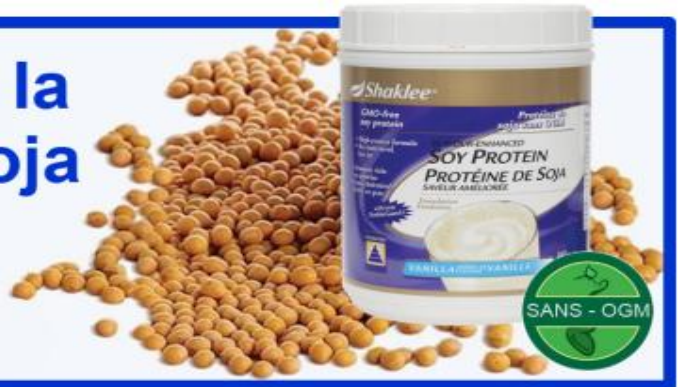




Qu'est-ce que la Protéine de Soja a de si SPÉCIAL?



Nouvelles Shaklee – Mars 2014

Shaklee crée des vies plus saines depuis plus de 57 ans!

Changer de marque pourrait changer votre vie!

Traduction d'un extrait du communiqué de Martha Willmore

Achetez en quantité et ÉCONOMISEZ (vente courante)

- √ NutriFeron ... achetez-en 4 à la fois et économisez 10 % (utiliser le code 80960 Anglais)
- √ Shaklee Vitalizer avec fer ... achetez-en 5 à la fois et économisez 10 % (utiliser le code 77010)
- √ Shaklee Vitalizer sans fer ... achetez-en 5 à la fois et économisez 10 % (utiliser le code 77000)
- √ Shaklee Vitalizer Or avec vitamine K ... achetez-en 5 à la fois et économisez 10 % (utiliser le code 77011)
- √ Shaklee Vitalizer Or sans vitamine K ... achetez-en 5 à la fois et économisez 10 % (utiliser le code 77001)
- √ Shaklee Vivix ... achetez-en 4 à la fois et économisez 10 % (utiliser le code 80962)

PROTÉINES DE SOJA – Imaginez un aliment qui peut ...

- Accroître votre énergie en quelques minutes
- Aider à prévenir les cancers les plus meurtriers chez l'homme et la femme (cancer du sein, cancer de la prostate, cancer du côlon et cancer des poumons)
- Contribuer à équilibrer les niveaux d'hormones et à atténuer les symptômes de la ménopause
- Réduire le risque d'ostéoporose
- Réduire le risque de maladies du coeur
- Réduire le risque d'hypoglycémie
- Favoriser un tissu mammaire sain
- Aider à prévenir la formation de calculs biliaires
- Aider à perdre du poids
- Fournir la qualité protéique d'un steak, sans le gras (D^r Bruce Miller, DDS, CNS)



SOJA:

TOUTE LA VÉRITÉ

LES MYTHES VERSUS LES FAITS



Voyez la brochure :
(en anglais)

http://images.shaklee.com/shaklee/fc/Soy_brochure.pdf

Il existe plus de 1500 études indiquant les effets positifs du soja et seulement de 12 à 20 études négatives montrant que lorsqu'on modifie et dénature le soja on ne récolte rien de bon. Le D^r Shaklee connaissait la différence. Plus de 90 % de l'ensemble du soja est génétiquement modifié! **Shaklee garantit du soja sans OGM!**

Note : Si vous désirez une copie en français de la brochure (SOJA) faites-le-moi savoir et je vous l'enverrai par courriel.

RECHERCHE SUR LE SOJA par le D^r Messina : Depuis 50 ans, les scientifiques de Shaklee recommandent la consommation de protéines de soja dans le cadre d'une alimentation saine. Cependant, aujourd'hui, nous sommes également conscients de la grande confusion chez les consommateurs, et même chez les professionnels de la santé, quant aux bienfaits du soja pour la santé, ceci à cause de quelques études très limitées sur le soja qui ont reçu beaucoup d'attention sur Internet. Nous avons par conséquent décidé de consulter un expert scientifique indépendant en matière de soja afin qu'il fasse le bilan pour nous de toutes les plus récentes données et qu'il prépare un rapport complet. Nous avons choisi le D^r Mark Messina, professeur agrégé adjoint à l'Université de Loma Linda et Directeur

exécutif de la *Soy National Institute*. Le D^r Messina, un leader reconnu dans la recherche sur le soja, s'est concentré sur l'étude des effets du soja sur la santé depuis plus de 20 ans; il a publié plus de 60 articles publicitaires et a donné plus de 500 présentations sur les aliments à base de soja à des professionnels de la santé partout à travers le monde. À partir de son document de présentation scientifique détaillé, préparé exclusivement pour Shaklee, le D^r Messina a publié une mise au point sommaire sur le soja, intitulée *Soy and Your Health* : un compte rendu sur les avantages et un résumé des dernières données scientifiques portant sur les bienfaits pour la santé de la consommation de soja. Il a couvert un large éventail de sujets tels que la façon dont une consommation modérée quotidienne de soja peut favoriser la santé cardiaque et la santé des os, atténuer potentiellement certains symptômes de la ménopause et peut-être même aider à garder une belle peau. Pour lire ce compte rendu, si vous vous débrouillez en anglais, cliquez ici : http://images.shaklee.com/shaklee/fc/SoyandYourHealth_%20AnUpdateontheBenefits.pdf

Je suis si heureuse d'être libérée de la douleur! Jinnie nous confie : « *J'ai souffert de lichen scléreux pendant plus de 5 ans, mais c'est une infirmière praticienne qui a posé le diagnostic il y a plus de 3 ans après avoir procédé à une biopsie. On m'a recommandé une pommade à appliquer 2 fois par jour. Cette pommade a soulagé un peu la douleur et a en quelque sorte tenu la maladie sous contrôle, mais elle n'a jamais vraiment beaucoup aidé. J'avais encore beaucoup de rougeurs et de douleurs à l'intérieur comme à l'extérieur, ce qui rendait les rapports intimes avec mon mari très inconfortables. J'ai appris à supporter la douleur, mais mon conjoint était très déçu et se disait que je devrais consulter un autre médecin qui réussirait à me guérir. Tout le monde s'accordait à dire que je devrais vivre avec cette maladie pour le reste de ma vie et que je devrais apprendre à la contrôler. Mais imaginez-vous donc qu'après avoir pris Vivix de Shaklee pendant 2 semaines, toutes les lésions et la douleur avaient disparu. J'ai cru que je me faisais tout simplement des illusions et que ce n'était que temporaire, mais ça fait maintenant 3 mois et je n'ai toujours ni douleur ni lésion. En prenant Vivix, je ne m'attendais pas à obtenir un tel résultat, mais je crois que toute femme devrait le savoir. C'est véritablement un produit miracle, et je veux toujours en avoir sous la main. »*



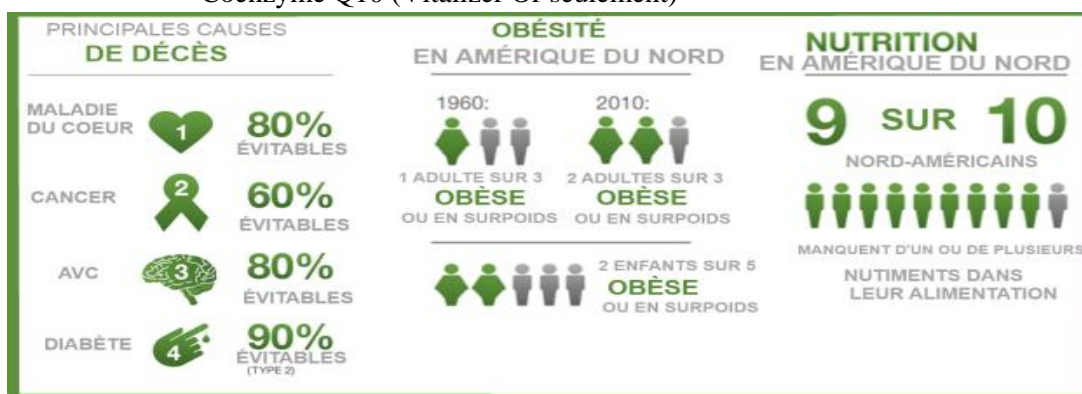
Ce mois-ci ... lorsque vous achetez VIVIX à prix régulier ... vous obtenez un contenant de Protéine de Soja de Shaklee pour seulement 15,00 \$ (une économie de 31,40 \$)



Voici 8 directives alimentaires simples :

1. Mangez des aliments variés (choisissez parmi la vaste gamme de couleurs que nous offrent les fruits et légumes) - Mangez 1 portion de fruit pour trois portions de légumes.
2. Assurez-vous qu'au moins le quart de votre régime alimentaire soit composé de protéines de bonne qualité (voir n° 8a ci-dessous.)
3. Ayez une alimentation aussi naturelle que possible (aliments non transformés et non raffinés)
4. Évitez les aliments auxquels vous êtes allergique.
5. Mangez bio ou certifié biologique autant que vous le pouvez, et évitez les aliments génétiquement modifiés.
6. Mangez beaucoup d'aliments crus ... Consommez plus de 51 % de vos aliments crus. (même 80 % si vous êtes malade.)
7. Comprenez le principe des calories. Pour perdre une livre par semaine, vous devez diminuer votre ration calorique de 500 calories par jour. Voici la quantité minimum appropriée de calories par jour, selon votre poids :
 - Jusqu'à 150 lb – 1 200 calories
 - 151 à 200 lb – 1 500 calories
 - 201 à 250 lb – 1 800 calories
 - 251 lb et plus – 2 100 calories

8. En plus de suivre les directives ci-dessus, nous vous recommandons d'intégrer les éléments suivants dans vos choix alimentaires :
- Nous recommandons de prendre une portion de Mélange à Smoothie Shaklee 180 chaque jour pour vous procurer une source garantie de 9 acides aminés essentiels, une excellente source de 16 grammes de protéines de soja et un apport en fibres équivalent à 2 ½ bols de gruau. Le soja aide à prévenir les cancers les plus meurtriers chez l'homme et la femme (cancer du sein, cancer de la prostate, cancer du côlon et cancer des poumons)
 - Nous recommandons de prendre chaque jour une plaquette de suppléments et de nutriments multiples ... appelée VITALIZER : six capsules offertes en une plaquette quotidienne pratique, facile à prendre, contenant 80 nutriments bio-optimisés, y compris ...
 - 100 % ou plus de la dose quotidienne de toutes les vitamines
 - 26 antioxydants
 - 7 acides gras oméga-3
 - Spectre complet de la vitamine E (provenant des 8 formes)
 - Toutes les 8 vitamines B (y compris la biotine)
 - Probiotiques super actifs, système de libération garanti
 - Polyphénols d'une quantité équivalente à une tasse de petits fruits frais
 - Coenzyme Q10 (Vitalizer Or seulement)



Régime alimentaire pour un corps en santé

Choisissez des aliments parmi cette liste

Volaille sans la peau - Poissons de mer

Produits laitiers faibles en gras (yogourt, fromage cottage)

Tous les légumes que vous désirez - Beaucoup de fruits - Légumineuses (haricots, lentilles, pois, etc.) Produits de grains entiers - pâtes, céréales, etc. - Noix et graines - Seulement des huiles végétales pressées à froid. Autant que possible, toujours choisir des aliments faits d'ingrédients naturels entiers.

Utiliser du stévia, du miel, de la mélasse, du sirop d'érable pur ou le fructose lorsqu'un édulcorant est requis. Boire au moins 8 verres d'eau par jour (eau purifiée seulement)



Réduire/Éliminer

Viande rouge ... si toutefois vous en consommez, limitez votre consommation à une fois par semaine - Toutes les sortes de charcuterie - Les abats (le foie, les rognons, la cervelle et autres) - La peau de la volaille - Les aliments frits - Les produits laitiers gras - Les noix et graines grillées - Les huiles végétales qui ne sont pas pressées à froid - Alcool, café et thé noir - Farine blanche - Aliments fortement transformés - Aliments préparés salés - Médicaments sans ordonnance, drogues, automédication - Boissons gazeuses/ eau de Seltz/ eau minérale- Limitez votre consommation de sel



Note :

Lors de vos repas, répartissez votre assiette ainsi : la moitié de votre assiette devrait se composer de légumes, un quart de votre assiette devrait comprendre des protéines et l'autre quart peut se composer de féculents ou d'aliments de grains entiers (ex. : patate douce, riz brun, pomme de terre au four, pain de grains entiers, etc.)



Choisissez Shaklee ... le nom auquel vous pouvez faire confiance!

Shaklee, la marque de confiance la plus renommée en science clinique, crée des vies plus saines.

On apprécie souvent la santé que lorsque la maladie survient ...

Faites en sorte que cela ne vous arrive pas!

Bien des gens perdent leur santé à vouloir faire fortune

... et perdent ensuite leur fortune à vouloir se refaire une santé!

Le meilleur temps pour prendre votre santé en main, c'était HIER!

Ne laissez pas passer un autre jour avant de commencer!

Perdez du poids et sentez-vous bien! Adieu les pouces en trop grâce à CINCH!

La meilleure façon de RÉALISER et de TENIR ses résolutions du nouvel an.

Shaklee... crée des vies plus saines depuis 1956

Sites Internet intéressants à visiter : (Note : pour visiter les sites Internet proposés, vous pouvez : tenir la clé Ctrl (en bas à gauche sur votre clavier) et cliquez sur le lien. Ou copier le lien dans la barre d'adresse de votre navigateur.)

Pour les produits du mois en promotion et autres renseignements, visitez notre site Web personnel chez Shaklee au : <http://masters.myshaklee.com> ou adressez-vous à votre distributeur, ou encore contactez la compagnie Shaklee au : 1-800-263-9145.

Pour entendre un message de bienvenue de Roger Barnett, en français, cliquez sur le lien suivant : <http://masters.myshaklee.com/can/fr/whyshaklee.html>

« Le meilleur moyen de prévoir le futur est de le créer. »

« Le succès n'est pas fait de ce que vous espérez, mais de ce que vous créez. »

D^r Forrest C. Shaklee.

Investissez dans votre santé, c'est votre bien le plus précieux!

Voyez ce beau témoignage de Nicole : *Une véritable histoire de pauvreté à la richesse*

http://masters.myshaklee.com/us/en/about_notre_histoire.html

Nouveau lien *Pourquoi prendre des suppléments*

<http://images.shaklee.com/video/show.php?video=Why-Supplement-FR>

<http://www.universitshaklee.com/plan.html>

Et pour ceux qui se débrouillent en anglais :

<http://content.shaklee.com/shaklee/flash/show.php?video=enfuselle>

<http://www.cbsnews.com/stories/2009/01/25/60minutes/main4752082.shtml> (resvératrol)

[Why we age](#) (Vivix)

Cliquez ici pour *How the Shaklee Business Works and How to Receive Discounts on Your Products*

<http://images.shaklee.com/video/show.php?video=HowShakleeWorks>

Roger, Lise et Madeleine