



Per ulteriori informazioni per i media rivolgersi a:

Becky Frusher

(254) 399.9285 x2502

La teoria di Curves sulla perdita di peso permanente dimostrata una seconda volta

Uno studio scientifico pubblicato conferma che l'allenamento della resistenza e un programma di dieta a fasi alterne aumentano il metabolismo a riposo e facilitano la perdita di peso e il mantenimento

Waco, Texas —28 aprile 2005 — Curves International Inc. ha annunciato oggi che il suo rivoluzionario approccio che consiste nell'aumentare il metabolismo a riposo nella donna per perdere peso e mantenerlo, è ora avvallato da due studi ripetuti realizzati dall'Exercise e Sport Nutrition Lab [laboratorio sull'attività fisica e l'alimentazione sportiva] della Baylor University, che ne hanno confermato l'efficacia.

Undici abstract della ricerca, parte di due studi clinici, sono stati presentati il 5 aprile 2005 da Richard B. Kreider, PH. D, membro della FACSM, professore e rettore del Department of Health, Human Performance and Recreation [dipartimento di salute, rendimento umano e attività ricreative] della Baylor University, agli esperti di nutrizione presenti al meeting annuale Experimental biology 2005.

Il programma di allenamento e controllo del peso Curves si basa su: 1.) un workout completo che prevede non solo un allenamento cardio e di allungamento dei muscoli ma anche il potenziamento della forza, fattore chiave per proteggere e aumentare la massa muscolare magra che brucia i grassi; 2) l'aumento del metabolismo a riposo (REE, noto anche come ritmo metabolico). Il programma è ideato in modo che una volta sia stato raggiunto il peso desiderato, mangiando normalmente e correttamente, il metabolismo aumenterà. I partecipanti allo studio hanno alzato il loro REE in alcuni casi di una media di 265 calorie al giorno, il che significa che possono consumare giornalmente 265 calorie in più senza riprendere peso. Solo un paio di giorni al mese sono dedicati alla dieta. Con il proseguimento dei cicli alimentari il metabolismo si alza e le donne constateranno una perdita di peso permanente senza stare perennemente a dieta.

Nella fase II, uno studio di 14 settimane ha seguito 120 donne sedentarie in soprappeso, a cui sono state assegnate diverse combinazioni di allenamento e dieta per determinare gli effetti di Curves sulla struttura fisica, sui marcatori della salute e su fattori psicologici quali valutazione fisica e soddisfazione della propria fisicità.

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.

“Le differenze più significative tra le fasi I e II dello studio Curves sta nel fatto di aver riscontrato che una donna può essenzialmente perdere la stessa quantità di peso con modifiche minori alla dieta”, ha detto il Dr. Kreider. “Abbiamo inoltre constatato che il programma di allenamento Curves e la sola dieta a fasi alterne sembrano essere molto efficaci per mantenere una perdita di peso a lungo termine. Riscontriamo un mantenimento o un aumento dell'REE nonostante la perdita di peso; di solito, l'REE diminuisce con la perdita di peso ed è per questo che è facile riprendere peso”.

La teoria di Curves per porre fine alle diete Yo-Yo dimostrata ancora una volta

“Per anni ho ripetuto alle donne che seguire l’idea comune “mangiate di meno, muovetevi di più: sarete più magre” ha contribuito al fallimento del controllo del peso a lungo termine”, ha detto Gary Heavin, ideatore del programma Curves nonché fondatore e direttore generale di Curves International. “Disponiamo di un metodo testato che salva i muscoli, brucia il grasso corporeo e aumenta il metabolismo. rendendo così possibile mangiare in modo sano e normale invece di vivere seguendo sempre una dieta di mantenimento”.

La ricerca è stata portata avanti grazie ai fondi illimitati per la ricerca stanziati da Curves International. Ulteriori dettagli sullo studio sono disponibili all’indirizzo:

<http://www3.baylor.edu/HHPR/Curves/>.

“Nessun altro franchising del fitness ha finanziato un progetto di ricerca di tali dimensioni”, ha detto il Dr. Kreider. “Curves ha fatto il passo più lungo della gamba, ma i dati dimostrano che ha fatto bene a farlo”.

Chi è il Dr. Richard 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) e editore capo del Journal of the International Society of Sport Nutrition.

Informazioni sull’iniziativa di Curves sulle donne

L’Exercise & Sport Nutrition Laboratory (ESNL) alla Baylor University ha iniziato la ricerca per testare la sicurezza e l’efficacia del programma Curves di fitness al femminile e di perdita di peso nell’autunno 2002. Da allora i ricercatori dell’ESNL hanno condotto diversi studi di ricerca esaminando gli effetti a breve e a lungo termine sulle donne partecipanti al programma Curves. Questi sforzi hanno raggiunto il culmine con un finanziamento multimilionario di cinque anni all’ESNL perché potesse avviare l’iniziativa di Curves sulla salute delle donne. Questa iniziativa venne lanciata per: 1) esaminare l’efficacia a breve e a lungo termine dei programmi di fitness e perdita di peso di Curves; 2) identificare le modalità migliori per ottimizzare il programma Curves attraverso una dieta variata, esercizio, e/o interventi nutrizionali; 3) esaminare i modi per migliorare la salute e il benessere delle donne.

Informazioni su 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. Gary 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 quasi centinaia di centri e milioni di iscritti nel mondo, Curves è il più grande centro di fitness in franchising e la società in franchising in più rapida crescita nel mondo della storia. Per maggiori informazioni, visitate: www.curves.com.