

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.

BIENVENUE

Webinar hebdomadaire Shaklee 180
4 novembre 2013

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

Shaklee
180

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 inciatifs 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 1200 calories. Il se peut que vous ayez besoins 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

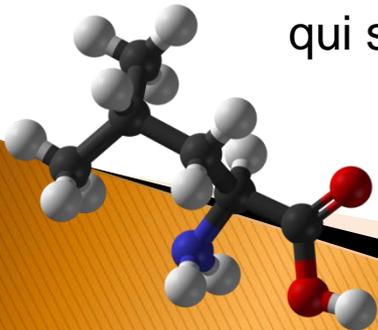
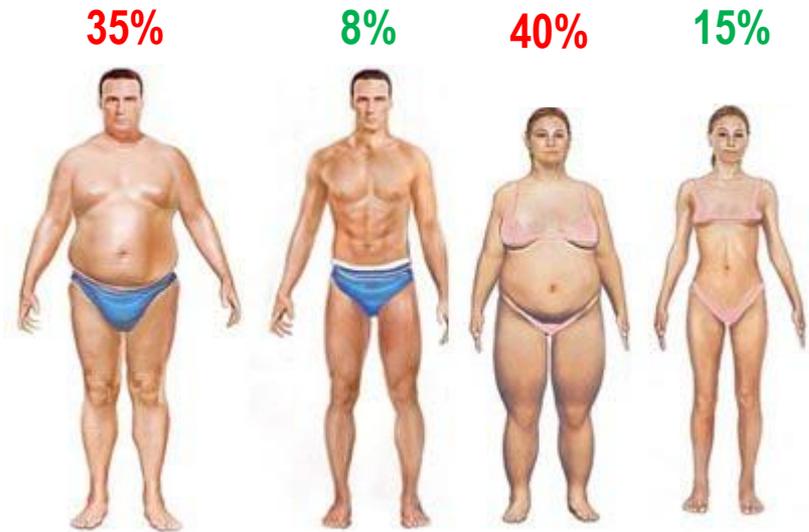
La leucine

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

SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

*Parlez à votre spécialiste
Shaklee 180 aujourd'hui*

*et découvrez comment vous
pouvez perdre du poids et
gagner des prix*

*Des produits sensationnels,
en plus de tout ceci
pour vous aider à réussir*

Soutien personnalisé, outils en
ligne, séances d'exercices et
recettes...



et des récompenses formidables
pour vous motiver à réussir.



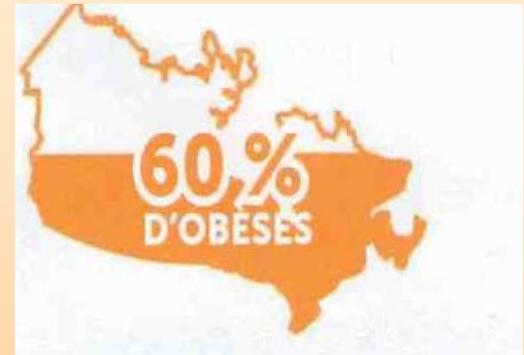
Combattre l'épidémie d'obésité Canadienne



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



Pour obtenir tous les nutriments santé d'**une** seule portion de **Smoothie Shaklee180**, vous pourriez dépenser **plus de 21 \$** au supermarché.

Autant de nutrition santé* pourrait vous **coûter plus de 21 \$** au supermarché

Protéines
● 4 OEUFS

Fibres
🌱 1 TASSE DE BROCOLI
🌻 1 TASSE DE CHOU-FLEUR
🍍 1 TASSE D'ANANAS

Calcium
🥛 2 TASSES DE LAIT

Vitamine D
🐟 10 OZ DE THON

Leucine
🐔 5 OZ DE POITRINE DE POULET

* Ces articles totalisent jusqu'à 21 \$ dans un supermarché typique

SAVOUREZ UN DÉLICIEUX SMOOTHIE SANTÉ POUR MOINS DE **3\$** PAR REPAS

A tall, clear glass filled with a thick, pinkish-red smoothie. A blue and white striped paper straw is inserted into the top. The background is a light, neutral color.

Recettes à découvrir



Smoothie “Tarte à la citrouille”

- 2 mesures (1 enveloppe)
Shaklee180 **Vanille**
- 8 on. lait de soya léger
- ¼ c. à thé d'épice tarte à la citrouille
- 1 tasse de citrouille frais (cuite)
- Glaçons

*Mettre le tout au mélangeur électrique
jusqu'à consistance lisse*

**Prenez note: Un copie des recettes sera disponible
sur le site www.InfoPourMoi.ca – Onglet “Bibliothèque”**

Smoothie Fraise et Cantaloup

- 2 mesures (1 enveloppe) Shaklee180 **Vanille**
- ½ tasse de cantaloup en morceaux
- ¼ tasse de fraises tranchées
- 2 c. à soupe de concentré de jus canneberge congelé
- ¾ tasse de lait froid
- ½ tasse de glaçons

Mettre le tout au mélangeur électrique jusqu'à consistance lisse.



Smoothie Mangue-Bleuets

- 2 mesures (1 enveloppe) Shaklee180 **Vanille**
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 yogourt (170 ml) à la vanille
- 1/2 tasse de jus de mangue
- 1/4 tasse de bleuets frais
- 1/4 tasse de morceaux de mangue fraîche
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

Réduire les graines de chia en poudre au mélangeur électrique. Ajouter le yogourt, le jus de mangue, les bleuets, la mangue fraîche et la vanille; réduire en liquide onctueux.

Soupe d'automne à la courge spaghetti



Ingédients

- 1/2 courge spaghetti
- 4 tasses (950 ml) de bouillon de poulet
- Légumes au choix, coupés en cubes
- 1 petit oignon, haché finement
- 1 gousse ail, émincée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Sel, poivre, thym, au goût

Préparation

- Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon.
- Ajouter les légumes et faire sauter environ 5 minutes.
- Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.
- Réduire le feu, et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter la courge spaghetti et bien remuer.
- Assaisonner de sel, de poivre et de thym, au goût

Pour un repas plus consistant, ajouter des pâtes, au choix!

Soupe rustique aux lentilles et aux lardons fumés

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 50 minutes



Variante: Pour une soupe végétarienne, supprimez les lardons et utilisez du bouillon de légumes. Remplacez les panais par des navets ou, pour un goût plus affirmé, par du céleri-rave.

Ingrédients

- 150 g de lardons maigres fumés ou de bacon de dos
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 carottes coupées en dés
- 1/2 rutabaga coupé en dés
- 4 tasses de bouillon de volaille
- 2/3 tasse (125 g) de lentilles vertes
- le zeste râpé de 1 citron non traité
- 4 panais coupés en dés
- 2 ou 3 c. à s. de persil plat ciselé
- sel, poivre

Préparation

Mettez l'huile à chauffer dans un faitout à feu moyen. Ajoutez les lardons, l'oignon, l'ail, les carottes et le rutabaga. Faites revenir le tout 5 min en remuant souvent.

Ajoutez le bouillon, les lentilles et la moitié du zeste de citron. Portez à ébullition, puis baissez le feu et couvrez à moitié. Laissez frémir 10 min.

Ajoutez les panais. Salez légèrement et poivrez. Portez de nouveau à frémissements et couvrez. Poursuivez la cuisson 35 min.

Transférez le quart des légumes et des lentilles dans un moulin à légumes (grille fine) avec une écumoire. Réduisez-les en purée au-dessus du faitout. Incorporez la moitié du persil. Rectifiez l'assaisonnement. Parsemez du reste de persil et de zeste de citron.

Servez très chaud.

Sauté de poulet à l'orange



Ingédients

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile Becel®
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées, sans peau, coupées en tranches de ¼ po (6 mm) d'épais
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais, râpé
- 1 poivron rouge moyen, coupé en fines lanières d'environ 1 po (2,5 cm) de long
- 1 pot bouillon de poulet style maison Knorr®
- 3/4 tasse (175 ml) de jus d'orange
- 2 tasses (500 ml) de petits fleurons de brocoli

Préparation

- Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile Becel® à feu moyen-vif et cuire le poulet en une seule couche, sans remuer, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous du poulet soit doré.
- Ajouter le gingembre; cuire et remuer pendant 30 secondes.
- Incorporer le poivron et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 3 minutes.
- Creuser un puits au centre du mélange, ajouter le bouillon de poulet style maison Knorr® et le jus d'orange, en remuant pour dissoudre le bouillon, puis remuer pour combiner le poulet au mélange.
- Incorporer le brocoli; couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais croquant.

Fenouil rôti en salade

Portions **4** Préparation **10 min** Cuisson **45 min** Au réfrigérateur **5 jours**



Ingrédients

- 2 bulbes fenouil, coupés en tranches de 1/2 cm sur la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive (+ 30 ml pour la vinaigrette)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 80 à 100 g (1/4 lb) de fromage feta (ou bleu, chèvre, gruyère)
- 125 ml (1/2 tasse) de noix au choix
- 1 à 2 poires ou pommes, tranchées
- 8 à 12 tranches bacon
- Sel et poivre

Préparation

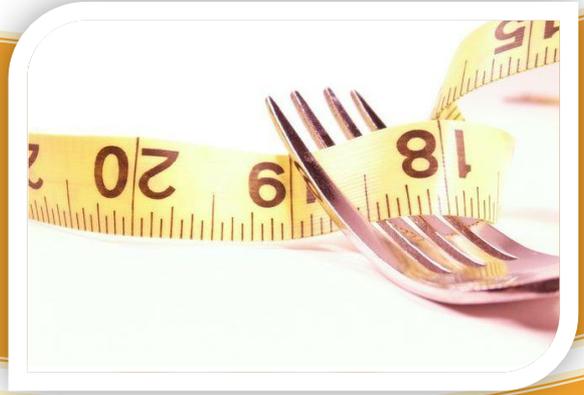
1. Préchauffez le four à 350 °F.
2. Répartissez le fenouil sur deux plaques huilées. Arrosez chaque plaque d'environ 1 c. à soupe d'huile, ajoutez du sel, du poivre, mélangez avec main pour en recouvrir tous les morceaux de fenouil.
3. Enfourez 40-45 minutes en inter changeant les plaques et retournant les tranches de fenouil à la mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites une vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde de Dijon, le sirop d'érable, du sel et du poivre au goût. Réservez.
5. Dans une poêle à feu moyen, faites rôtir des noix à sec, c'est-à-dire sans corps gras, de 3 à 4 minutes en brassant régulièrement. Attention, les noix brûlent rapidement, ayez-les à l'œil.
6. Sortez le fenouil du four, transférez tous les morceaux dans une des deux plaques pour le laisser tiédir. Déposez les tranches de bacon sur la plaque vide. Cuisez à broil de 3 à 5 minutes.
7. Répartissez le fenouil dans les assiettes, ajoutez des tranches de poires, du fromage émietté, des noix rôties, les tranches de bacon, un petit peu de basilic frais si on en a (pour la couleur!) et un peu de vinaigrette. Accompagnez le tout d'un bon morceau de pain. Vous pouvez remplacer les poires par des pommes, des raisins, des oranges, du melon... le fruit de votre choix!

Conservation

Très bon lunch, mais il faut garder le bacon à part, sinon il devient mou.

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 temps est limité. Les questions reçues d'avance seront traités en premier.

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

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

Nous apprécions votre collaboration.

Question

Horaire de travail, Réveille 11h00 am – Couchez 3h00 am.

Déjeuner/Diner entre 11h et midi – Souper 6h30

Comment puis-je incorporé un repas santé

PLUS 2 repas Shaklee 180 avec cette cédule?

– AUSSI –

Pouvons nous prendre un Smoothie après 21h ?



Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Tirage

150\$ de produits Shaklee 180

Vous pouvez **gagner 150\$ en produits Shaklee 180** pendant que vous laissez aller du poids en **invitant des personnes aux Webinars Hebdomadaire Shaklee 180**

À chaque personne invitée vous donne le droit d'une participation au tirage.

-----Exemple-----

Stéphanie qui est un Distributeur ou Spécialiste
invite 3 personnes (non-membres, membres ou distributeurs)
= 3 participations au tirage pour Stéphanie

Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Tirage

150\$ de produits Shaklee 180

RÈGLEMENTS

Votre chef d'entreprise doit être inscrit au
« CHEF D'ENTREPRISE PARTICIPANT » de cette promotion.

**Pour connaître le nom de votre chef d'entreprise,
informez-vous auprès de votre parrain.**

Pour être éligible vos invités doivent être présents au Webinar.

Vous devez remettre la liste des invités à votre chef d'entreprise participant en inscrivant la date du webinar, votre nom et les noms de vos invités.

NOTE AUX CHEFS D'ENTREPRISE

**Si vous désirez faire partie des chefs d'entreprise participants,
communiquez avec Lyse Dumouchel**

Par tél.: 450-225-5533 - Par courriel: lyse@chezastra.com

Invitez vos amis...

vous pourriez gagner 150\$ de produits Shaklee 180

Prochains Webinars Hebdomadaires Shaklee180

Les lundis 11, 18, 25 novembre 2013

de 20h30 à 21h30 (HE)

Pour vous enregistrer: www.InfoPourMoi.ca – onglet « Webinar »

Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca