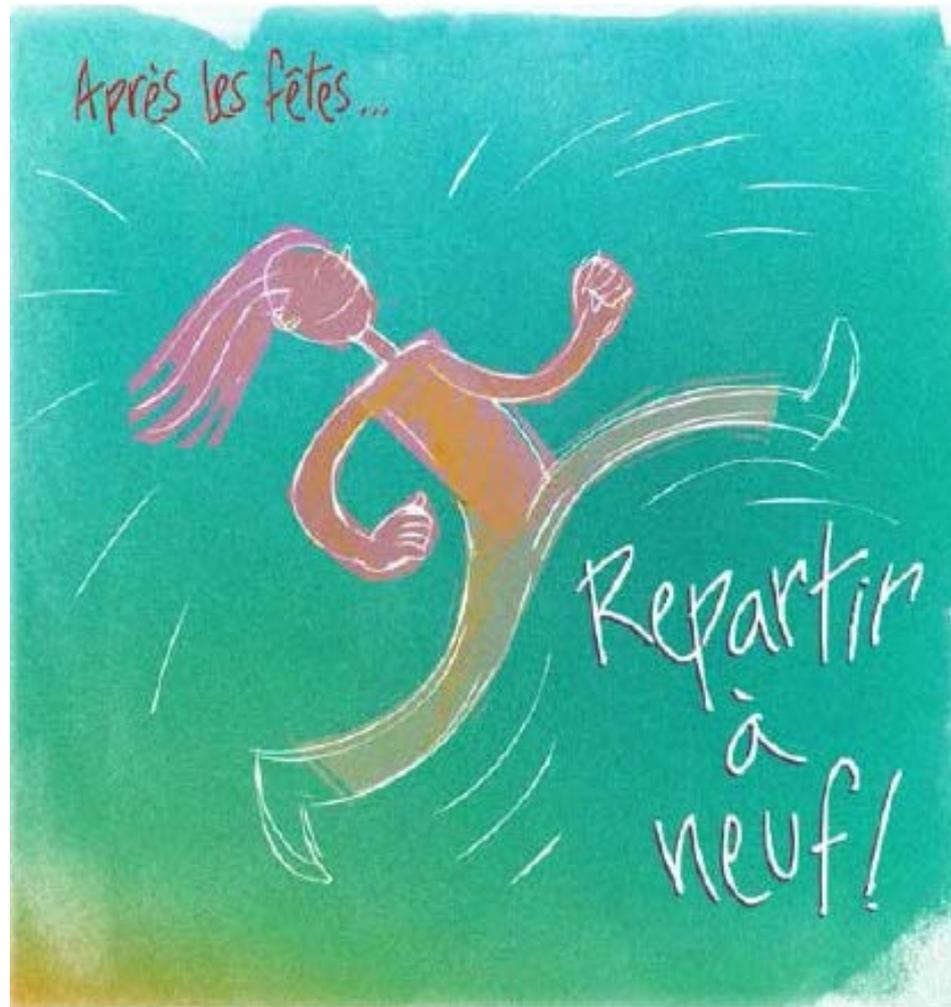


MAINTENANT RÉCAPITULONS

**depuis janvier 2014
jusqu'à maintenant**

No. 1
6 janv.

Réadapter son alimentation



1^{er} conseil
HYDRATEZ-VOUS

2^e conseil
NE BOUDEZ PAS
LES FRUITS ET LES
LÉGUMES

3^e conseil
MANGER
LENTEMENT ET
MACHER BIN LES
ALIMENTS

4^e conseil
BOUGER,
MARCHEZ COUREZ

No. 2
13 janv.

Comment vivre pleinement et en meilleure santé ...



1 – J'adopte un comportement raisonnable.

2 – Je ne saute pas de repas.

3 – Je me bouge.

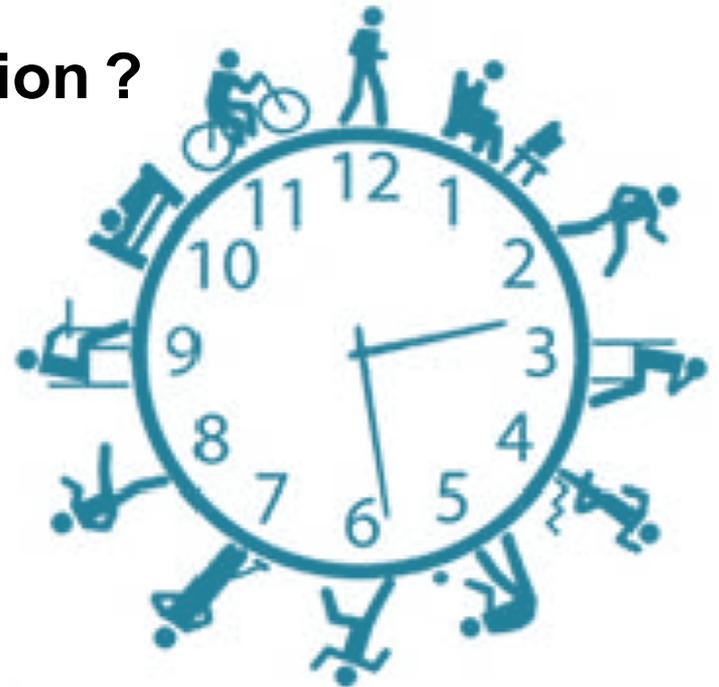
4 – Je continue à me faire plaisir.

5 – Je reprends de bonnes habitudes alimentaires.



Que se passe-t-il quand...

- 1 - je saute le petit-déjeuner?
- 2 - je mange du chocolat entre les repas?
- 3 - je mange une pomme en collation ?
- 4 - je passe la journée assis?
- 5 - je passe la journée en colère ?
- 6 - je passe une bonne journée ?
- 7 - je ne dors que cinq heures ?



Une perte de poids réussie.

Sans objectifs, vous n'auriez aucune idée du temps nécessaire pour perdre vos kilos en trop.

1. Combien de poids voulez-vous perdre ?



2. Quel est le laps de temps, vous accordez-vous pour perdre ce poids ?



3. Ensuite, écrivez vos réponses sur une feuille de papier. Ah oui, laissez-nous vous dire que l'écriture de vos objectifs est l'un des moyens infallibles de faire en sorte que vous ne les oubliez jamais ! Après avoir écrit vos objectifs de perte de poids, faites-en des copies, et collez vos objectifs à plusieurs endroits.



L'efficacité d'un programme complet

Qu'est-ce qui fait l'efficacité d'un programme complet?



**BRÛLER LE GRAS,
PAS LES MUSCLES**

Perdre du poids peut s'avérer aussi simple que difficile.

Nous en convenons avec vous. C'est pourquoi nous avons utilisé notre savoir de plus de 50 ans en nutrition pour concevoir un plan plus simple et sain pour nous tous.

Shaklee 180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Nom: _____

	AVANT		APRÈS	
DATE				
COU				
BRAS SUPÉRIEUR	D / G	D / G	D / G	D / G
POITRINE				
TAILLE				
HANCHES				
CUISSES	D / G	D / G	D / G	D / G
MOLLETS	D / G	D / G	D / G	D / G

AFS 1/01/01 2/2014

Disponible sur www.InfoPourMoi.ca
Onglet Bibliothèque – Section Divers
Mesures du corps

Les bienfaits de l'activité physique



Intelligence émotionnelle

Test : Quel est votre profil émotionnel ?

<http://test.psychologies.com/quel-est-votre-profil-emotionnel>

Que faire ?

Pour que le stress n'ait pas trop de répercussions sur le poids

Il faut conserver un vrai repas,
à heure fixe.
Manger dans le calme, des
aliments savoureux qui
procurent du plaisir et du
rassasiement.



No. 8
10 mars

Respiration / Détox

Test : Savez-vous respirer ? <http://test.psychologies.com/savez-vous-respirer>

Réapprendre à respirer

Pour gérer nos émotions ou apaiser nos douleurs, le conseil revient en boucle :

il faut res-pi-rer !

Oui, mais comment ?

Pour en savoir plus, nous avons pris rendez-vous avec Rosalie Evelyn, une psychologue qui a fondé sa thérapie sur le souffle.

Détox de printemps
pour être en forme
cet été



Mars est le mois de la nutrition

No. 9
17 mars

Gras

No. 10
24 mars

Sel

No. 11
31 mars

Sucre



Choisissez la

SANTÉ

pour la vie

No. 12
14 avril

**Les clés d'une bonne
alimentation aux printemps**

No. 13
28 avril

**Pour rester en forme
toute l'année**

No. 14
5 mai

**12 façons de réduire
l'hypertension**

No. 15
12 mai

Manger en mode sportif

Choisissez la



SANTÉ

pour la vie