

BIENVENUE

Ce Webinar a uniquement pour but d'éduquer les personnes désirant supporter leur corps de façon holistique, avec une alimentation et des choix de vie sains, ainsi que des suppléments alimentaires. Les informations ou recommandations ne remplacent pas l'avis ou le traitement médical.

Shaklee Canada n'endosse ni ne garantit l'information de ce Webinar. Shaklee Corporation garantit tous ses produits lorsqu'ils sont utilisés selon ce pourquoi ils ont été conçus. Veuillez vous référer aux publications officielles de Shaklee Corporation pour cette information.

Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca



Capsule **SANTÉ** **Shaklee 180**

avec Suzanne Leblanc, naturopathe

Webinar

Présenté par le groupe AFS

 **Shaklee**[®]
Créer des Vies Plus Saines^{MC}
Distributeur indépendant

Shaklee
180^{MC}
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca



GUIDE VIRAGE^{MC}



Avant et Après: a perdu 30 lb*

Après-Après^{MC}: « Encore trois tailles de vêtements de moins un an plus tard. Pas de jeans de « maman » pour cette maman »

Heather
Nouvelle maman, a fait un 180
et est maintenant une spécialiste
Shaklee 180

Votre plan de succès

La Trousse Virage Shaklee 180 contient des produits cliniquement -testés pour vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids. Ça commence par les produits santé de la compagnie de nutrition de source naturelle n° 1 en Amérique du Nord, auxquels sont ajoutés des commentaires quotidiens, des incitatifs amusants et une communauté bien active – tout ce qu'il vous faut pour une nouvelle perspective pour votre silhouette^{MC}!

Ce plan de base est fondé sur un régime de **1 200 calories**. Il se peut que vous ayez besoin de plus de calories. Pour votre plan nutritionnel personnalisé, créez votre profil à MyShaklee180.com.

PETIT DÉJEUNER



Soyez créatif avec votre Mélange à Smoothie en y ajoutant votre portion de fruits. Pour les recettes, visitez MyShaklee180.com. Si vous en trouvez une qui vous plaît, partagez-la avec la communauté!

LUNCH



Avec certains horaires, il est plus facile de manger un repas santé pour le lunch et de prendre un smoothie au souper. C'est très acceptable de cette façon aussi!

Quels sont les aliments sans culpabilité?

Ce sont des collations qui contiennent moins de 20 calories par portion et vous pouvez en manger 1–2 portions par jour. 1 portion est environ une tasse pour les légumes.

Céleri	Champignons crus
Légumes verts feuillus	Oignon/oignon vert
Cornichons/concombres	Ail
Germes de soja	1–2 cuillères à soupe de condiments
Brocoli cru	Café et thé (noir)

COLLATIONS



Pour aider à obtenir la leucine nécessaire, assurez-vous de prendre une barre collation par jour. Ajoutez 1–2 portions d'aliments sans culpabilité pendant la journée pour calmer les fringales.



SOUPER



Avec certains horaires, il est plus facile de manger un repas santé au lunch et de prendre un smoothie au souper. C'est très acceptable de cette façon aussi, tant et aussi longtemps que vous suivez les directives.

À quoi ressemble un repas santé?

4 oz de protéine animale maigre

Poulet sans la peau, filet de porc ou boeuf maigre

1 tasse de légumes

Courge d'été, brocoli ou asperge

Une petite portion d'amidon

Petite pomme de terre au four, 1/3 de tasse de riz brun ou un tortilla de 6 pouces

Une salade intelligente

Légumes verts feuillus, légumes et notre recette de vinaigrette faible en calories

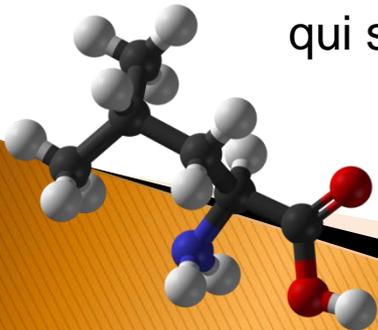
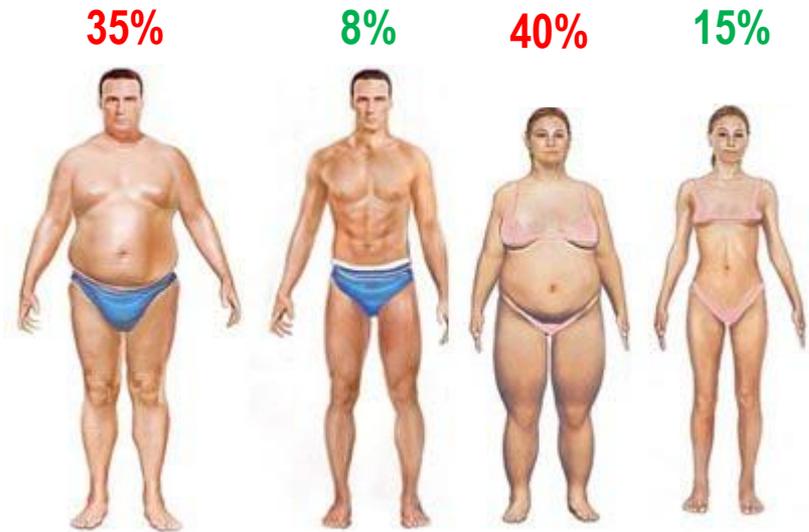
La leucine

L'arme secrète de la guerre contre le gras

La leucine, un acide aminé essentiel que le corps ne peut pas produire, aide à maintenir la masse musculaire maigre.

Livre pour livre, les muscles brûlent plus de calories que le gras, même pendant votre sommeil. C'est pourquoi perdre des muscles précieux avec la plupart des régimes traditionnels facilite la reprise du poids une fois le régime terminé.

Favorisez plutôt la rétention de vos muscles en brûlant plus de gras avec des aliments riches en leucine, tels que légumineuses, blancs d'œufs ainsi que mélanges à smoothie, barres repas et barres collations Shaklee 180 qui sont remplis de leucine.



Shaklee 180^{MC}

90 JOURS POUR PERDRE DU POIDS + 90 JOURS POUR APPRENDRE COMMENT NE PAS LE REPRENDRE

Maintenant que vous avez les produits nécessaires pour démarrer, il est temps de passer à l'action. Nous serons avec vous à chacune des étapes, afin que vous puissiez passer au-delà du Avant et Après vers votre Après-Après^{MC} heureux pour toujours.

Si vous ne l'avez pas encore fait, suivez ces étapes dans les prochaines 48 heures pour commencer votre virage!

ÉTAPE 1:

Connectez-vous à MyShaklee180.com

Établissez votre profil pour personnaliser votre plan nutritionnel et les autres outils de soutien tels que conseils professionnels, recettes, conseils pratiques et plus. Joignez-vous à la compétition santé et établissez vos objectifs de 90 et 180 jours; vous obtiendrez le soutien de toute la communauté et vous pourriez gagner le grand prix!

ÉTAPE 2:

Téléchargez l'application mobile

Procurez-vous la version mobile de MyShaklee180 pour vous connecter facilement et suivre votre progrès lors de vos déplacements.

Gagnez des prix hebdomadaires en vous connectant pour vos aliments et les exercices et en participant dans la communauté!



ÉTAPE 3:

Préparez-vous et foncez

Shaklee 180 dans les médias sociaux

Suivez-nous sur Twitter^{MD}, Facebook^{MD} et Pinterest^{MD} pour d'autres conseils quotidiens, clavardage en direct et possibilités de prix.

Courriels hebdomadaires

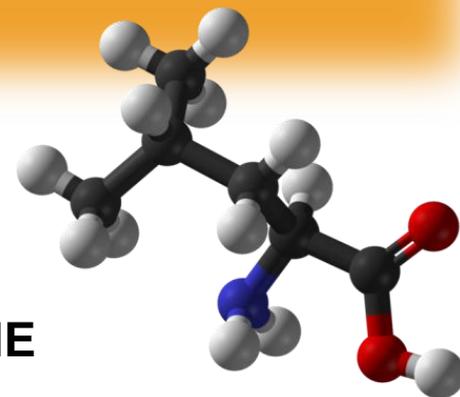
Surveillez les courriels Shaklee 180 hebdomadaires pour des conseils de santé, du soutien, des exercices, des conseils de recettes et plus – pour continuer à avancer vers l'atteinte de vos objectifs.

*Les résultats et les expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Heather a perdu 30 livres en 4 mois et Zach a perdu 38 livres en 3 mois. Lors d'une étude clinique, les participants ont en moyenne perdu 15,4 livres et 6,7 pouces en 12 semaines.
†Pour tous les règlements du concours et l'admissibilité, visitez MyShaklee180.com.

Toutes les marques de commerce sont la propriété de leur propriétaire respectif.

**DANS LES
PROCHAINES DIAPOSITIVES
VOYEZ DES RÉSULTATS RÉELS
AVEC DES PERSONNES
DE D'AUTRES PROVINCES**

Au Québec et au Canada,
nous serons les pionniers de ce programme avec
L'Arme Secrète de la Guerre contre le Gras – **LA LEUCINE**



**Perdre du poids
peut s'avérer aussi
simple que difficile.**

Shaklee
180

**POSSIBLEMENT LE
DERNIER PROGRAMME
DE PERTE DE POIDS
DONT VOUS AUREZ
BESOIN.**



Une jeune maman qui maigrit
pour sa deuxième lune de miel

« J'ai perdu 95 livres* et je suis
passée d'une taille 18 à une
taille 4. Avant, je ne me souciais
pas de mon apparence, mais
maintenant j'adore porter des
vêtements de sport ajustés et je me
sens à mon aise. Finis les
pantalons amples! »

Tasha Starr
Selkirk, Manitoba

Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont
uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier.
Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180
peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.



A PERDU
95 lb*



A woman with short brown hair, wearing a teal sleeveless top, is smiling and holding up a pair of dark blue jeans that are significantly larger than her current size. She is standing in a room with a window and a lamp visible in the background.

« Voici le jean que je portais pour les 30 ans de mon mari, un catalyseur pour regagner ma santé. Je sais que je ne le porterai plus jamais, mais je le garde pour me rappeler tout le progrès que j'ai fait. »

– Tasha Starr

Au revoir « Avant »!

**TASHA, SPÉCIALISTE SHAKLEE
180. REDACTRICE INVITÉE**

Avant et après: a perdu 95 lb* et est passée d'une taille 18 à 4.

Après-Après^{MC}: « J'adore voyager et parler aux gens du Programme Shaklee 180^{MC}. »

*Les gens suivant la portion de perte de poids du Programme Shaklee 180^{MC} peuvent anticiper de perdre 1-2 livres par semaine.

Un joueur de hockey aide une maman à retourner au jeu

« Mon fils m'a initiée à Shaklee 180^{MC} et j'adore ma nouvelle vie active. Non seulement j'ai perdu du poids, mais je n'ai pas eu faim et mes horribles fringales de sucreries et de glucides ont disparu. Je me sens satisfaite, énergique et en meilleure santé! »

Debbie
Grand Ledge, MI

Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.



A PERDU
83 lb*



Un duo mère-fille qui fait un magnifique mariage

« Avec les produits Shaklee 180^{Mc}, nous avons entrepris un périple remarquable pour avoir une vie plus saine. Nous avons plus d'énergie, nous aimons le goût des produits et notre corps a rétréci comme par magie. Le mariage fut merveilleux et les photos sont magnifiques. Mais le plus beau cadeau de tous, c'est deux personnes en meilleure santé. »

Brooke et Fran

Lakewood, CO

A PERDU
2 tailles*

A PERDU
27 lb*



Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.

**Du combat et du découragement
jusqu'à une épouse plus heureuse
et en meilleure santé**

« J'ai eu un mariage magnifique et je me sens en pleine forme grâce à Shaklee 180^{Mc}. Non seulement j'ai eu droit à un mariage sensationnel, mais j'ai maintenant plus d'énergie et un amour renouvelé pour la vie! »

Julie

Rochester, NY

**A PERDU
75 lb***



**Shaklee
180**

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.

Un médecin qui donne l'exemple à ses patients

« J'ai perdu 50 livres* et je suis passée d'une taille 16 à une taille 4. Je me sens en pleine forme longtemps après avoir perdu tout ce poids. Je suis maintenant un exemple positif pour mes patients et un modèle à suivre pour ma fille. »

D^r Lori
Mt. Vernon, WA

A PERDU
50 lb*



Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.

Deux semaines peuvent changer votre vie à jamais

« Je savais dès le quatrième jour que Shaklee 180^{mc} était différent. Au lieu de me sentir privée, j'étais satisfaite. Après deux semaines, je me sentais en pleine forme et j'avais perdu du poids. J'ai dit: 'Je peux y arriver!' Et j'aimais comment je me sentais, alors je me suis engagée à suivre le programme. »

Karen

La Grange, IL

A PERDU
65 lb*



Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.

D'une taille 18 serrée jusqu'à une taille 8 et en pleine forme

« Chaque semaine, j'ai perdu du poids et à la fin des 12 semaines, j'avais perdu 30 livres* et 3 tailles et demie. Mon gras corporel a chuté de 6 %. J'ai perdu encore plus. Je suis passée d'une taille 18 à une taille 8 et mon gras corporel a chuté de 8,3 %. »

Suzanne
Elkhart, IN

Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.



A PERDU
40 lb*



Une maman de trois enfants gagne de l'énergie et se sent en pleine forme!

« J'attribue mon succès à Shaklee 180^{MC}, surtout la masse musculaire maigre que j'ai conservée en perdant du poids. Mon périple de perte de poids n'a pas été magique ni rapide; toutefois, il a été continu et surtout, il s'est avéré une solution santé. »

Laura

St. Thomas, Ontario

Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.



A PERDU
45 lb*



Passer d'affamé et fatigué
à énergique et heureux

« J'avais beaucoup de surpoids et j'étais confronté à de graves problèmes de santé à cause de mon poids. J'ai perdu 100 livres* et 30 pouces et Shaklee m'a redonné ma vie. Je peux jouer avec les enfants, travailler et courir – des choses qui étaient difficiles à faire auparavant. »

David
Princeton, IN

Shaklee
180

* Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids de Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1 à 2 livres par semaine.

A PERDU
100 lb*



Combattre l'épidémie d'obésité Canadienne

Les tailles qui prennent de l'ampleur ont atteint des proportions épidémiques:

2 Canadiens sur 4 ont du surpoids ou sont obèses



Vous méritez d'être plus qu'une statistique!

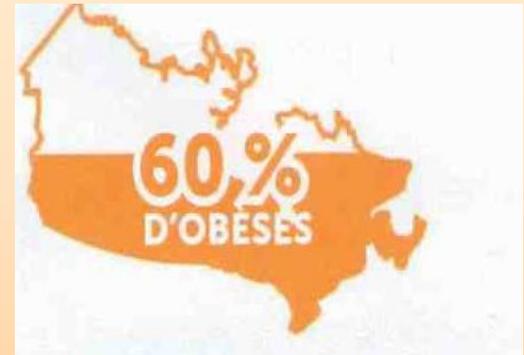
Combattre l'épidémie d'obésité Canadienne



La personne moyenne au régime tente de maigrir 4 fois par an.



Jusqu'à 67% des personnes au régime Reprennent leur poids et plus en 5 ans.



D'ici 2020, on estime que 60% des Canadiens seront obèses, coûtant 7 milliards \$ en soins de santé

Combattre l'épidémie d'obésité Canadienne

C'est la plus importante décision de votre vie!

Il est temps de goûter à Shaklee

90
jours pour
perdre du poids

90
jours pour apprendre
comment ne pas
le reprendre

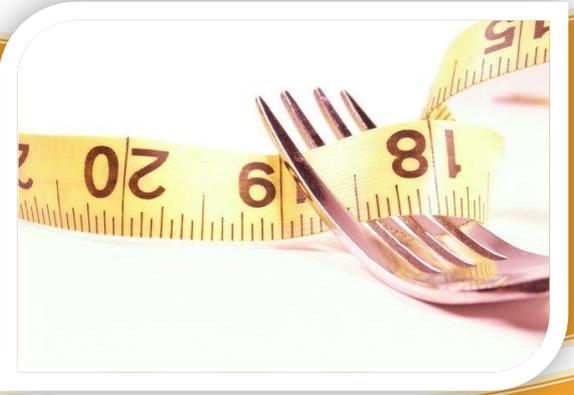
Shaklee
180



Brûler le Gras, pas les Muscles

Célébrez votre nouveau départ

Perdre du poids n'a pas besoin d'être une résolution annuelle. Un nouveau programme combinant plaisir et éducation pourrait s'avérer le secret de votre succès.



Des études démontrent que **laisser aller du poids en groupe** donne de **meilleures chances de succès** que de le faire seul chez soi.

PRÉSENTATIONS VIRAGE

Présentations à domicile animés par les Spécialistes Shaklee 180, avec dégustation des produits perte de poids Shaklee 180

Informez-vous!



Volet QUESTIONS/RÉPONSES

Notre prochain Webinar

Lundi, 28 octobre 2013 de 20h30 à 21h30 (HE)

Notre temps est limitée.

Les questions reçus d'avance seront traité en premier lieu

Pour nous faire parvenir vos questions et sujets qui attirent votre attention:

www.InfoPourMoi.ca - Onglet « **SUGGESTIONS** »

Nous apprécions votre collaboration.

Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca