

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

### 25 novembre 2013

# Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee  
[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)



# Capsule SANTÉ Shaklee 180

avec Suzanne Leblanc, naturopathe

# Webinar

Présenté par le groupe AFS



Activités francophones Shaklee  
[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)

Shaklee  
180

## GUIDE VIRAGE<sup>MC</sup>



Avant et Après: a perdu 30 lb\*

Après-Après<sup>MC</sup>: « 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



## **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 Perte de poids 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<sup>MC</sup> !**

**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](http://MyShaklee180.com)**

## PETIT DÉJEUNER



Soyez créatif avec votre Mélange à Smoothie en y ajoutant votre portion de fruits. Pour les recettes, visitez [MyShaklee180.com](http://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)



## **Smoothie à la fraise façon cappuccino**



*Ce smoothie se veut  
un déjeuner complet  
et soutenant pour gens  
pressés...*

## 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

## Regain métabolique



Vanille  
Petit Lait  
Fraise  
Chocolat  
Café Latté

Beurre d'arachide et pépites de chocolat

## Barres Repas



Bleuets et amandes croquantes

## Barres Collation



-Beurre d'arachide  
-Chocolat Chocolat  
-Citron Canneberge  
-Caramel et pépites de chocolat

## Thé Énergisant

Matcha Vert  
-  
Grenade

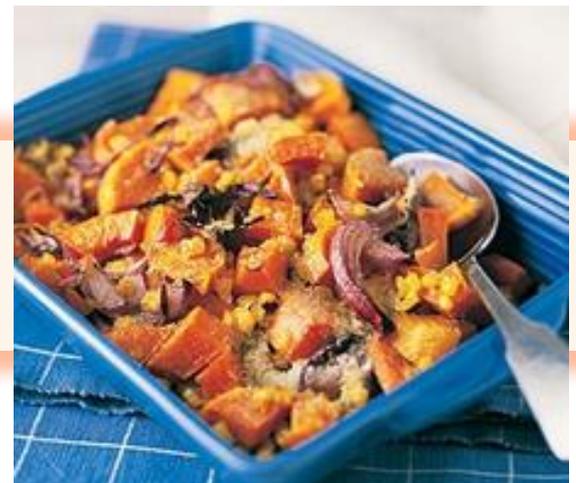


**Choux de bruxelles  
Au bacon et aux pacanes**



**Tomates rôties à l'ananas**

**Gratin de courge  
musquée**



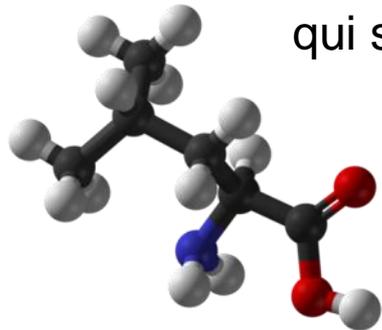
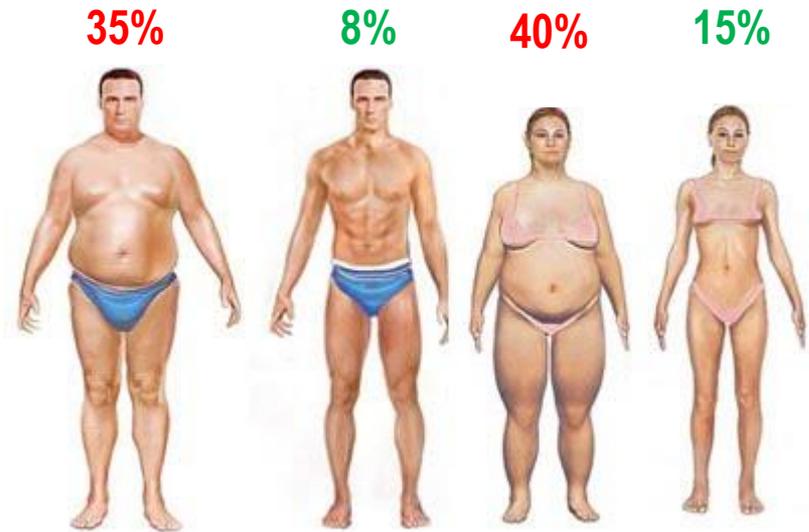
# La leucine

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.



# Les causes de la prise de poids



Certains facteurs sont facilement modifiables comme les mauvaises habitudes alimentaires ou la sédentarité.

D'autres nécessitent des interventions comportementales plus pointues comme par exemple la gestion du stress et des émotions ou encore les troubles du comportement alimentaire (boulimies, hyperphagies).

Enfin, certains paramètres difficilement modifiables, comme les changements hormonaux, la maladie ou la prise de médicaments, nécessitent d'adapter le régime à ces situations, et de l'ajuster en fonction de son évolution.

# Beauté

## BEAUTY FOOD : LES ALIMENTS ANTIOXYDANTS

L'alimentation beauté, parce que faire attention à ce qu'on met dans son assiette est aussi important que d'utiliser des cosmétiques adaptés.  
On commence aujourd'hui avec **les aliments antioxydants** !



### Qu'est ce que les radicaux libres ?

Les radicaux libres sont des molécules qui abîment nos cellules.  
Ils sont ainsi les principaux responsables du vieillissement prématuré de notre organisme et donc de notre peau.

**D'où viennent-ils ?** La première source de radicaux libres est naturelle et inévitable puisqu'elle résulte de la respiration cellulaire.

[suite...](#)

## Une bonne hygiène de vie pour limiter les dégâts

Cependant, certains facteurs externes produisent également des radicaux libres, aggravant ainsi le phénomène de vieillissement. Parmi ces derniers, on trouve la pollution, les rayons UV, l'alcool, le tabac, le stress, les médicaments ou encore les aliments modifiés. Il est donc indispensable de limiter ces facteurs si on veut éviter de vieillir trop vite.

## Les antioxydants protecteurs de jeunesse

La bonne nouvelle, c'est qu'une alimentation saine peut contrer l'effet des radicaux libres naturellement produits par notre organisme. Et cela grâce aux antioxydants, ces molécules dont la propriété est de neutraliser les radicaux libres. Ces précieuses substances se cachent dans certains aliments.

## Où trouver les antioxydants ?

Les antioxydants sont apportés par la vitamine C, la provitamine A, les polyphénols et les oligo-éléments que l'on trouve principalement dans les fruits et légumes. La vitamine E des huiles végétales en contient également. Enfin, le thé, entre autres bienfaits, est riche en tanins antioxydants.

## Adopter une alimentation antioxydante

Il faut donc privilégier une alimentation très riche en fruits et légumes, au moins cinq portions par jour. Parmi les plus riches en antioxydants, on peut citer les fruits rouges, le raisin, le poivron rouge, le chou ou la tomate. Quoi qu'il en soit, il est important de varier, notamment en fonction de la couleur des végétaux, pour profiter des différents types d'antioxydants. On assaisonne ses plats avec des huiles végétales que l'on varie également et on boit deux grandes tasses de thé par jour.



## BEAUTY FOOD : VIVE LA BON GRAS

Si vous décidez de changer vos habitudes alimentaires afin de vous affiner, veillez toutefois à ne pas priver votre organisme d'**acides gras essentiels**. Ces graisses sont **indispensables pour avoir une peau saine**, alors ne les zappez pas !



### Du gras pour une belle peau

Une bonne crème hydratante ne suffit pas : la peau a besoin d'acides gras essentiels assimilés par l'alimentation pour rester souple et dense. Ils participent à la construction de ses membranes, à la fluidité de ses échanges intercellulaires et à la solidité de sa barrière protectrice.

### Les effets d'une carence en lipides

Si on manque d'acides gras, cet équilibre est perturbé, la peau se fragilise, se dessèche et perd ses réserves en eau. Plus sèche et fragile, moins douce et lumineuse, elle devient sensible aux irritations et vieillit prématurément : on a donc tout intérêt à la nourrir correctement.

[suite...](#)

# Beauté

## BEAUTY FOOD : VIVE LA BON GRAS



(oméga-3)

### Bonnes et mauvaises graisses

Du nutella pour une belle peau ? Des chips pour rester jeune longtemps ? Hé non, tous les lipides ne se valent pas (dit-elle devant son Macdo). Ceux qui sont bénéfiques à l'organisme, ce sont les « bonnes graisses » comme les omégas 3 et 6 contenus dans certains aliments non modifiés.

### Les poissons gras

Les poissons gras tels que le saumon non fumé, le flétan, le maquereau et les sardines représentent une bonne source de protéines, mais aussi d'omégas 3. On en mange au moins 3 fois par semaine.

[suite...](#)

# Beauté

## BEAUTY FOOD : VIVE LA BON GRAS

### Les huiles végétale

Utilisées avec parcimonie, les huiles végétales apportent de précieux lipides. On en mange un peu chaque jour en les variant : huile d'olive pour cuisiner, huile de colza, de noix ou de lin pour assaisonner.

### Les fruits secs oléagineux

Amandes, noix et noisettes ... sont agréables à grignoter et contiennent quantité de bons acides gras. A consommer avec modération car assez caloriques, ces fruits secs ultra sains sont nourrissants et donc parfaits pour calmer une petite faim.

### L'avocat

L'avocat est un fruit délicieux et riche en protéines, glucides, vitamines et bonnes graisses. On en mange régulièrement servi tel quel, assaisonné ou en salade composée.



### A retenir

Pour avoir et garder une belle peau, on ne fait pas l'impasse sur les bons lipides. On mange du poisson gras et des avocats plusieurs fois par semaine, on cuisine et assaisonne ses plats avec différentes huiles végétales et on grignote des fruits secs oléagineux en cas de petite faim.

Et les autres aliments gras, ceux qui n'apportent rien à l'organisme mais sont téeellement bon ? On continue à les déguster de temps en temps ... C'est bien connu, le chocolat fait briller les yeux (et donc rend belle) non ?

Fin

# 5 trucs pour bien conserver ses muscles

## L'exercice physique

**1**  
Exercice contre  
résistance  
utiliser son  
poids corporel



**2**  
Étape suivante  
les appareils et  
les poids et  
haltères



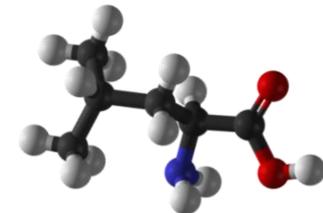
## L'alimentation

**3**  
Des protéines  
à tous les repas



Plusieurs études ont révélé qu'en vieillissant, le corps nécessite plus de protéines pour fabriquer des muscles. Ces protéines sont brisées en acides aminés durant la digestion, ce qui induit la synthèse de protéines nécessaires à la fabrication des muscles.

**4**  
De la leucine



La leucine est un acide aminé essentiel qui aide à mieux assimiler les protéines et qui joue un rôle important dans le métabolisme musculaire. Les récentes études évaluent l'apport optimal quotidien à environ 3 g de leucines par repas. On retrouve de la leucine, entre autres, dans la viande, les oeufs et les produits laitiers (voir tableau ci-dessous).

**5**

## Des suppléments alimentaires?



Un autre produit important pour la peau est un supplément de GRAS ESSENTIELS. En effet, l'Omega Guard de Shaklee contient des gras essentiels qui travaillent au niveau des petits vaisseaux sanguins et évitent les rosacées.

Une prise régulière de 2 gélules d'Omega Guard après le souper et 2 au coucher donneront de bons résultats. Si vous avez des suintements sur la peau dû à l'eczéma, une période de 10 jours pourrait être nécessaire pour les éliminer.

**L'Omega Guard = L'HUILE DE POISSON LA PLUS PURE AU MONDE** pour les personnes allergiques au poisson,

*Évitez de prendre l'Omega Guard au déjeuner car le matin, votre foie travaille toujours au ralenti. En plus, l'Omega Guard a la propriété de stabiliser les humeurs, ce qui est un atout en temps de dépression saisonnière. Il est aussi reconnu pour favoriser une meilleure santé cardiaque puisqu'il aide tous les vaisseaux sanguins sans exception.*



LES GÉLULES D'HUILE DE LIN Shaklee accompagné de notre **VITAMINE E** feront un très bon travail sur votre peau.

# Beauté

Vous semble-t-il que votre peau vieillit plus rapidement que vous?



Ce n'est pas le fruit de votre imagination.

# Bienvenue à la modernité



## Facteurs qui accélèrent le vieillissement de la peau:

- Produits chimiques
- Fer dans l'eau du robinet
- Rayons UV
- Stress
- Fumée
- Gaz d'échappement des autos
- Mauvais régime
- Médicaments

**Chaque jour, 73 000 attaques de radicaux libres dans chaque cellule de peau déclenchent des enzymes dommageables**



### **Résultats:**

- Dommage à l'ADN
- Ralentissement du renouvellement cellulaire
- Impact sur le système immunitaire
- Décomposition du collagène
- Rides
- Taches de vieillesse
- Relâchement de la peau

### **Le vrai problème:**

La peau que vous ne voyez pas a déjà une apparence plus vieille.

# Les nutriments sont la solution pour une peau d'apparence saine et radieuse



**Les bons nutriments  
en bonnes quantités et en bonnes formes  
que votre peau peut utiliser.**

# Avec Enfuselle<sup>MD</sup> c'est comme rajeunir de 10 ans

Enfuselle est formulé pour  
bloquer **TOUTES** les  
réactions dommageables des  
radicaux libres.



**Vous ressentirez la différence immédiatement.  
Une peau d'apparence beaucoup plus ferme avec moins de rides en 28 jours  
c'est garanti, ou vous serez remboursé.**

# Enfuselle<sup>MD</sup> est formulé pour permettre à la peau de continuer de produire des cellules saines



- Sa fondation est le **complexe Vital Repair+<sup>MD</sup>**:
  - Une combinaison synergique de sept nutriments antioxydants ciblés
- Ses nutriments améliorent l'apparence de la peau

**C'est comme si votre peau rajeunissait.**

# Le Complexe Vital Repair+<sup>MD</sup>

Augmente la capacité naturelle de la peau de se défendre et de réparer son apparence.

Lumière normale



Photographie en noir et blanc

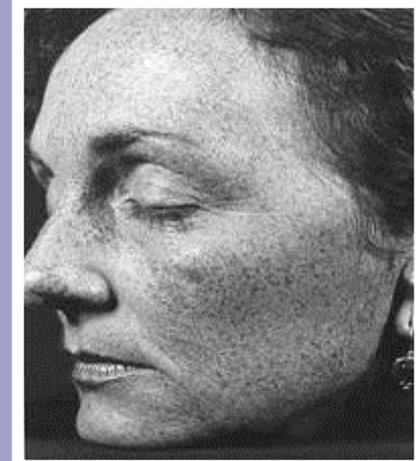
Le dommage n'est pas visible.

Lumière UV



Avant  
le programme Enfuselle<sup>MD</sup>

Les zones foncées montrent le dommage sous-jacent.



Après  
le programme Enfuselle

Domage visiblement diminué.

Lisez tous les résultats des tests à <http://www.shaklee.net/pws/library/business/EnfuselleBeforeAfter.pdf?primaryTab=training&secondaryTab=library>.

# Des résultats si spectaculaires...

...que même *nous* avons revérifié!



En 28 jours, les études cliniques ont confirmé\*:

- Augmentation de 665 % de la fermeté de la peau
- Réduction de 421 % de l'apparence des rides
- Réduction de 88 % des ridules

Si exclusif qu'Enfuselle<sup>MD</sup>  
a reçu sept brevets!

\*Lisez tous les résultats des tests à [www.shaklee.com/products\\_prod\\_perscare.shtml](http://www.shaklee.com/products_prod_perscare.shtml).

# Thérapie Nutritionnelle Enfuselle<sup>MD</sup>: toutes les vitamines dont votre peau est assoiffée

Un système simple - Trois minutes - Matin et soir



- Nettoyant
- Tonifiant
- Traitement pour les yeux
- Traitement réparateur de matin FPS 15
- Formule réparatrice de nuit C+E

# Toutes les vitamines dont votre peau est assoiffée



## Thérapie Nutritionnelle de la peau Enfuselle<sup>MD</sup>

- À base de nutriments
- Sept brevets
- Tests cliniques poussés
- Contrôle dermatologique
- Toujours hypoallergénique
- Jamais testé sur les animaux
- pH équilibré
- Formulé sans produit ni sous-produit animal
- Formulé sans teinture, parabens ni huile minérale



*Il y a une*  
**APPLICATION** *pour ça*

**Survols quotidiens**  
**Surveillance d'objectifs**  
**Entraînement**  
**Surveiller son poids**  
**Prix hebdomadaires**



**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



Dashboard

My Progress

Turnaround Tips

Healthy Competition

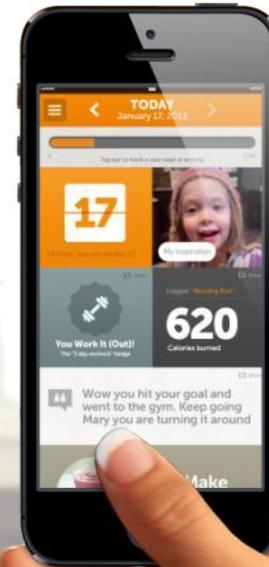
Log Your Day

Workouts

Recipes

Quick Log

**Aussi  
disponible  
sur  
votre  
téléphone  
intelligent**



My Goal

"To feel confident  
in shape, to be able  
to enjoy life's triumphs  
and beauty"

Today/ This Week

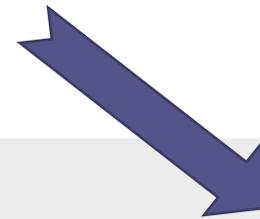


Your  
style Score



**www.myfitnesspal.com**

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



Français ▼

[Aidez-nous à traduire](#)



# Bibliothèque

## Webinars

- [Shaklee180 - 18 novembre 2013](#)
- [Shaklee180 - 11 novembre 2013](#)
- [Shaklee180 - 4 novembre 2013](#)
- [Shaklee180 - 28 octobre 2013](#)
- [Shaklee180 - 21 octobre 2013](#)

### [La Ménopause](#)

[11 juin 2013](#)

### [Les Allergies Saisonnières](#)

[7 mai 2013](#)

### [Détox de printemps](#)

[26 mars 2013](#)

## Info Lettres

*Un gros merci à Madeleine, Roger et Lise Trottier pour la traduction des communiqués de Martha Willmore*

[NOVEMBRE 2013](#)

[OCTOBRE 2013](#)

[SEPTEMBRE 2013](#)

[AOUT 2013](#)

[JUILLET 2013](#)

[JUIN 2013](#)

[MAI 2013](#)

[AVRIL 2013](#)

[MARS 2013](#)

[FEVRIER 2013](#)

[JANVIER 2013](#)

## Recettes

[No 1 - Webinar du 4 nov. 2013](#)

[No 2 - Webinar du 11 nov. 2013](#)

[No. 3 - Webinar du 18 nov. 2013](#)

## Divers

[Idées Cadeaux](#)

# Livret Idées Cadeaux



# 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, Spécialiste ou un client consommateur invite 3 personnes (non-membres, membres ou distributeurs) = 3 participations au tirage pour Stéphanie**

Prochain  
**Webinar**  
2 décembre 2013 – 20h30



Activités francophones Shaklee  
[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)