

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

9 décembre 2013

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

Shaklee
180[™]
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Capsule SANTÉ Shaklee 180



*Suzanne Leblanc,
naturopathe*

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

Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Noël sans prendre de poids, c'est possible!



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!



GUIDE VIRAGE^{MC}



Avant et Après: a perdu 30 lb*

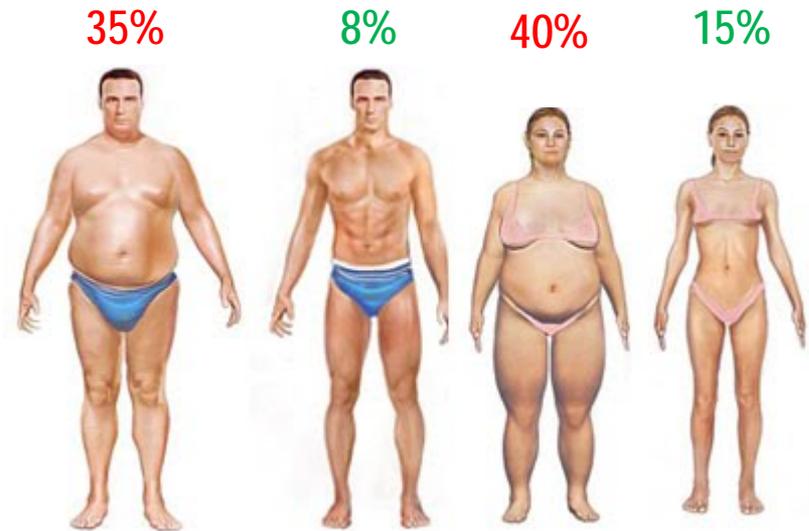
Après-Après^{MC}: « Encore trois tailles de vêtements de moins un an plus tard. Pas de jeans de « maman » pour cette maman »

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

La leucine

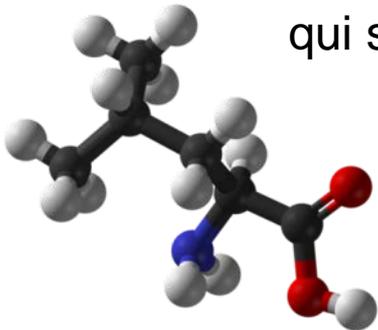
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.



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



PETIT DÉJEUNER



LUNCH



COLLATIONS



SOUPER





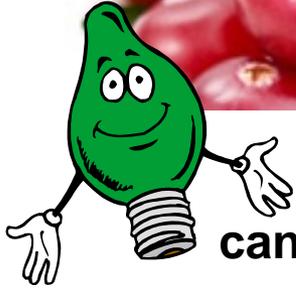
N'oubliez pas que la période des fêtes est une occasion de se retrouver en famille et de festoyer avant tout. Les repas fastueux et où tout n'est qu'abondance sur des tables de 10 pieds de long où plus aucun centimètre n'est visible ne sont pas toujours nécessaires. Il est équilibré de profiter de la vie (et donc de la nourriture), surtout pendant nos vacances, mais il ne faut pas tomber dans l'indécence! Par ailleurs, je considère que tout doit être fait en modération, la boisson comme la nourriture. De plus, il est bien plus difficile de reprendre ou de commencer nos bonnes habitudes après s'être empiffré et avoir fait du sédentarisme pendant 2 semaines. Et je parle en connaissance de cause!

Aliments **bonne conscience** pour le temps des fêtes



On entend souvent dire que Noël n'est pas le moment idéal pour surveiller sa ligne. Mon opinion? Trop de personnes se sentent coupables de manger plus qu'à l'habitude et ont peine à apprécier ces moments. À tous ceux et celles qui n'ont pas le goût de se « forcer » à manger santé lors de ces soupers qui sortent de l'ordinaire, vous avez ma bénédiction!

Mais pour certains, être raisonnable et manger santé ne requiert aucun effort. Ils y trouvent même plus de plaisir qu'à manger trop sucré ou trop gras. À ceux-là, je présente donc aujourd'hui des aliments typiques du temps des fêtes qui sont à la fois savoureux et excellents pour la santé. Pas de desserts cochons, de tourtières de grand-mère ou de saucisses enrobées de pâte ici, promis!



Les canneberges

Ce petit fruit rouge rime depuis toujours avec Noël. Sa saveur légèrement acidulée en fait un aliment parfait pour les farces, les sauces ou encore les salades. De plus, la canneberge se classe au deuxième rang des aliments les plus riches en antioxydants, juste derrière le bleuets. Il est intéressant de savoir qu'en raison de leur faible concentration en eau, les canneberges séchées seraient plus riches en composés antioxydants que les fraîches. Amusez-vous à ajouter une touche sucrée et santé à vos plats.



La crème

Vous vous demandez probablement comment la crème peut se retrouver dans ce palmarès. Inutile de le nier, la crème ajoute onctuosité et saveur à tous nos plats. Toutefois, elle ajoute aussi gras et calories. Et le compte monte souvent très vite! Eh bien, le produit que voici arrive juste à temps pour le temps des Fêtes! Le nouveau mélange laitier pour cuisson 5 % m.g. de Québon possède une texture tout aussi crémeuse, mais la moitié du gras que contient la crème 15 % m.g. Cette crème résiste à la chaleur et est donc parfaite pour la cuisson. À découvrir!



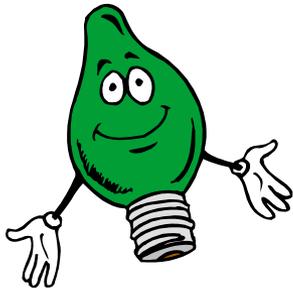
La dinde

Ha, la fameuse dinde! Comme le poulet, sa chair est maigre puisqu'elle renferme peu de gras totaux et de gras saturés. De plus, elle est une excellente source de protéines de très bonne qualité. D'un point de vue nutritionnel, la dinde est donc un plat de choix pour les festins du temps des fêtes. Mais attention, si sa chair possède une faible teneur en gras, sa peau est loin de présenter les mêmes qualités nutritionnelles! Évitez simplement de la consommer ou, si la tentation est trop forte, mangez-en avec modération.



L'alcool

Pour accompagner un délicieux repas, rien de tel qu'un bon vin. Une consommation modérée assure une protection partielle contre les maladies cardiovasculaires (il tend à augmenter le bon cholestérol sanguin, à réduire la formation de caillots sanguins, à diminuer le stress, etc.). Ces bienfaits sont associés non seulement au vin rouge, mais aussi au vin blanc et à la bière. Le vin rouge se démarque toutefois en raison des composés antioxydants qu'il renferme.



Les agrumes

Si on les associe très souvent à la chaleur, les fruits citrins sont aussi synonymes d'hiver puisque c'est à cette saison froide de l'année qu'ils sont à leur meilleur. Profitez-en pour ajouter de la vitamine C à vos plats : une orange comble pratiquement nos besoins quotidiens! Par contre, vous avez tout avantage à les consommer crues, puisque la vitamine C est très fragile et résiste mal à la chaleur.



Les noisettes

Bien qu'elle soit disponible à longueur d'année, la noisette est à son meilleur durant l'hiver. C'est donc un ingrédient santé parfait à ajouter à votre menu. Comme l'ensemble des noix, ce petit fruit à écale renferme des bons gras pour la santé du cœur, principalement des gras mono-insaturés. Croquantes et craquantes, ces noix seront idéales dans vos salades!



Le lait de poule

Lorsque vous reviendrez d'une activité physique extérieure et que vous aurez besoin de refaire le plein d'énergie, troquez le lait au chocolat pour le lait de poule.

Traditionnellement fait à base de lait, d'œufs, de sucre et de muscade, So Nice présente, elle, sa propre version, Noël Nog. Bien qu'il renferme légèrement plus de sucre que le lait au chocolat, il ne contient pas plus de calories! Bref, il contient tous les bons éléments du lait ou des boissons de soya enrichies en plus de posséder un goût délicieux qui rappelle le temps des fêtes.

En tant que nutritionniste, je me dois tout de même de mentionner qu'il ne sert à rien de trop manger et de trop boire. Maux de tête et maux de ventre vous seront servis sur un plateau d'argent. Mon conseil? Dégustez chaque bouchée, mais arrêtez dès que vous serez rassasié!

À votre santé!



**Smoothie
Shaklee 180^{MC}
festif**



**Smoothie
La Belle Verte**

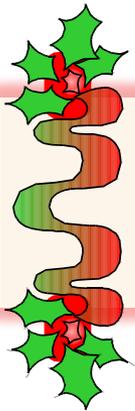
Artichauts de la Trappe



Délice d'asperges aux champignons et au Cheddar



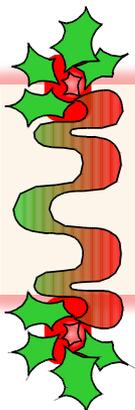
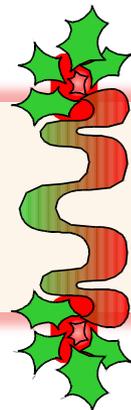
Salade de Brocoli



Bouchées de poire et d'Havarti au prosciutto

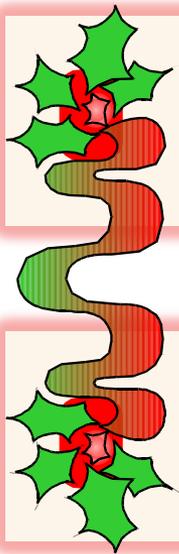


Endives au fromage de chèvre et aux noix



Canapés de saumon fumé



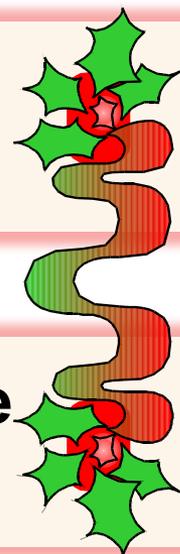


Poires au thon et aux pignons grillés



Verrines de salade d'orzo à la poire et au bleu

Pétoncles au caramel de balsamique



Bouchees de poivron au fromage de chevre et aux crevettes

9 astuces pour réveillonner malin !

Auteurs : Stéphanie Thibault et Dr Nicolas Evrard.

Expert consultant : Dr Agnès Monnier-Vaquette, médecin nutritionniste.

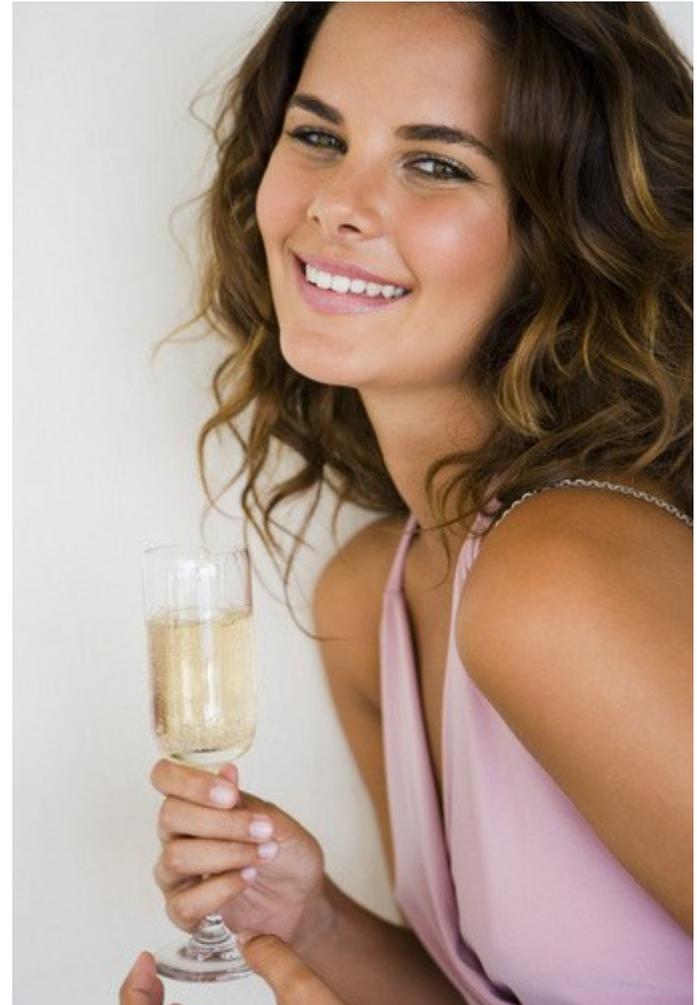
Ce n'est pas parce qu'on est au régime, qu'à Noël ou à la Saint-Sylvestre, on doit regarder les autres manger ! Mais comment éviter de grossir pendant les fêtes ?

Pour celles (et ceux !) qui se demandent ce qui est permis ou pas pendant les fêtes, bonne nouvelle : d'après les nutritionnistes, il est surtout important de se faire plaisir de temps en temps.

S'il n'est donc pas question de compter les calories le soir du réveillon, si on veut vraiment garder la ligne pendant les fêtes, il n'est pas question non plus de faire n'importe quoi. Pour vous aider, voici **10 idées mitonnées avec une nutritionniste** pour profiter des fêtes sans en payer les conséquences... Bon appétit !

Au sommaire de ce dossier, des astuces pour :

- **Aborder Noël sans stress,**
- **Éviter les calories inutiles,**
- **Se faire plaisir sans culpabiliser,**
- **Profiter de tout sans abuser,**
- **Affronter les lendemains de fêtes en toute sérénité.**



Les règles pour manger sans stress pendant les fêtes :



1 - On se fixe des limites

Si on oublie son régime durant quelques heures, on veille quand même à ne pas devenir complètement amnésique... L'organisme est capable de gérer un écart ponctuel, mais il pourrait en revanche mal s'accommoder d'une farandole de réveillons et autres repas de fête. Alors on s'autorise un petit extra, mais on n'enchaîne pas les festivités sur plusieurs jours, car ces excès pourraient vite peser très lourd sur la balance.

Le conseil de la nutritionniste : « *Se faire plaisir à Noël, y compris lorsque l'on est au régime, c'est important. On peut tout à fait faire un bon repas le 25 ou le 31 sans trop culpabiliser. En revanche, on ne fait pas le pont du 24 décembre au 1er janvier ! Faire le réveillon le 24, recommencer le lendemain, à midi, le soir, le jour d'après pour finir les restes, et de nouveau le 31... non ! On choisit un ou deux repas, on en profite, et on garde ses bonnes habitudes alimentaires le reste du temps.* »

2 - On prévoit des quantités raisonnables

Pour ces occasions, on met les petits plats dans les grands, on cuisine différemment, plus sophistiqué, plus riche... bref on invite la gastronomie à sa table. Mais si on parle de festin, attention quand même à ne pas verser dans la débauche de nourriture. On en fait un peu plus, d'accord, mais pas non plus de quoi vivre sur les restes pendant 8 jours !

Le conseil de la nutritionniste : « *Le problème des fêtes, c'est qu'on a tendance à les faire durer car il y a toujours des restes à finir. L'idée, tout simplement, est peut-être de faire ses courses en conséquence : on prévoit ce dont on a besoin, pas plus. On évite ainsi de se retrouver avec trop de nourriture, car manger les restes pendant plusieurs jours, au final, c'est ça qui fait grossir. Sans compter que l'on risque de se rendre malade : un organisme qui a l'habitude d'un régime équilibré pourrait mal réagir à tous ces excès...* »

3 - On a la main légère sur les petits fours

C'est LE piège à éviter. Parce qu'ils ont un air de fête, qu'on a l'impression légère de picorer (et aussi parce qu'on a faim à l'heure de l'apéritif !), les petits fours, canapés et autres amuse-bouches sont toujours une tentation à laquelle il est difficile de résister. Mais ne vous laissez pas abuser par leur petite taille : l'air de rien, ils sont très gras, et donc très caloriques.

Le conseil de la nutritionniste : « *Sans rentrer dans de la diététique pure, 4 petits fours équivalent à une cuillère à soupe d'huile... Donc le mieux est peut-être de ne pas trop insister sur l'apéritif. On peut ici facilement supprimer les calories inutiles. On peut aussi proposer des mini brochettes de fruits par exemple, ou des petits cubes de légumes, c'est plus léger et tout aussi coloré.* »

4 - On boit un peu... mais pas trop

Lors d'un régime, on fait attention à ce qu'on mange bien sûr, mais souvent aussi à ce qu'on boit, car l'alcool, d'un point de vue diététique, est un vrai piège à calories. Alors pendant les fêtes, on se fait plaisir d'accord, mais raisonnablement quand même.

Le conseil de la nutritionniste : « *L'alcool est très calorique, c'est vrai, et il favorise aussi le passage des graisses dans l'organisme. Quand on veut perdre du poids, ce n'est pas vraiment ce qu'on recherche... Alors il n'est bien sûr pas question de se priver d'une coupe de champagne ou d'un verre de bon vin le jour du réveillon. En revanche, on peut éviter de boire à jeun, ce qui limitera aussi l'envie de grignoter pour compenser.* »



5 - On ne s'interdit rien...

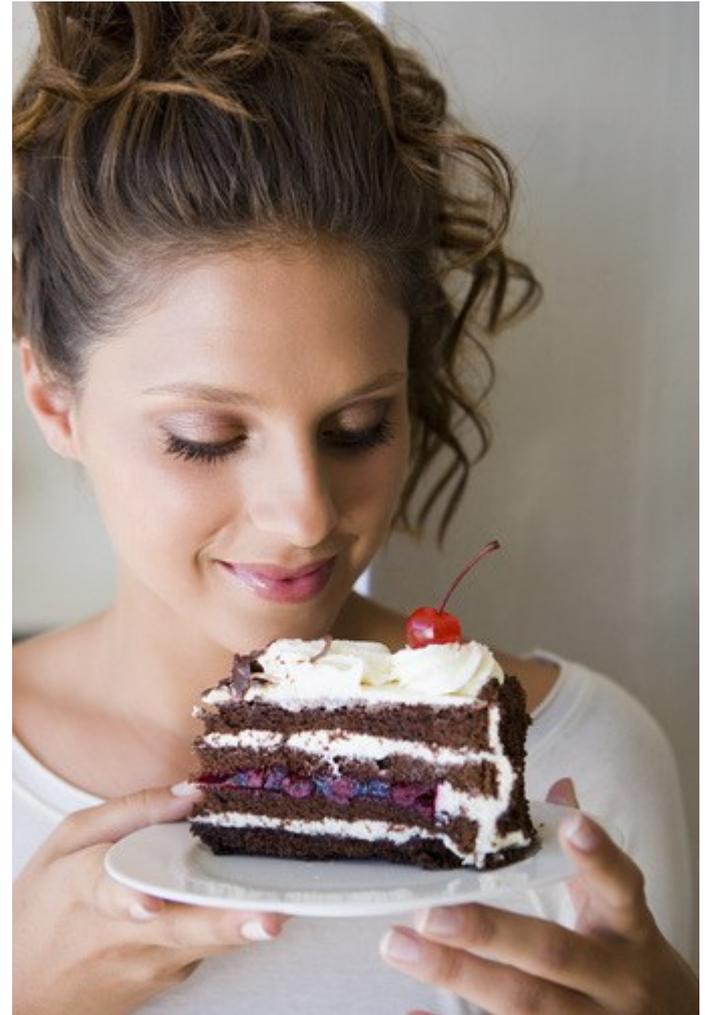
Se dire qu'il va falloir faire des choix, qu'on ne va pas pouvoir manger de tout, c'est déjà, avant d'avoir commencé, se mettre dans une situation de frustration. Alors plutôt que de lorgner sur le foie gras en se disant « c'est pas bien », prenez-en une tranche et savourez !

Le conseil de la nutritionniste : « A Noël, peut-être encore plus que les autres jours, on cultive la convivialité et le plaisir de la table. On est aussi là pour passer un moment agréable en famille, ou entre amis, alors si on a envie de manger du foie gras, et bien on le fait et avec plaisir ! L'heure n'est pas à la privation ou à la frustration. Et ce n'est pas ça qui va vraiment peser sur la balance. »

6 - ... ou presque

Manger ne doit pas devenir une source d'angoisse. Mais si vraiment, votre conscience vous titille, faites des choix : s'il y a plusieurs entrées, choisissez celle qui vous fait le plus plaisir. Au dessert, fermez les yeux sur les fromages et craquez pour une part de bûche, une vraie. En un mot : mangez un peu moins mais profitez de chaque bouchée !

Le conseil de la nutritionniste : « Si c'est vous qui recevez, il y a toujours moyen d'adapter un peu le menu pour qu'il ne soit pas trop gras. Et puis à Noël, on prévoit souvent des plats à base de fruits de mer ou de poisson. On fait difficilement plus léger. De même pour les volailles, ce sont des viandes maigres. Le piège c'est peut-être la farce ou la sauce, mais il suffit alors de se servir modérément. »



7 - Chocolats : on déguste sans dévorer

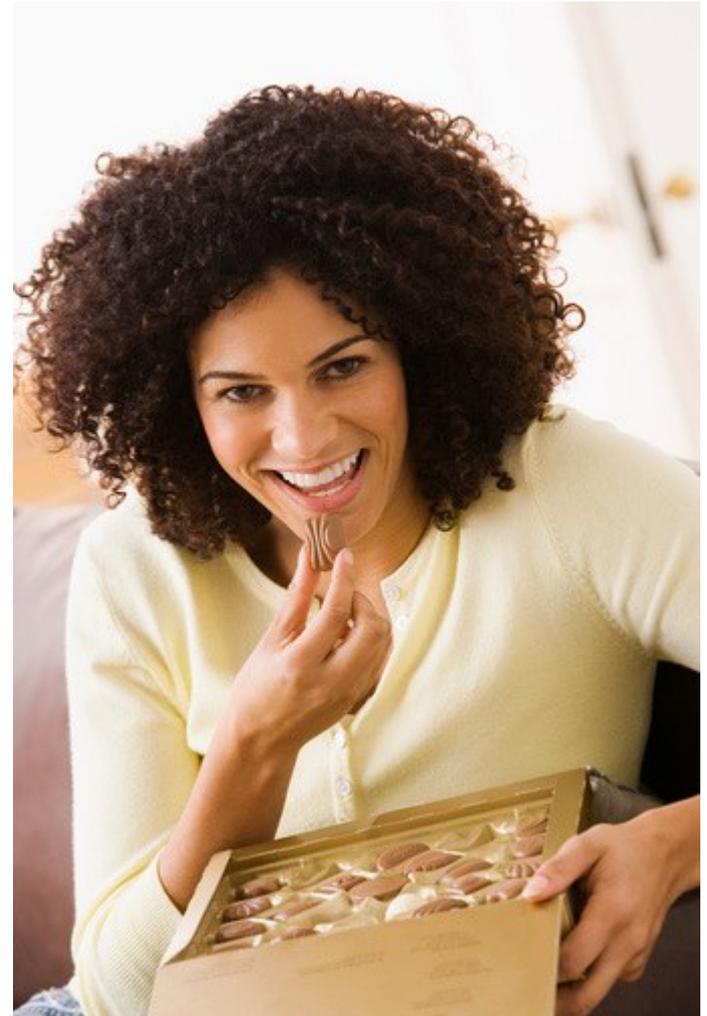
Chocolats, pâtes de fruits, marrons glacés... Les fêtes de fin d'année arrivent souvent accompagnées d'une ribambelle de friandises. Bien connu pour ses vertus bienfaisantes sur le moral, le chocolat est malheureusement tout aussi connu pour ses effets dévastateurs sur la ligne. Une fois encore donc, si on se laisse tenter par quelques petites douceurs, on veille quand même à ne pas tomber dans la boîte...

Le conseil de la nutritionniste : « *Même au régime, on peut s'accorder un carré de chocolat si on en a envie. Il est important de ne pas se fixer d'interdits car les situations de frustration conduisent souvent à craquer. Alors un jour de fête, on peut évidemment manger du chocolat. À condition d'être raisonnable bien sûr ! Un par jour, c'est un bon compromis. Mais si vraiment il est trop difficile de résister, partagez : distribuez-en à vos amis, vos voisins, vos collègues... La tentation sera moins grande.* »

8 - On ne collectionne pas les fèves

Attention à ne pas prolonger les festivités indéfiniment, en enchaînant sur la galette des rois début janvier par exemple. En famille, avec les amis, ou encore au travail... il y a toujours une occasion de tirer les rois. Alors on respecte la tradition, mais on ne la transforme pas en tradition dominicale jusqu'à la chandeleur...

Le conseil de la nutritionniste : « *On se s'arrête pas de vivre parce qu'on est au régime. Mais attention quand même car finalement, il y a toujours une bonne raison de faire un petit écart, et donc d'oublier son régime. Extrêmement grasse, la galette des rois au mois de janvier peut être une vraie catastrophe. Si on ne peut vraiment pas y échapper, ce qu'il ne faut surtout pas c'est multiplier ce même dessert sur plusieurs repas. Là aussi on se limite : une fois pour marquer le coup c'est suffisant.* »



Et enfin un tout dernier conseil d'ordre... physique, celui-là :

9 - On n'oublie pas ses baskets !

La trêve de Noël, c'est bon pour les footballeurs... Si on peut faire l'impasse sur le régime une journée... on reprend assez rapidement une activité physique, mais attention de façon légère, même ludique avec les enfants par exemple. Cela permettra déjà de ne pas laisser le repas de la veille trop s'épanouir sur son tour de taille !

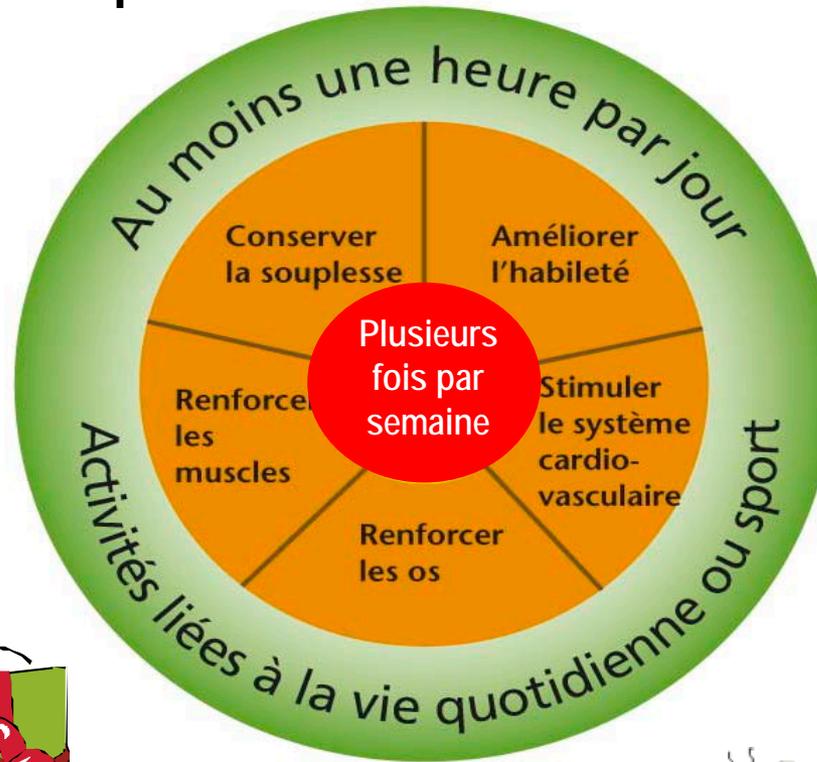
Le conseil de la nutritionniste : « *Il est toujours préférable d'associer une activité physique à son régime. Encore plus quand on a fait un petit écart ! Alors de la même manière qu'on ne réveillonne pas pendant 8 jours, on n'arrête surtout pas de bouger en se disant le sport, je reprendrai en janvier... Aller faire une promenade, c'est déjà faire un peu d'exercice, et ça, tout le monde peut le faire, même le lendemain de Noël. Ça permet de bien s'oxygéner et de brûler les calories superflues. »*





**Conserver
la souplesse**

**Améliorer
l'habileté**

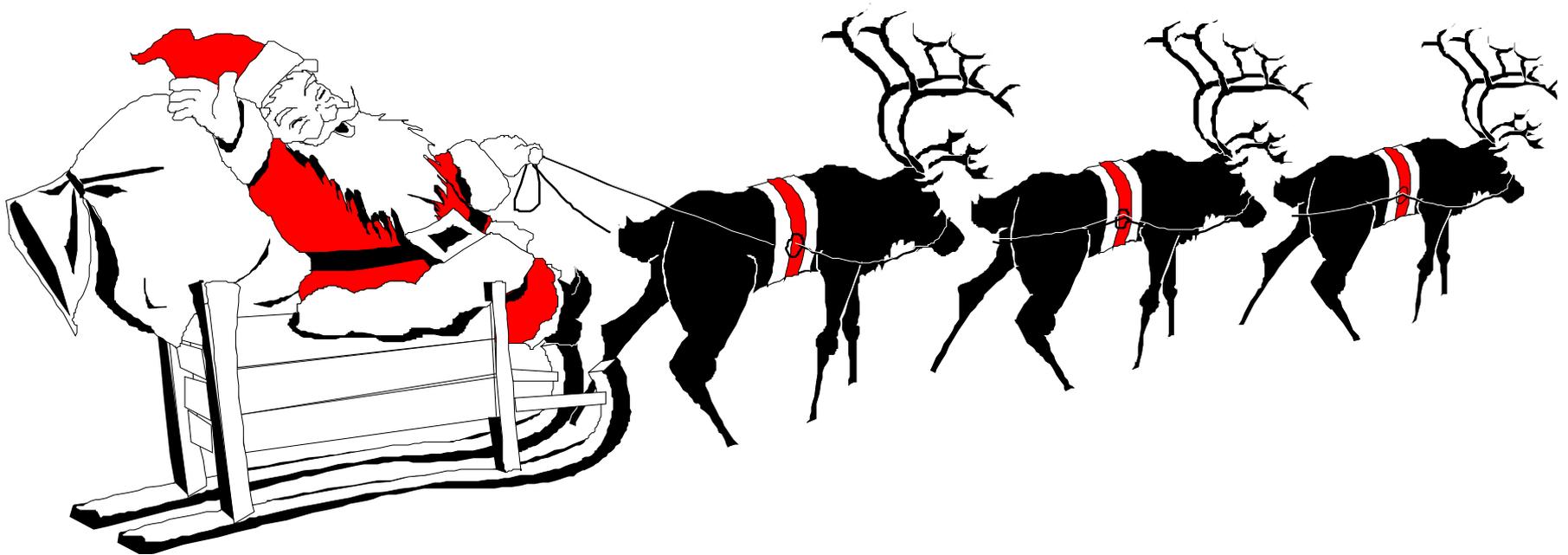


**Renforcer
les muscles et les os**

**Stimuler le système
cardio-vasculaire**



Vous pouvez peut-être compter sur le Père Noël pour recevoir la nouvelle tenue dont vous rêvez pour la fin de l'année, mais il est impuissant concernant, par exemple, les 2 kilos qu'il vous reste à perdre pour changer de taille ! Quel que soit votre projet : préparez-vous !





Que vous souhaitiez continuer à perdre du poids ou bien rester stable pendant les fêtes :

- Fixez-vous des objectifs concrets
- Appliquez-la sans attendre
- Déterminez la stratégie adaptée à leur réalisation
- Bougez

Concrètement

- Je décide exactement ce que je veux, de façon positive et je le note.
- Je planifie autant que possible, mon mois de décembre en terme de sorties, repas festifs, tentations en tous genres, etc. afin de cerner les moments à risques pour ma perte de poids.
- J'ajuste mes comportements



BON À SAVOIR

En décembre, vous êtes régulièrement confronté à une profusion de mets tentateurs : alors pour atteindre mes objectifs , j'établis mon calendrier des événements prévus ou prévisibles en décembre. Je note mes objectifs et ce que je compte faire pour agir de manière positive.



Les conseils du Dr Kessler pour résister aux aliments malsains

*David Kessler, qui est médecin, avocat et ancien commissaire à la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis, enseigne à l'École I de médecine de l'Université de Californie à San Francisco. Dans son dernier livre, *The End of Overeating*, il a entrepris de comprendre cette force d'attraction qu'exercent les aliments gras, sucrés et salés.*

Le Dr Kessler a répondu aux questions de Bonnie Liebman, de Nutrition Action 1-2, par téléphone de San Francisco, en Californie.

Trois adultes canadiens sur 5 - et 1 enfant sur 4 - ont un surplus de poids ou souffrent d'obésité. Ceux qui entreprennent des régimes échouent à long terme.

« C'est parce que nous n'avons pas compris pourquoi le fait de manger certains aliments nous pousse à en manger davantage », soutient le **Dr David Kessler**.

Voici comment, selon lui, l'**industrie alimentaire** nous amène à **trop manger...** et comment nous pouvons nous défendre.



7 conseils du Dr Kessler pour résister aux aliments malsains

- 1 Remplacez le chaos par la structure.**

Déterminez à l'avance ce que vous prendrez à vos repas et à vos goûters. Écartez tout le reste.
- 2 Pratiquez la modération en alimentation.**

Déterminez la quantité de nourriture dont vous avez besoin (il y a de fortes probabilités qu'elle soit moindre que ce que vous croyez). Placez-la dans votre assiette et n'allez pas en reprendre.
- 3 Choisissez des aliments qui vous satisferont sans vous stimuler.**

La satisfaction est une question personnelle, mais essayez des aliments à l'état naturel, comme les céréales entières, les légumineuses, les légumes non féculents et les fruits, combinés à des protéines maigres et à une petite quantité de matières grasses.

4

Préparez-vous.

Anticipez vos gestes comme un athlète avant une compétition.

5

Prenez le contrôle.

Restez à l'affût des facteurs de stress émotionnel ou autres stimuli qui déclenchent un comportement automatique. Reconnaissez les émotions (comme la tristesse, la fatigue ou l'anxiété) qui pourraient vous pousser à trop manger.

6

Stoppez cette pensée.

Zapez. Éteignez l'image de l'aliment déclencheur avant de commencer à vous demander si vous allez en manger ou non.

7

Pensez négativement.

Associez l'aliment malsain à une série d'images repoussantes. « *C'est l'envers de ce que font les agences de publicité lorsqu'elles associent un athlète olympique à une paire de souliers de course, ou une jolie femme à un nouveau produit de technologie* », dit David Kessler.

Mes objectifs pour décembre

Une année qui s'achève ce sont des fêtes qui approchent, on en rêve, on en parle : vacances, sorties, réceptions, cadeaux, etc. ; autant de projets et de plaisirs en perspective pour les petits comme pour les grands, mais aussi davantage de tentations pour vous.

Afin de déjouer les pièges susceptibles de perturber votre perte de poids en cette période, fixez dès maintenant Votre (vos) objectif(s) : perte de poids, comportement, souhaits, etc. à concrétiser en décembre, et prévoyez ce que vous allez faire pour y parvenir. Soyez positif : pour réussir, partez gagnant !

BON À SAVOIR !

Une pensée négative génère une réaction négative.

Une pensée positive favorise une réaction positive.

Et le gagnant est ? Celui qui pense positif !

Convertissez vos pensées négatives en pensées positives

Prenez l'habitude de penser à ce que vous pouvez faire et non à ce que vous ne pouvez pas faire.

Plutôt que : “Je ne sais pas dire non à la nourriture.”,
dites (par exemple)

“Pour d'autres choses, je sais bien dire non quand il le faut. Je peux donc aussi arriver à dire non à la nourriture.”

Soyez positif

“Chaque année c'est pareil, je prends du poids pendant les fêtes”. “C'est réglé d'avance, je ne sais pas dire non !” Cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Pourtant, ce n'est pas inéluctable, vous pouvez faire en sorte que cette année soit différente.

Penser de façon positive n'est pas inné

- C'est une habitude qui peut se prendre ou s'affirmer au fur et à mesure de la perte de poids.
- Elle aide à progresser dans tous les domaines y compris celui de l'amaigrissement.
- Repérez vos pensées négatives.
- Formulez-les positivement.
- Efforcez-vous de raisonner systématiquement de façon positive pour agir de façon positive.
- Cette manière de penser est une habitude gagnante : à adopter définitivement pour maigrir et rester mince.

Transformez votre santé 26 et 27 décembre - 2 et 3 janvier

Shaklee
180

2 repas Shaklee 180 et 1 repas santé

Smoothies

Vanille
Petit Lait
Fraise
Chocolat
Café Latté



Barres Repas

Beurre d'arachide
et pépites de chocolat
-
Bleuets et amandes
croquantes



et pour votre collation

Barres Collation

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



Thé Énergisant

Matcha Vert
-
Grenade





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

Log Your Day

My Progress

Workouts

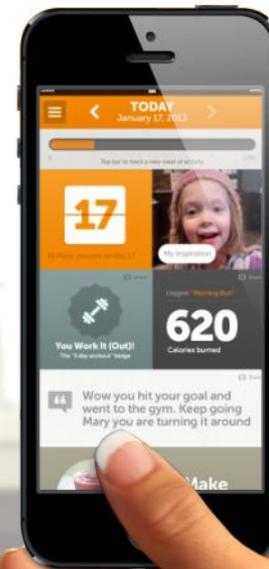
Turnaround Tips

Recipes

Healthy Competition

Quick Log

**Aussi
disponible
sur
votre
téléphone
intelligent**



My Good

"To feel confident
in shape, to be
to enjoy life's true
and beautiful

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 Alergies 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](#)
- [AOÛT 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





PROMOTION

Expédition gratuite
et un cadeau Shaklee 180^{MC}
jusqu'au 11 décembre

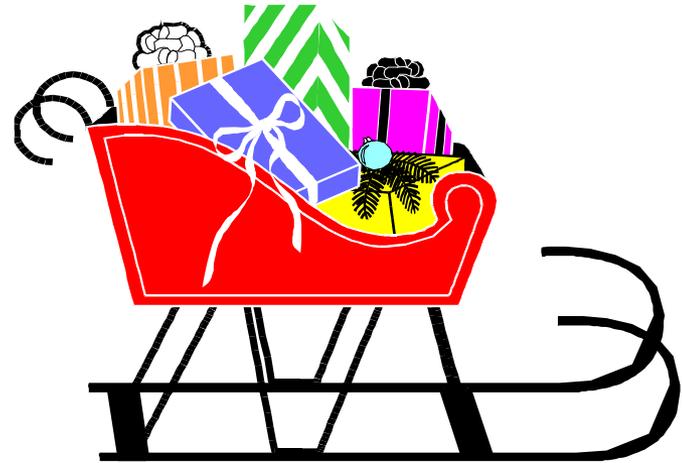
Qui d'autre que Shaklee offrirait l'expédition gratuite et un cadeau pendant que vous êtes à terminer vos emplettes des fêtes?

Jusqu'au 11 décembre, les membres, distributeurs, associés et clients qui passent une commande en ligne de 200 \$ et plus, auront droit à l'expédition gratuite – une valeur s'élevant jusqu'à 20 \$ plus une boîte gratuite de sachets de Mélange à Smoothee Shaklee 180, d'une valeur de 54,80 \$ PM.

Nous encourageons tous les chefs d'entreprise à contacter les membres de leur groupe et leurs clients pour leur permettre de profiter de cette offre spéciale. Leur tour de taille rétrécira et votre entreprise prospérera!

PROMOTION

Jusqu'à 100 \$
de produits gratuits
en adhérant
avec Shaklee 180^{MC}
jusqu'au 31 janvier



Aidez de nouvelles personnes à prendre une longueur d'avance pour avoir une meilleure santé en 2014, avec notre nouvelle offre de parrainage palpitante.

À compter de maintenant et jusqu'au 31 janvier 2014, les nouveaux membres, distributeurs et spécialistes Shaklee 180 qui adhèrent à Shaklee avec une Trousse Shaklee 180 ou une Trousse OR et qui complètent trois mois consécutifs de commandes en auto-expédition (y compris le mois de leur adhésion), seront récompensés avec jusqu'à 100 \$ de produits Shaklee gratuits!

OFFRE SPÉCIALE DE DÉCEMBRE



Achetez un
Complexe
Soulagement du Stress
et procurez vous le
Complexe B
À seulement
10\$

Promotion spécial Code 79040

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



Webinar

Présenté par le groupe AFS

Activités francophones Shaklee

www.InfoPourMoi.ca

Tirage - 150\$ de produits Shaklee 180

Le/La gagnant(e) sera avisé par courriel et son nom sera affiché sur www.InfoPourMoi.ca

RÈGLEMENTS

Pour être éligible vous devez avoir le titre de
« DISTRIBUTEUR » ou « SPÉCIALISTE SHAKLEE 180 »
ou
CLIENT CONSOMMATEUR des produits Shaklee

Vos invités doivent être présents au Webinar.

Vous devez remettre la liste des invités à votre chef d'entreprise participant ou votre fournisseur des produits Shaklee.

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

Prochain Webinar Hebdomadaire Shaklee180

Lundi 6 janvier 2014 de 20h30 à 21h30 (HE)

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

Invitez vos amis...
vous pourriez gagner 150\$
de produits Shaklee 180



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca



Que ces journées de festivités vous soient douces,
Que la joie de Noël continue de briller dans vos yeux
chaque matin de la nouvelle année !

Nous vous souhaitons
le bonheur, la santé, le succès
et l'accomplissement de tous vos vœux !

Joyeuses Fêtes et Bonne année !