



**Per ulteriori informazioni
per i media rivolgersi a:**
Becky Frusher 800.848.1096 x2502

**Nuovi studi dimostrano che il programma Curves™
aumenta il metabolismo nelle donne sedentarie e in
sovrappeso.**

*Trovata una soluzione efficace per perdere peso e per mantenere il
peso raggiunto attraverso la combinazione di attività fisica e diete a
fasi alterne*

Washington, D.C. — 21 aprile 2004 — Otto studi effettuati da un gruppo di esperti in salute e fitness dell'Università di Baylor ha riscontrato, nelle donne di norma sedentarie e in sovrappeso e che hanno seguito il programma Curves™, un aumento del Consumo Energetico a riposo (anche conosciuto come REE o ritmo metabolico) in alcuni casi sino a 400 kcal/giorno. Il programma Curves ridefinisce il concetto di dieta, il modo in cui si può perdere peso e soprattutto come mantenere il peso raggiunto... dando un taglio alla necessità di diete perenni!

Richard B. Kreider, Ph.D., membro della FACSM, Professore e Rettore della Facoltà di Salute, performance umane e tempo libero della Baylor University, ha presentato i suddetti studi ad esperti nutrizionali nel corso del Convegno annuale Experimental biology (2004) tenutosi a Washington, D.C.

Kreider ha affermato: "Abbiamo messo alla prova scientificamente e valutato la teoria alla base del programma Curves. Abbiamo riscontrato la sua elevata efficacia per la perdita di peso senza effetti collaterali soprattutto tra i partecipanti che seguivano una dieta ricca di proteine e povera di carboidrati e grassi." Kreider ha attribuito il successo del programma all'"aumento impressionante dell'REE" riscontrato nei partecipanti."



Il programma Curves aumenta il metabolismo
Pagina 2 di 4

“Dopo 10 settimane di dieta ed esercizi mirati alla perdita di peso e all'aumento del ritmo metabolico, i partecipanti allo studio potevano mangiare fino a 2600 calorie al giorno e non ingrassare durante il periodo di mantenimento.” I suddetti soggetti, oltre alla perdita di grasso, avevano aumentato la proporzione di massa magra (muscoli) nel peso, la propria forza, mostravano miglioramenti della pressione sanguigna, del battito cardiaco a riposo nonché dell'ossigenazione,” ha concluso Kreider.

Gary Heavin, fondatore e CEO di Curves International, ha commentato, “Con le comuni diete, di norma il 50% della perdita di peso riguarda la massa magra (muscoli), che diminuisce l'REE e rende ancora più facile riprendere peso assumendo solo poche calorie. Invece, la combinazione di esercizio per aumentare la forza e la dieta ricca di proteine e povera di carboidrati e grassi, aumenta l'REE e la massa muscolare, il che porta a bruciare il grasso accumulato grazie anche al cambiamento delle abitudini alimentari.” Heavin è laureato Dietista ed è l'autore del bestseller del New York Times “Curves: Risultati Permanenti Senza Diete Permanenti” e “In movimento con Curves”.

Kreider ha proseguito: “Il gruppo di test che ha seguito il programma Curves ha perso una media di 5 cm sui fianchi e 6 sulla vita; mostrava un aumento della forza dal 20/30% e un aumento del 15% dell'ossigenazione. Miglioramenti sono stati riscontrati nel contenuto di colesterolo nel sangue, nel battito cardiaco e nella pressione sanguigna a riposo, diminuendo così le probabilità di infarto: la prima causa di morte femminile negli Stati Uniti.



Il programma Curves aumenta il metabolismo
Pagina 3 di 4

“Fattore ancora più importante: molte donne, al contrario delle normali diete, hanno mantenuto e addirittura continuato a perdere peso durante la fase di mantenimento. I suddetti dati confermano che il sistema di Curves di diete intermittenti e il programma nutrizionale proposto per perdere peso funzionano veramente.

Senza contare che il Programma è salutare e promuove il fitness al più numeroso gruppo di persone negli Stati Uniti: la tipica mamma Americana sovrappeso che normalmente non ha tempo né la voglia di sottoporsi ai più comuni programmi di fitness. Il Programma di Curves, strutturato in 30 minuti di workout e 30 minuti di lezioni sul controllo del peso, unisce il fitness al supporto morale; tale combinazione mantiene vivo l'interesse delle partecipanti contribuendo così alla perdita di peso. Siamo rimasti veramente sorpresi nel vedere che le donne che seguivano il programma Curves hanno perso, in media, 6 Kg in sole 10 settimane - risultati simili sono stati raggiunti in 6 mesi di programmi di dimagrimento come Atkins, Pritikin o dell'American Heart Association,” ha continuato Kreider.

160 donne (in sovrappeso, con obesità moderata e con vita sedentaria) hanno partecipato al test di 14 settimane. Usando un gruppo di controllo la dieta Curves è stata messa a raffronto con altre diete simili: ricche di proteine, povere di carboidrati e con un'assunzione di grassi limitata al 30%. Lo studio si poneva l'obiettivo di valutare l'efficacia del programma sull'aspetto generale del corpo, sull'REE, sull'abitudine all'esercizio; sono stati valutati attentamente gli standard di salute quali: i livelli di lipidi nel sangue, il rapporto tra leptina e perdita di peso, la sensibilità insulinica e qualità della vita.



Il programma Curves aumenta il metabolismo
Pagina 4 di 4

“I dati hanno dimostrato significativi miglioramenti in tutti i parametri presi in esame. Sono in corso ulteriori studi sul Programma Curves per quanto riguarda tutti gli aspetti relativi alla qualità della vita,” ha affermato Kreider.

“Il Dr. Kreider ha condotto molti studi sull'alimentazione e l'esercizio fisico e ha pubblicato 2 libri, oltre 300 articoli su riviste scientifiche e più di 150 articoli per riviste di salute e fitness. Il Dr. Kreider è membro dell'American College of Sport Medicine (ACSM)[College Americano di Medicina Sportiva] nonché membro attivo della National Strength and Conditioning Association (NSCA).

La ricerca è stata promossa da Curves™ International.

Cos'è Curves

Curves offre un workout di 30-minuti che combina esercizi per lo sviluppo della forza ad attività di resistenza cardiovascolare attraverso resistenze idrauliche sicure ed efficaci. Curves offre inoltre una consulenza per il controllo del peso, un metodo scientificamente provato per aumentare il metabolismo, mettendo fine alle diete perenni. Gay Heavin, fondatore e amministratore delegato, è autore del bestseller del New York Times Curves. Risultati Permanenti Senza Diete Permanenti e In movimento con Curves.

Con oltre 8400 centri e 4 milioni di iscritti in tutto il mondo, Curves è la più grande catena di fitness in franchising al mondo. Per ulteriori informazioni, visitate: www.curvesinternational.com.

###