

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

2 décembre 2013

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

 **Shaklee**[®]
Créer des Vies Plus Saines[™]
Distributeur indépendant

Shaklee
180[™]
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Capsule SANTÉ Shaklee 180



*Suzanne Leblanc,
naturopathe*

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

 **Shaklee®**
Créer des Vies Plus Saines™
Distributeur indépendant

Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

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



Comment maigrir rapidement

- Mincir vite et bien
- Eviter l'effet Yo-yo
- Se sentir bien dans sa peau



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!

Transformez votre santé

Poids Santé

Vivre sainement et pleinement, ça commence par avoir un poids santé. Améliorez votre silhouette et devenez plus mince et en meilleure santé avec Shaklee 180MC. Conçus par des scientifiques, nos délicieux produits cliniquement testés* sont spécialement formulés pour vous aider à perdre la bonne sorte de poids et transformer votre vie. Vous avez déjà tout essayé.



Maintenant essayez ce qui fonctionne!

Shaklee 180^{MC}

Tout ce qu'il vous faut pour une nouvelle perspective pour votre silhouette



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





Smoothie Doux-Vert



**Smoothie
Bananes et Poires**

Salade de courgettes



Croquettes de légumes

Le Brocolounge de Guillaume Long



Le saviez-vous?

L'indice glycémique (IG) classe les glucides selon leur impact sur la glycémie. Les glucides qui se décomposent vite ont un IG plus élevé et ceux avec un IG bas décomposent le glucose et le libèrent plus lentement dans l'organisme. Il est important de conserver une glycémie basse pour favoriser la perte de poids et la santé à long terme.

En Conclusion...

On peut retenir qu'un aliment naturel **peu transformé et pas trop cuit** aura la plupart du temps un index glycémique modéré ou bas. A cela s'ajoute que tous les végétaux (fruits ou légumes) ont un index glycémique bas, sans exception. Voici quelques exemples de bons choix au regard de l'index glycémique :

Mangez des légumes à volonté : leur index glycémique est toujours bas, et ils présentent par ailleurs de nombreux atouts santé. Réservez-leur une place de choix à chaque repas !

Privilégiez le riz basmati au riz rond classique : comme expliqué précédemment, c'est le riz qui possède la plus haute teneur en amylose, un amidon digéré lentement.

Evitez les aliments cuits à haute température : à ce titre, méfiez-vous des produits « complets » industriels. Les galettes de riz par exemple, sont fabriquées à partir d'un riz complet cuit à haute température pour le faire souffler. Cette procédure rend l'amidon très aisément digestible, si bien que l'index glycémique des galettes de riz soufflé fait partie des plus élevés de tous les aliments connus (proche de 100, la valeur maximale).

Pensez aux légumineuses : les lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches ou pois cassés ont toutes des index glycémiques bas, en raison de la présence d'amidons digérés très lentement, couplé à une forte teneur en fibres.

Privilégiez les céréales semi-complètes ou complètes aux céréales raffinées : leur teneur en fibres contribue en effet à ralentir un tant soit peu le passage du sucre dans le sang.



<http://www.nutriting.com/coin-experts/index-glycemique>

Perdez des pouces avec la leucine

Le secret des produits Shaklee 180 réside dans la leucine – un acide aminé qui signale à votre corps de retenir votre masse musculaire et qui vous permet de perdre la bonne sorte de poids. Avec les régimes amaigrissants traditionnels, vous perdez de la masse musculaire en même temps que le gras.

Voici une photo particulièrement éclairante sur la différence entre graisse et poids.



A gauche de la graisse

-

A droite du muscle

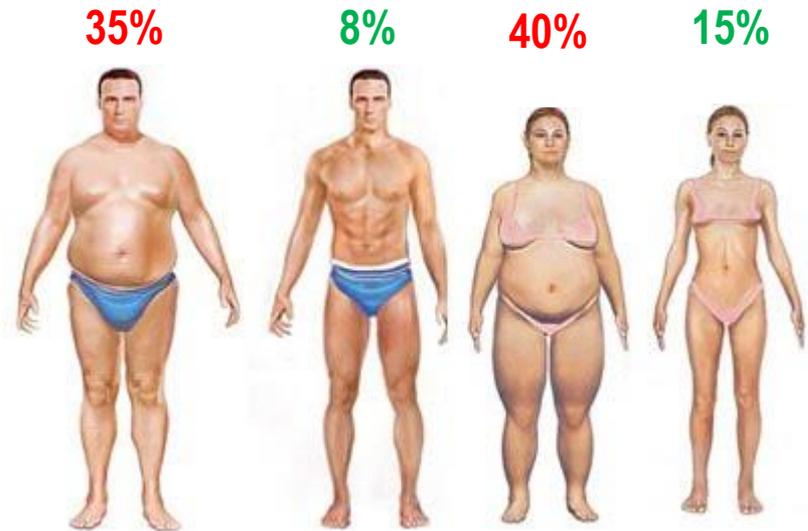
Même poids, mais pas même volume.

Le programme Shaklee 180 est conçu pour que presque toutes les livres que vous perdez soient sous forme de gras. C'est exact, presque tout du gras. Votre métabolisme peut ainsi fonctionner rondement à mesure que fondent les pouces. Voilà en gros toute l'histoire.

La leucine

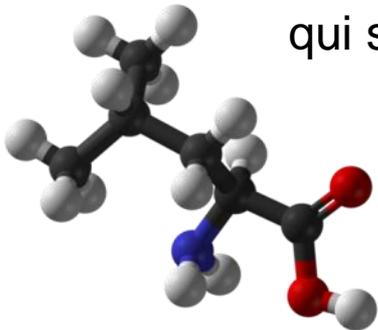
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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 méconnues du gain de poids



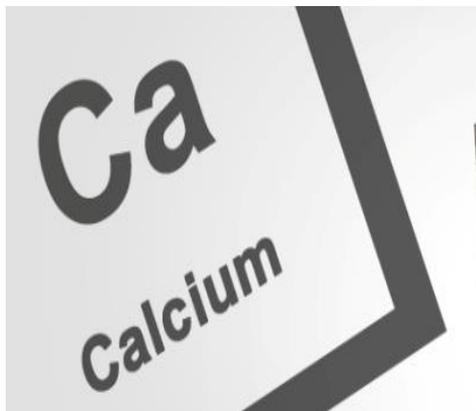
LE MANQUE DE SOMMEIL

Dormir peu en suivant une diète en calories favorise la perte de masse maigre plutôt que la perte de graisse. Pourquoi? « ce n'est pas encore clair, mais comme notre cerveau fonctionne plus en étant debout longtemps, peut-être puise-t-on dans nos protéines musculaires pour les transformer en glucose pour notre cerveau »,



LE TRAVAIL MENTAL

Le travail mental augmente la prise alimentaire, probablement parce que le cerveau veut une compensation après un stress subit », indique le chercheur. Solution : il est important de contrebalancer le travail à l'ordi par de l'activité physique régulière.



LE MANQUE DE CALCIUM

Il facilite le contrôle de l'appétit. Des femmes obèses suivant une diète de perte de poids ayant bu chaque jour du lait fournissant 1000 mg de calcium n'ont pas eu de désir accru de manger. Un groupe-témoin, avec la même diète et la même quantité de protéines, sans ce calcium, a vu son désir de manger augmenter. Petite info : une tasse de lait procure 314 mg de calcium.

LES POLLUANTS ORGANOCHLORÉS

Bien que bannis depuis des années, les polluants organochlorés, comme le DDT, sont toujours dans la chaîne alimentaire. « Les polluants sont stockés dans notre matière grasseuse et y sont dormants. Mais lorsqu'on perd du poids, on voit une hyperconcentration des polluants au niveau sanguin. Ils attaquent alors différents organes ».

Atteinte, la glande thyroïde se met à produire moins d'hormones, ce qui ralentit le métabolisme et fait brûler moins de calories. « Ca peut expliquer pourquoi on plafonne dans un contexte de perte de poids ».

**Bien s'alimenter, bouger, avoir une bonne gestion du stress,
une bonne hygiène de sommeil.**

**Peu importe notre poids, ce n'est pas un problème, jusqu'à une certaine limite.
Tant que notre mode de vie est sain. »**

VITA-D₃^{MC}

Ajoutez du soleil à votre journée!



AJOUTEZ DU SOLEIL À VOTRE JOURNÉE – ET VOTRE SANTÉ!

La vitamine D joue un rôle majeur dans la protection de votre santé et elle est essentielle au bien-être général.

Augmentez votre niveau de vitamine D avec Vita-D3 de Shaklee.

**La VITAMINE D soutient:
OS ET DENTS EN SANTÉ
COEUR EN SANTÉ
SYSTÈME IMMUNITAIRE FORT
DÉVELOPPEMENT CELLULAIRE SAIN**



Le saviez-vous?

La supplémentation avec 1000 ou 2000 de vitamine D³ par jour réduit le décès par maladie cardiovasculaire de plus de 50%.

*Les Canadiens n'obtiennent pas assez de vitamine D. En fait, selon les récentes études de recherche, **jusqu'à 80 % des Canadiens et des Américains ont des niveaux insuffisants de ce nutriment essentiel**, qui offre une multitude de bienfaits de santé.*

Pourquoi? Le manque d'exposition au soleil. La vitamine D est considérée la « vitamine soleil » parce qu'elle est produite par la lumière du soleil qui entre en contact avec la peau. **Nos journées chargées nous tiennent à l'intérieur la majeure partie du temps**, nous empêchant de voir le soleil.

SI VOUS CONSERVEZ VOTRE NIVEAU DE VITAMINE D OPTIMAL

Vous mangerez moins tout en vous sentant plus satisfait

Vous entreposerez moins de gras

Vous brûlerez plus de gras-surtout à l'abdomen

Vous perdrez du poids – et vous aiderez votre coeur



Acides gras oméga-3 et perte de poids

Même si les études se contredisent, certains chercheurs affirment que la consommation quotidienne d'acides gras oméga-3, si elle est associée à la pratique d'exercices physiques réguliers, favorise la perte de poids chez l'humain.

Chez certains, la diminution de gras corporel atteint 14 % : un résultat non négligeable.



Symptômes de carence

- Fatigue
- Peau sèche et démangeaisons
- Cheveux et ongles cassants
- Constipation
- Fréquents rhumes
- Dépression
- Mauvaise concentration
- Manque d'endurance physique et douleurs dans les jointures

Avantages et bienfaits de la vitamine B

La **vitamine B** a été précédemment pensée à une seule vitamine, mais plus tard il a été constaté qu'il se compose de vitamines chimiquement distinctes qui se retrouvent ensemble dans la même nourriture.

Les vitamines du complexe B sont un groupe de 8 vitamines solubles dans l'eau qui sont très essentiels pour le métabolisme cellulaire. Elles sont nécessaires au bon fonctionnement des processus de différentes parties du corps et sans les différentes **vitamines du groupe B** le corps sera difficile de continuer à fonctionner.

Depuis qu'elles sont tenues sur une base quotidienne en prenant, des **suppléments de vitamine B** est une bonne façon de donner au corps cette vitamine essentielle. Les suppléments contiennent toutes les vitamines de ce groupe dans divers montants.



Les bienfaits de la Vitamine B



Production d'énergie - La vitamine B1 convertit les glucides en glucose et le reste de la vitamines B convertir le glucose en énergie au niveau cellulaire. C'est pourquoi, la carence en vitamine B provoque la léthargie et la fatigue.

Santé du système nerveux - La vitamine B complexe contribue à un fonctionnement sain du système nerveux. Le fonctionnement efficace des glandes surrénales nécessite la vitamine B5. Il est également nécessaire pour la production de certaines hormones et de substances nerveuses. En outre, le fonctionnement correct de l'ensemble du système nerveux et le cerveau dépend de la réglementation efficace de la vitamine B1, B6 et B12. Chez le fœtus, les anomalies du tube neural sont empêchées par la vitamine B9.

Bonne digestion - La vitamine B est responsable de la production d'acide chlorhydrique, qui est essentiel pour une bonne digestion. Il aide à la répartition des graisses, des protéines et des glucides. Les vitamines B1, B2, B3, B6 sont très essentielles pour une bonne digestion.

La peau, des cheveux et des ongles - La vitamine du complexe B aide à la synthèse d'ARN et d'ADN et la reproduction cellulaire. Ainsi, ces sont nécessaires pour assurer la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles.

Synergie - Toutes les vitamines du groupe complexe B travaillent en tandem. Ainsi, toutes les vitamines B doivent être présents en bonne quantité.

Quoi manger selon vos émotions?

Fâché

Triste?

Angoissé?

Fatiguée?



Voici quoi manger selon vos émotions du moment, question d'aller mieux!

Allez, on passe aux aveux. Que mangez-vous quand vous êtes stressés? Quand vous êtes fâchés? On a tous des aliments qui nous permettent de décompresser. Bien souvent, malheureusement, on se précipite sur la première *junk* à notre portée. Mauvaise habitude. En effet, quand on agit ainsi, on «mange» nos émotions. Pourtant, on pourrait manger pour «régulariser» notre humeur et en contrôler ses fracas!

Voici quoi manger selon l'émotion qu'on vit. Si on est...



Irritable

On privilégie les aliments contenant des oméga-3 comme les poissons gras et les noix, de bons glucides comme les légumineuses et les produits céréaliers, surtout ceux contenant de l'avoine et de l'épeautre.



Fatigué physiquement ou mentalement

On privilégie les sources de fer comme les légumineuses, les poissons, les palourdes, les huîtres et les épinards.



Stressé

On opte pour des [aliments riches en vitamine C](#) qui ont le pouvoir de réduire la libération de notre hormone de stress, la cortisol. On fait donc provision d'orange et d'agrumes, de kiwi, les choux, les baies, etc.



En panne d'énergie

On cherche les sources de vitamine B qui est responsable du bon fonctionnement du système nerveux et hormonal, comme les bananes, les épinards, les asperges, les fruits de mer, les œufs et le poisson.



Fâché OU un mauvais dormeur,

On opte pour des aliments qui contiennent du **tryptophane**, un acide aminé qui active la production de sérotonine, une hormone apaisante, et de [mélatonine](#). On mange des bananes, du lait, des amandes, des dattes, les cerises, des figues, etc.



Triste

On vise les aliments riches en magnésium qui régularise nos émotions, comme le tofu, les noix, les épinards, les pommes de terre, etc.

Trouville qui donne le sourire : l'application [MoodieFoodie](#) (sur iPhone) qui nous propose des mets (avec la recette, bien sûr!) pour soigner notre humeur. On choisit notre humeur (dingue, déprimé, au ralenti, gourmand paresseux, grognon, affamé, emballé amer, acerbe, désinvolte, décontracté, etc.) et on découvre des suggestions de plats faciles à préparer pour soigner notre état d'âme. Charmant! **Est-ce que vous mangez selon vos émotion?**



GÉRER SON STRESS, SON ANGOISSE ET SA DÉPRESSION

« Avoir recours à l'EFT pour diminuer son stress est essentiel pour ne pas se laisser envahir par l'angoisse et tomber dans la dépression »

Tout le monde peut, à un moment ou un autre de sa vie, être sous l'emprise d'un stress, d'une angoisse ou tomber dans la dépression. Trois états étroitement liés les uns aux autres, qui vont souvent de pair et sont souvent difficiles à séparer. Parfois, nous sentons juste que nous n'allons pas bien et que nous aimerions bien que ça change! En recourant régulièrement à L'EFT, nous pouvons agir sur notre stress et, par-delà, éviter en proie à l'angoisse ou à la dépression.



VOICI LES QUESTIONS À SE POSER ET REGARDER LE PROBLÈME EN FACE

Comment se manifestent le stress, l'angoisse de la dépression dans mon corps?

Qu'est-ce que je ressens précisément?

Qui ou qu'est-ce qui m'ennuie en ce moment?

Quel(s) souvenir(s) m'ennuie(nt) encore aujourd'hui?

À quel moment me suis-je dit : «Ça ne va pas fort »?

Qui m'a dit : « Ça n'a pas l'air d'aller fort? »

Quand ai-je accepté de me dire « Ça ne va pas fort? »



Prenez soin de vous!

Exercice pratique : gérer son stress, son angoisse et sa dépression

Dans cet exercice, nous utilisons le mot « dépression ». Remplacez-le par « stress » ou « angoisse » en fonction de ce que vous ressentez.

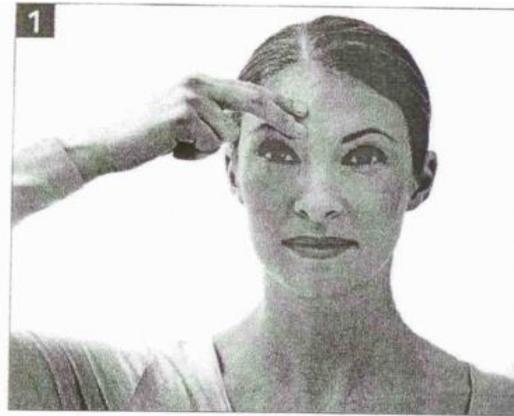
SÉQUENCE N°1

La première question à vous poser est la suivante : « Comment se manifeste la dépression (stress/angoisse) dans mon corps ? » La sensation de porter un fardeau sur les épaules ? Une douleur dans la nuque ? Du mal à respirer ? Un étai au niveau de la poitrine ? C'est sur ces éléments que portera la première séquence de tapotements. Sur une échelle de 0 à 10, évaluez l'intensité de la sensation perçue. Si vous avez l'impression d'avoir un étai au niveau de la poitrine, définissez l'affirmation de neutralisation en conséquence et suivez les indications ci-dessous.

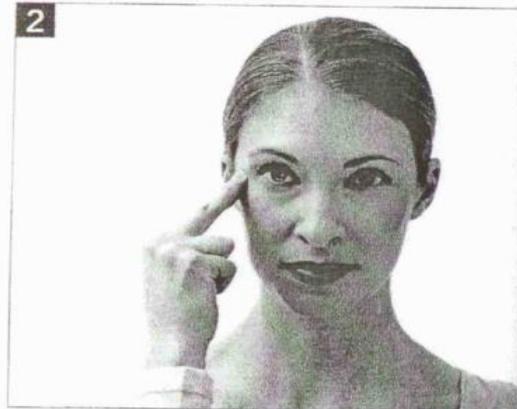
1 En tapotant le point karaté, répétez trois fois de suite : « Même si j'ai [la poitrine serrée dans un étai], je m'aime et m'accepte profondément et complètement. »

2 Tapotez ensuite 5 à 7 fois chacun des huit points énergétiques (voir pages 20-21) en répétant à voix haute la phrase de rappel « la poitrine dans un étai » ou l'une des variantes ci-après : « la poitrine dans un étai car je suis angoissé », « je suis tellement angoissé » ou tout simplement « étai ». Concentrez-vous sur toutes les sensations physiques que vous ressentez à ce moment précis.

3 À la fin de la séquence, sur une échelle de 0 à 10, évaluez l'intensité de la sensation perçue à l'instant « T ».



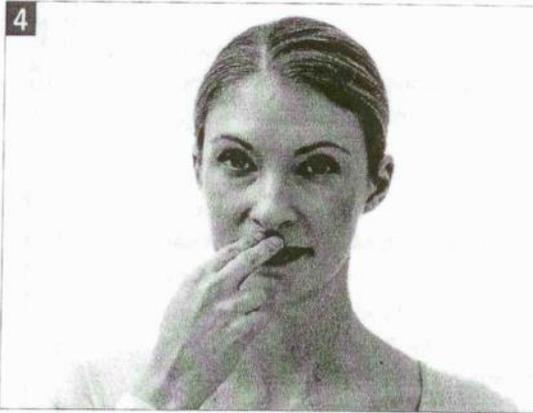
La poitrine dans un étai car je suis angoissé



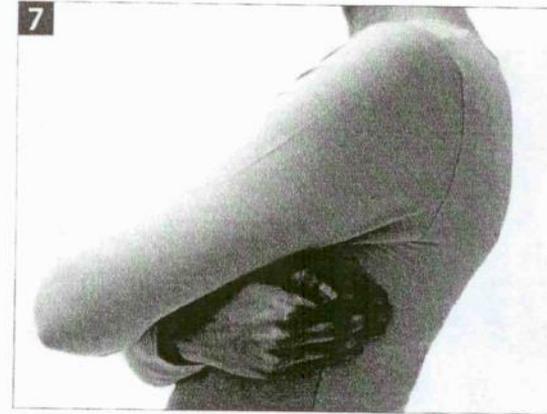
La poitrine dans un étai car je suis angoissé



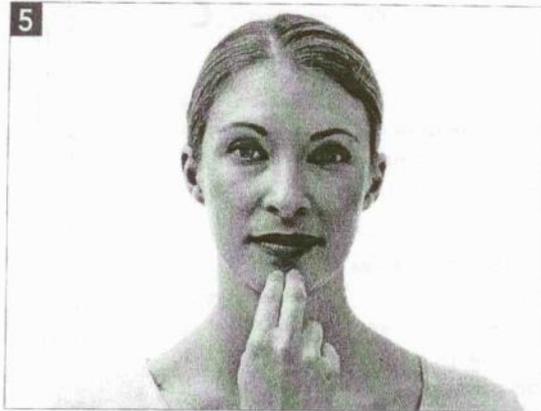
Un étai



Un étai dû à l'angoisse



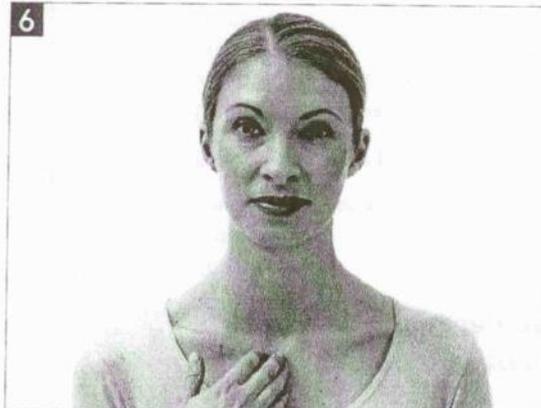
La poitrine dans un étai



Du mal à respirer à cause de cet étai



Un étai dû à l'angoisse



4 Passez en revue les différentes parties de votre corps. Ressentez-vous une sensation de raideur dans la nuque ou une boule à l'estomac ? Prenons le premier cas, tapotez le point karaté en répétant trois fois de suite : « Même si j'ai [une raideur dans la nuque], je m'aime et m'accepte profondément et complètement. » Continuez la séquence en tapotant les huit points énergétiques (voir pages 20-21) en prononçant à voix haute la phrase de rappel « une raideur dans la nuque », tout en vous concentrant sur ce que vous sentez dans votre corps.



*Tapoter régulièrement les huit points énergétiques
permet d'éliminer la tristesse
souvent associée au stress, à l'angoisse ou à la dépression.*



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

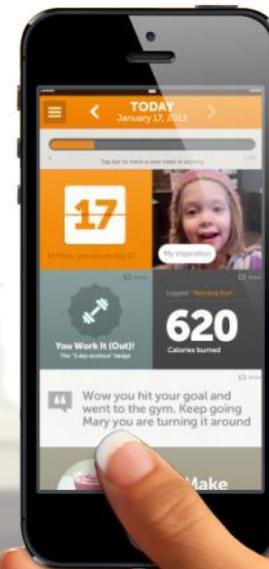
Log Your Day

Workouts

Recipes

Quick Log

**Aussi
disponible
sur
votre
téléphone
intelligent**



My Goals

"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





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 client consommateur, Distributeur, ou Spécialiste 180
invite 3 personnes (**non-membres, membres ou distributeurs**)
= 3 participations au tirage pour Stéphanie

Prochain
Webinar

9 décembre 2013 – 20h30
(dernier en 2013)

Nous allons reprendre le 6 janvier 2014



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca