

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

11 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

On dit que porter du noir amincit !
Eh bien, je peux dire
que j'en porte depuis
trois semaines
**ET JE N'AI PAS PERDU
UN GRAMME !**



LAISSER ALLER... DU POIDS

*Ce sera bientôt le temps des vacances dans le sud
ou vous sentez que le temps a laissé des traces sur vous,
nous vous proposons une solution:*

Joignez-vous au Plan de Poids Santé Shaklee 180

VOTRE PLAN DE SUCCÈS

ADOPTÉZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE,

Faites de l'exercice de façon régulière et utilisez Shaklee 180.

Pour laisser aller du poids, les gens ont besoin de combler leurs besoins et de **remplacer certaines habitudes par d'autres plus saines**.



D'ABORD, assurez-vous que vous avez une **alimentation saine et équilibrée**. Ensuite, **remplacez vos collations de soirée par une barre collation Shaklee 180** pour combler ces petites fringales en soirée.



PAR LA SUITE, la méthode la plus pratique est de prendre pour **DÉJEUNER**, une tasse **D'EAU CHAUDE** et la **barre repas Shaklee 180** ainsi qu'un **Comprimé Regain Métabolique Shaklee 180** afin de **redonner du tonus tout en réduisant le poids en douceur**.





AU DÎNER

Un bon bol de **soupe aux légumes**

avec une

barre repas Shaklee 180 au beurre d'arachides.



La barre au beurre d'arachides vous **fournira les protéines nécessaires pour continuer votre journée.**



Une tasse de thé Shaklee 180 en après-midi, vers 15h00,

activera votre métabolisme et réduira la baisse d'énergie de la fin de journée.

Le thé est offert en saveur "thé vert" ou "pomme grenade".



PLUTÔT QUE de mettre la main sur le sac de biscuits ou de croustilles pour vous permettre de vous rendre au souper, prenez une petite barre collation avec votre thé pour calmer la faim avant le souper.

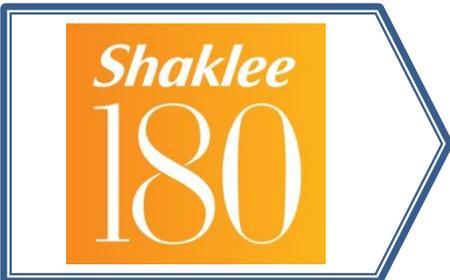
PETITS TRUCS



Prenez **4 tasses d'eau chaude** ou température pièce au lever ou dès que vous le pouvez, à jeun en autant que possible. Votre horaire ne s'y prête pas la semaine, fixez-vous l'objectif pour la fin de semaine. Pour les matins de semaine, mieux vaut 2 tasses que pas du tout.



Prendre une marche de 20 minutes à jeun le matin avant de commencer votre journée. Non seulement cela vous aidera à brûler des graisses comme si vous aviez marché 1 heure avec des aliments dans l'estomac, mais vous commencerez votre journée avec l'air frais de l'extérieur qui aidera à vivifier le corps et oxygéner vos poumons. Quoi de mieux qu'un petit 20 minutes avec vous-même pour commencer la journée?



Les produits Shaklee 180 tels que les smoothies ou les barres repas vous aideront à atteindre vos objectifs. Les comprimés Regain Métabolique vous aideront à brûler les graisses et le thé vert Shaklee 180 vous donnera un regain d'énergie en fin d'après-midi et vous empêchera de tomber dans le sac de biscuits aux chocolats.



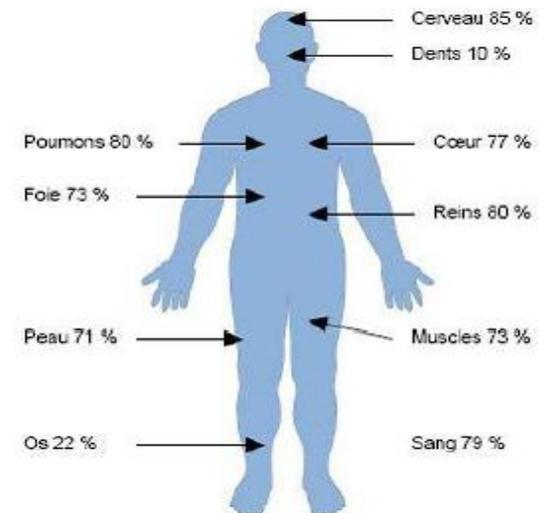
BOIRE DE L'EAU : POURQUOI?

L'eau : un aliment?

Puisqu'elle ne contient ni protéines, ni glucides et ni lipides, l'eau n'est pas un aliment. Elle ne fournit pas d'énergie brute. Par contre, l'eau est essentielle à la vie. C'est grâce à l'eau que le corps peut utiliser l'énergie présente dans les aliments.

Le corps est composé de 60 % à 70 % d'eau selon la morphologie. Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie. Cette eau est indispensable à l'ensemble des processus vitaux. Les fluides occupent quasiment tous les espaces de notre corps, autant à l'intérieur des cellules qu'à l'extérieur. L'eau :

- ❖ maintient le volume de sang et de la lymphe;
- ❖ fournit la salive qui permet d'avaler les aliments;
- ❖ sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux;
- ❖ maintient la température du corps;
- ❖ permet les réactions chimiques dans les cellules;
- ❖ permet l'absorption et le transport des nutriments ingérés;
- ❖ permet l'activité neurologique du cerveau;
- ❖ assure l'hydratation de la peau;
- ❖ élimine les déchets de la digestion et des divers processus métaboliques





L'EAU DANS L'ORGANISME HUMAIN

L'eau transporte globules, nutriments: qu'elle élimine, récupère et recycle notamment pendant la digestion. Elle transporte jusqu'au coeur des cellules un certain nombre de substances qui leur sont indispensables, comme les sels minéraux par exemple. S'agit-il de respirer, l'eau transporte globules rouges et dissout les gaz.

Elle participe enfin aux nombreuses réactions chimiques dont notre corps est en permanence le siège. L'eau joue donc un rôle considérable dans le fonctionnement de notre corps. Elle intervient dans la régulation thermique et aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps par le biais de la transpiration.

Pour protéger notre corps, elle supporte les globules blancs et les anticorps.

Elle fabrique les ions nécessaires au système nerveux. 85 % de notre cerveau est composé d'eau et cette dernière transmet les influx nerveux et les hormones.

Elle participe au « nettoyage » de l'organisme en facilitant le travail des reins et l'évacuation urinaire des déchets du métabolisme.

L'eau fabrique nutriments, globules, cellules... elle irrigue la peau. Elle structure la matière vivante grâce aux mécanismes hydrophiles et hydrophobes liés à la molécule H₂O.

Outre d'être le constituant essentiel des cellules (40 %), l'eau occupe l'espace intercellulaire, servant de réserve aux cellules et aux vaisseaux sanguins. Le reste est contenu dans le sang et la lymphe, et circule en permanence dans tout l'organisme. Restez bien hydraté!

PETIT TRUC

Pour vous assurer de prendre
la bonne quantité d'eau par jour...

PRENEZ VOTRE POIDS

DIVISEZ par 2

et DIVISEZ LE TOTAL par 8

=

**la quantité d'eau recommandée quotidiennement
Pour votre masse musculaire, sanguine et osseuse.**



150 livres \div 2 = 75 \div 8 = 9.4 VERRES D'EAU
de 8 onces par jour **MINIMUM**

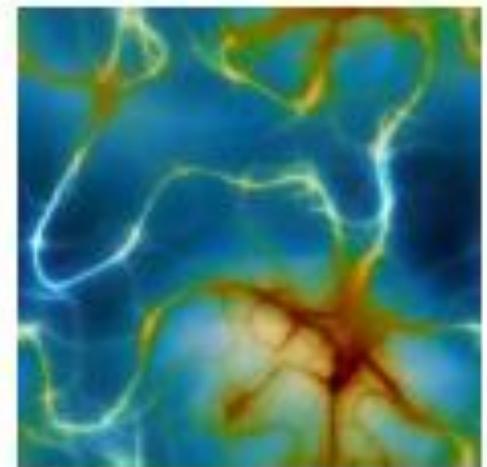


LA CONSTIPATION

De nombreuses personnes souffrent de constipation pour de nombreuses raisons : stress, mauvaise alimentation (trop sucrée ou sans fibres), consommation de médicaments qui entraîne la constipation, trop petite consommation d'eau. Les symptômes de la constipation sont soit des selles sèches et dures, soit de la bile qui se forme dans les intestins et qui surchauffe les selles et les cuit. Cela cause une impression de diarrhée qui suit l'évacuation de selles dures.

Vos intestins étant le deuxième cerveau de votre corps, ils doivent être en bonne condition et fonctionner librement pour être en bonne santé.

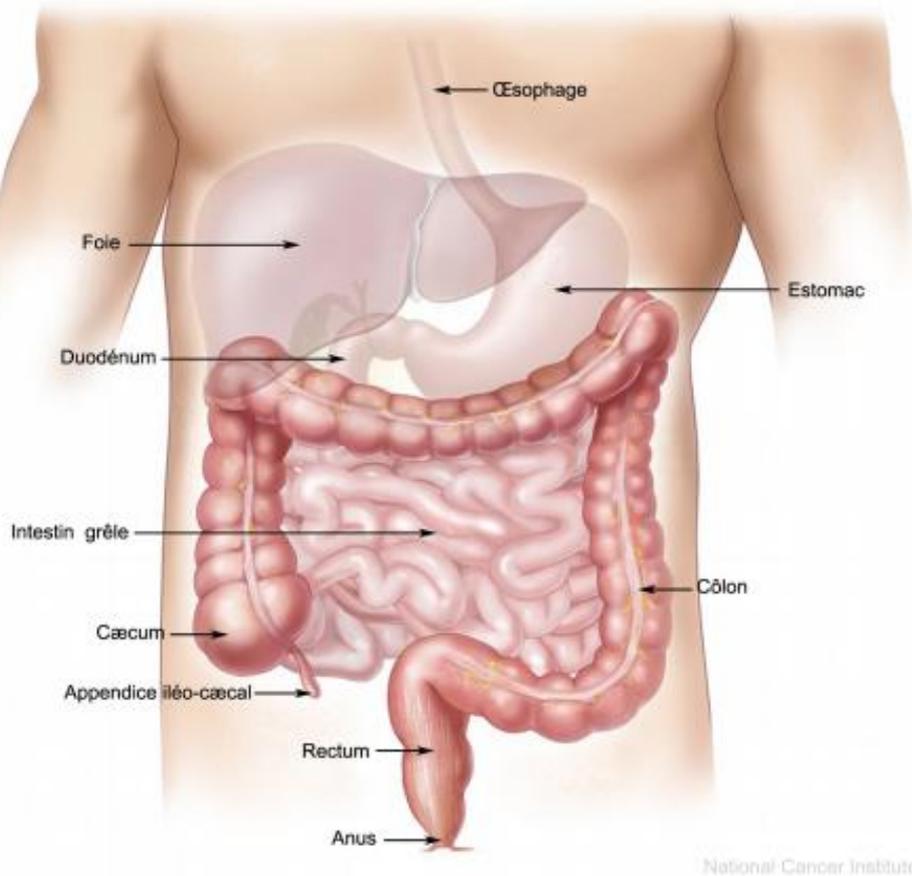
Augmentez votre consommation d'eau. En effet, l'eau dilue les excréments qui ont tendance à sécher comme du ciment et ils évacueront plus facilement.



Le transit intestinal

Que ce soit en période de stress, lors de dîners en famille ou simplement au quotidien, nous prenons vite de mauvaises habitudes alimentaires. Prendre soin de son transit c'est préserver sa santé sur le long terme.

On considère que le transit intestinal est régulé lorsque l'évacuation des selles se fait entre 3 fois par jour et 3 fois par semaine. En dessous de cette fréquence, on peut soupçonner une [constipation](#) occasionnelle ou chronique. Si au contraire la fréquence est plus élevée, plus de 3 fois par jour et que les selles sont liquides, on parle de [diarrhée](#). Il ne faut pas attendre pour évacuer ses selles et ne surtout pas se retenir au risque de subir des gênes et de dérégler le transit intestinal.



Les intestins possèdent une horloge interne. Manger à heures fixes permet de donner à notre organisme des habitudes qui aident à faciliter le transit intestinal. Le grignotage entre les repas est à proscrire et il faut éviter de sauter les repas. Mieux vaut s'accorder une collation saine en milieu d'après-midi plutôt que de manger en petites quantités plusieurs fois dans la journée car l'organisme ne saura pas quand commencer le processus de digestion. Pour un bon transit, il est aussi nécessaire de prendre son temps à table et de bien mâcher les aliments. En mangeant trop rapidement, le corps avale de l'air, ce qui peut entraîner des ballonnements et de l'**aérophagie**.



Il faut s'assurer d'avoir une alimentation suffisamment riche en fibres car ce sont elles qui entretiennent le bon fonctionnement du transit. Les **fruits** et les **légumes** doivent donc faire partie du menu quotidien, tout comme les **céréales complètes**, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs...), les **féculents entiers** (quinoa, boulgour...) ainsi que les **fruits séchés** (abricot, figue, pruneau...). Il est préférable de privilégier des huiles saines comme l'huile d'olive ou l'huile de colza. En cas de diarrhée, pensez à boire d'avantage d'eau ou du thé vert par exemple. Cela réhydrate l'organisme.

Shaklee
180^{MC}

APRÈS-APRÈS^{MC}

Combattre l'épidémie
d'obésité canadienne
Page 5



Trouver une
solution de perte
de poids durable
Page 8

L'histoire
de Heather
Page 31

Mouvements
stimulants pour
les muscles
Page 14

VOLUME 1, NUMÉRO 1

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!

Vous avez des objectifs. Nous avons les choix.

**Avez-vous besoin de passer
Avant et Après?**



Trousse Virage

Trousse de 2 repas par jours

**Ou travaillez-vous à votre
Après-Après^{MC}?**



Trousse Mince et en Santé

Trousse de 1 repas par jours



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.

Il est temps de goûter à Shaklee

C'est la plus importante décision de votre vie!

90
jours pour
perdre du poids

90
jours pour apprendre
comment ne pas
le reprendre

Shaklee
180



Brûler le Gras, pas les Muscles

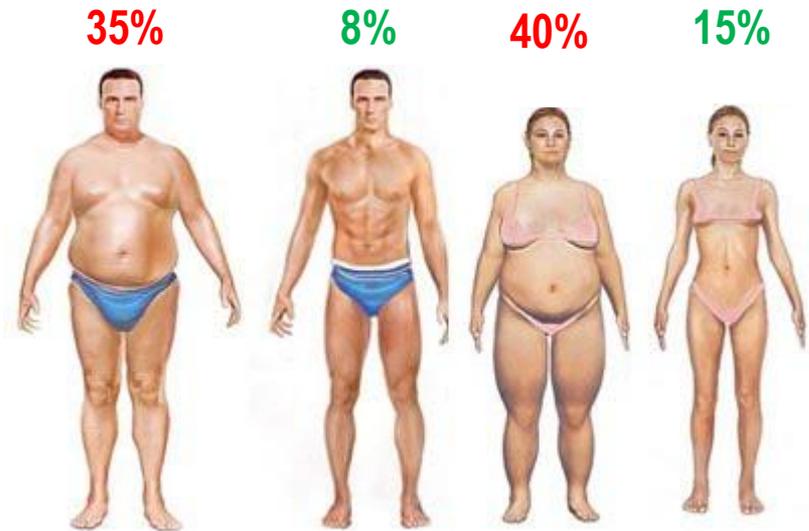
**PERDEZ
DU
POIDS
ET
NON
VOS
OS**



La leucine

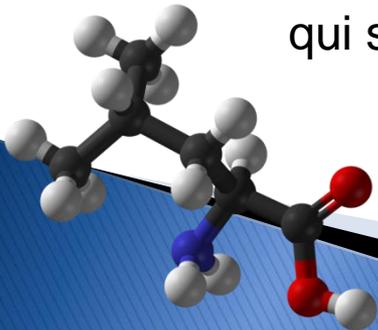
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.



Il y a une
APPLICATION
pour



Parlez à
votre spécialiste
Shaklee 180
aujourd'hui



Outils en ligne



Séances d'exercices



et Recettes...

Centrale des membres – onglet MON 180

MY SHAKLEE

HOME SHOPPING **MY 180** MY BUSINESS

Hello, **Bernard Dumouchel**

Shaklee 180 Dashboard My Progress Turnaround Tips Healthy Competition **Quick Log**

Log Your Day Workouts Recipes

< **Today** November 05, 2013

Day **170**

My Goal
"To feel confident, to be in shape, to be healthy to enjoy life's treasures and beauty."

You haven't logged anything yet.
Track your first activity

You haven't logged anything yet.
Track your first meal

Your Lifestyle Score

Today/ This Week/ All Time



Time to log PM Snack

0 3324

0 calories logged

3324 calories remaining for the day

0 calories burned ?

 Log Shaklee 180

 Log Food

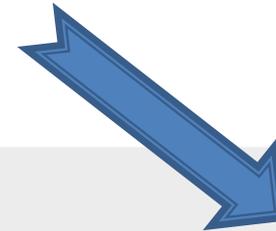
 Log Activity

- ☀ **Breakfast** *Energizing smoothie* +
- 🍏 **AM Snack** *Nonfat yogurt (8 oz.) + 1 bagel with 1 t Smart ...* +
- ☀ **Lunch** *180 tuna sandwich* +
- 🍏 **PM Snack** *Snack Bar or Snack Crisps* +
- 🌙 **Dinner** *Shaklee 180 healthy meal* +



www.myfitnesspal.com

Défiler vers le bas jusqu'à la fin et choisir la langue que vous désirez



Français ▼

[Aidez-nous à traduire](#)

Recettes à découvrir



Smoothie “Mocha Latté du Dr Jamie”

- 1 mesure Shaklee180 **Chocolat**
- 1 mesure Shaklee180 **Café Latté**
- 8 on. lait de soya léger ou lait écrémé
- ½ c. à thé de café instant
- Glaçons si désiré

Mélanger dans un mélangeur électrique jusqu'à consistance mousseuse

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



VERT D'ENVIE

Vous ne supportez pas de manger une salade de plus? Cette combinaison d'épinards, de poires, de raisins et d'avocat est une excellente façon de combler votre journée de verdure bonnes pour vous.

LES BAIES SONT BONNES POUR VOUS

Si les bleuets sont hors saison, rabattez-vous sur les surgelés, qui valent tout autant (sinon plus) que les éléments nutritifs frais. Cette recette combine framboises, bleuets, orange et graines de lin pour un fouetté satisfaisant et riche en fibres.



DES IDÉES ?

Soupes



**Soupe vietnamienne
aux nouilles**



**Soupe japonaise
aux tomates et au tofu**

Ces recettes seront bientôt disponibles sur notre site Internet - www.InfoPourMoi.ca – onglet « Bibliothèque »

DES IDÉES ?

Plats d'accompagnement



**Endives braisées
à l'érable**



**Haricots verts aux
poivrons rouges et
aux échalotes**



**Courge et
choux de bruxelles
aux amandes et
au parmesan**

Ces recettes seront bientôt disponibles sur notre site Internet - www.InfoPourMoi.ca – onglet « Bibliothèque »



A PERDU
91 lb*



Soledad
Chicago, IL



A PERDU
40 lb*



Suzanne
Elkhart, IN



Témoignages de succès



A PERDU
65 lb*



Melissa
Berkeley Heights, NJ



A PERDU
46 lb*



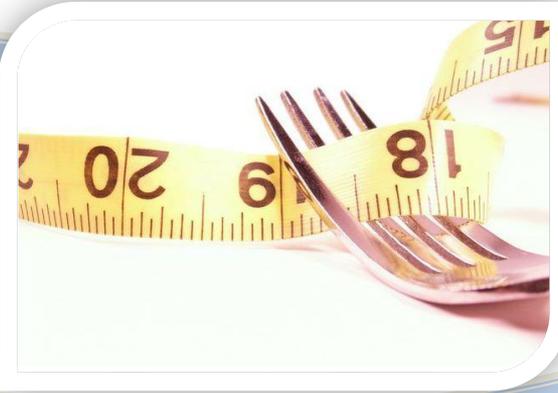
Mark
Ipswich, MA



Témoignages de succès

Célébrez votre nouveau départ

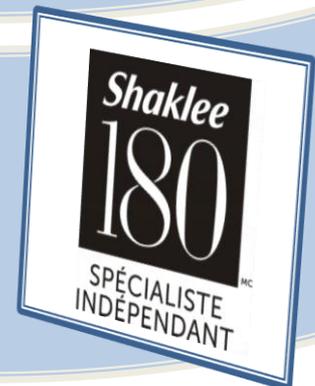
Perdre du poids n'a pas besoin d'être une résolution annuelle. Un nouveau programme combinant plaisir et éducation pourrait s'avérer le secret de votre succès.



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!



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

Pour être éligible vous devez avoir le titre de
« DISTRIBUTEUR » ou « SPÉCIALISTE SHAKLEE 180 »

Vos invités doivent être présents au Webinar.

Vous devez remettre la liste des invités à votre chef d'entreprise participant.
Pour connaître le nom de votre chef d'entreprise, informez-vous auprès de votre parrain.

OU

Envoyez un courriel à infopourmoi@videotron.ca en inscrivant
le nom de **votre chef d'entreprise** , la **date du webinar** ,
 votre nom et les **noms de vos invités** .

NOTE AUX CHEFS D'ENTREPRISE

Ce tirage n'est pas une promotion de Shaklee Canada.
Pour faire partie de cette promotion communiquez avec
Lyse Dumouchel - Par tél.: 450-225-5533 - Par courriel: lyse@chezastra.com

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

Peut-t'on mélanger autres produits Shaklee avec les mélange de Smoothie Shaklee 180

EXEMPLE

2 mesures de Smoothie Shaklee180 Chocolat

Avec 1 c. à table de Shaklee Physique (saveur banane)



Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Invitez vos amis...

vous pourriez **gagner 150\$** de produits Shaklee 180

Prochains Webinars Hebdomadaires Shaklee180

Les lundis 18, 25 nov., 2, 9, 16 déc. 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

Merci

et

bonne soirée

à lundi prochain

Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca