

# Bonne Année

# 2014

## 6 janvier 2014

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.

**Shaklee**<sup>®</sup>  
Créer des Vies Plus Saines<sup>™</sup>  
Distributeur indépendant

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

**Shaklee**  
**180**<sup>™</sup>  
SPÉCIALISTE  
INDÉPENDANT



## Capsule SANTÉ Shaklee 180

*Suzanne Leblanc, naturopathe*



2014 - Année du Cheval

Shaklee  
180

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

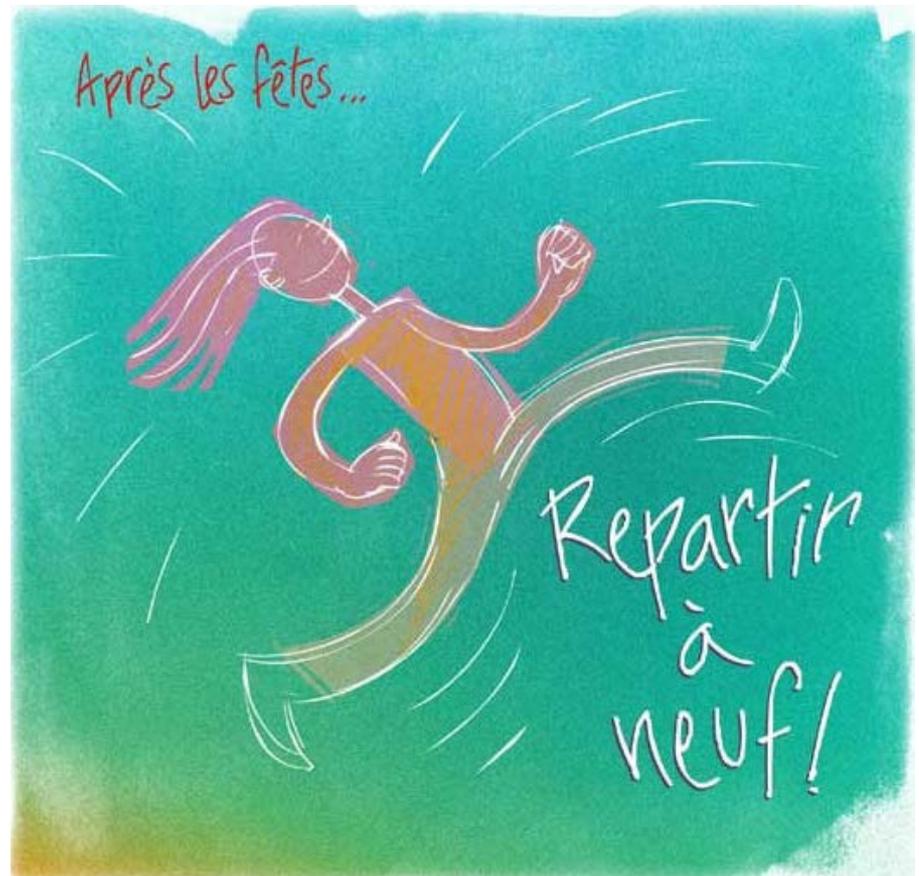


Avant et Après: a perdu 30 lb\*

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

# Comment réadapter son alimentation après les fêtes ?



Une nouvelle année nous a rejoints dans la joie avec ses bonnes intentions en mettant un terme à des repas conviviaux et familiaux bien copieux ! Pour commencer une nouvelle année running et suivre de bonnes résolutions, libérons notre corps des toxines accumulées et retrouvons de bonnes habitudes alimentaires...

## 1er conseil



C'est une évidence, si vous buvez régulièrement le corps va éliminer plus facilement. L'eau et les liquides ingérés dans la journée ont l'avantage d'hydrater vos tissus et vos muscles, mais surtout de réguler votre appétit. Commencez par le verre d'eau du matin suivi du jus de fruits vers 10 h pour le plein de vitamines, le bouillon de légumes au déjeuner et au dîner. Entre les repas, privilégiez le thé vert aux vertus digestives par rapport au café.

**Évitez les boissons sucrées, préférez l'eau ou les boissons légèrement aromatisées,** elles contiennent peu de sucre.



### 3e conseil

## Manger lentement et mâcher bien les aliments



Pour manger moins et faciliter la digestion, pensez à **bien mastiquer vos aliments**, vous mangerez ainsi moins vite et serez plus vite rassasié. L'idéal est de penser à ce que l'on mange pendant les repas afin de donner l'occasion et le temps au cerveau de signaler au bon moment à l'organisme l'état de satiété.

## 4e conseil

bougez, marchez,  
courez !



C'est un conseil à placer en première place dans votre quête pour retrouver votre poids de forme. Mais l'un ne va pas sans l'autre ! Manger équilibrer est important, mais si vous ne vous dépensez pas, cela ne sert pas à grand-chose.

De plus, la formule de calcul est simple, pour mincir, il **faut dépenser plus de calories qu'on en ingère.**

Marchez, courez...en sachant que l'activité sportive doit être régulière pour avoir des effets positifs sur votre organisme.

**Marchez 30 minutes par jour ou faites 3 sorties de jogging par semaine de 40 minutes. C'est l'idéal pour brûler les graisses !**



Supprimez certains aliments pendant un certain temps comme les frites, les chips, les charcuteries, les boissons sucrées ou l'alcool et limitez votre consommation de sel !



Si vous avez faim au milieu de l'après-midi, préférez la barre de céréales ou un fruit au petit pain au chocolat. Pour éviter les grignotages, habituez-vous à manger suffisamment lors des repas principaux.



Shaklee 180™  
is helping me  
lose weight.

FIND OUT WHAT IT  
CAN DO FOR YOU ▶

Shaklee  
180™

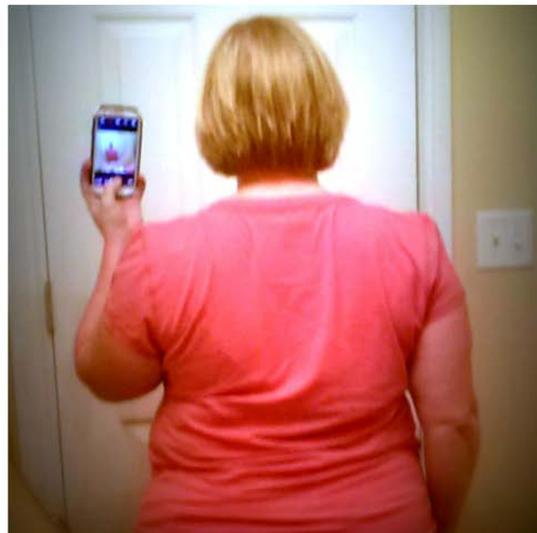
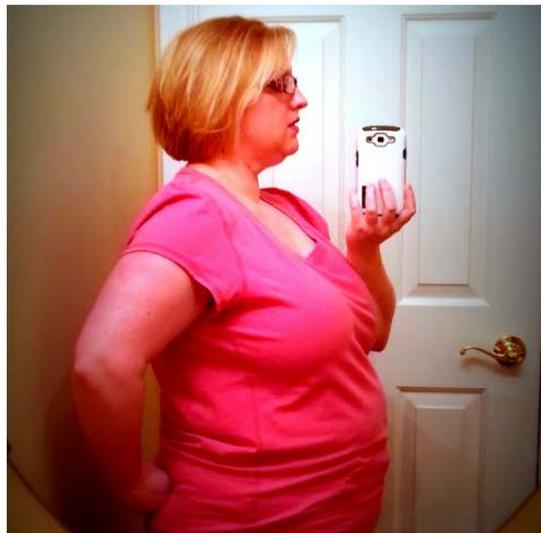


## Poids Santé

Vivre sainement et pleinement ça commence par avoir un poids santé.

Améliorez votre silhouette et devenez plus mince et en meilleure santé avec Shaklee 180<sup>MC</sup>.

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<sup>MC</sup>

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



## 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



# SAVEURS SAISONNIÈRE



## SMOOTHEE

Smoothie à la **Mangue**  
56057

## BARRE REPAS

**Chocolat Blanc et  
Cannelle**  
56054

## BARRES COLLATION

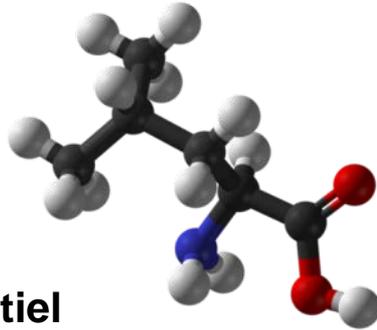
**Chocolat et Noix de Coco**  
56053

**Cerises et Amandes**  
56052

# La leucine

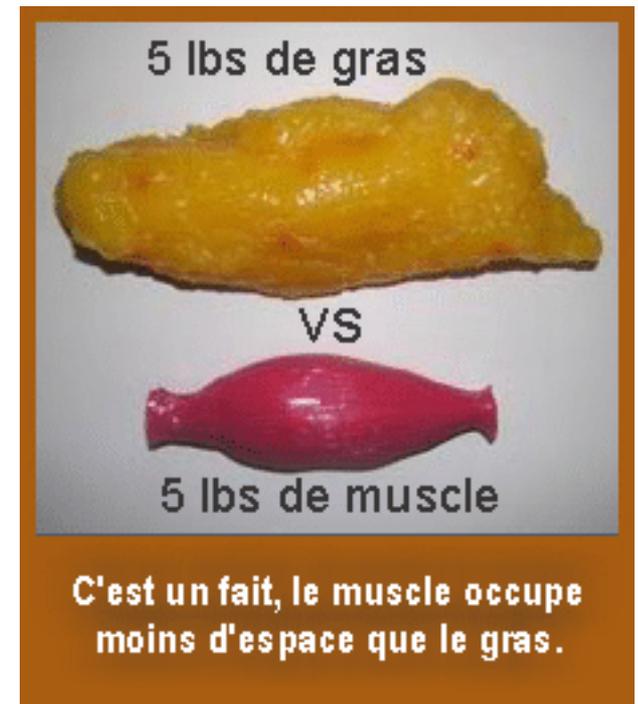
## L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.





**Smoothie fraîcheur  
pommes concombre**

**Smoothie  
asperges carotte**



## **Cari de chou-fleur aux pois chiches**



## **Bok choys glacés au gingembre et au soya**

## **Salade aux pêches et aux légumes**





*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

Shaklee  
180

Dashboard

Log Your Day

My Progress

Workouts

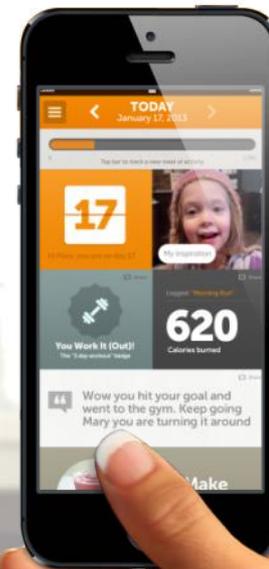
Turnaround Tips

Recipes

Healthy Competition

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

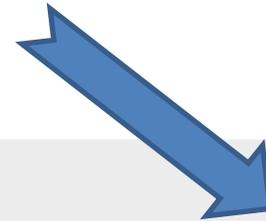


Your  
style Score



www.myfitnesspal.com

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



Soutien en ligne pour les  
**Spécialistes Indépendants**  
**Shaklee 180**



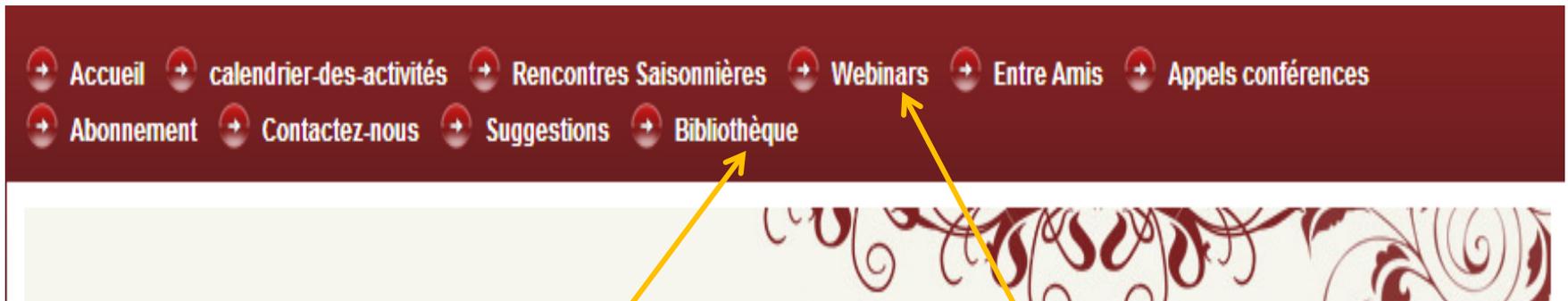
il y a plus de soutien en ligne que jamais pour développer votre entreprise Shaklee 180.

Deux nouveaux  
[sites web personnels Shaklee 180](#)  
(pour le prix d'un!)

Plus de fonctions et de soutien à l'onglet  
[Mon 180](#)

Nouvelles alertes et occasions de suivi à  
l'onglet [Mon entreprise](#)

# [www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)



Page "**Bibliothèque**"

Diapos et Recettes Webinars

Page "**Webinar**"

Inscriptions Webinars



# Option de changer la **Barre Repas** pour le **Smoothie** dans la Trousse Virage

À compter de maintenant, les clients peuvent personnaliser une Trousse Virage avec seulement des Mélanges à Smoothie après la deuxième commande. Vous pouvez remplacer les deux boîtes de Barres Repas incluses dans votre Trousse Virage par un quatrième contenant de Mélange à Smoothie. Dans votre deuxième Trousse Virage et par la suite, vous pouvez donc avoir quatre contenants de Mélange à Smoothie ou trois contenants et deux boîtes de barres.

# PROMOTION

Jusqu'à 100 \$  
de produits gratuits en  
adhérant avec Shaklee 180<sup>MC</sup>  
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 JANVIER



Promotion spécial Code 79045

Achetez un  
**Complexe DTX**  
et procurez vous  
**Fibre Advantage**  
à seulement

**10\$**

# 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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:lyse@chezastra.com)

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

**Prochain Webinar Hebdomadaire Shaklee180**

**Lundi 13 janvier 2014 à 20h30<sup>(HE)</sup>**

Pour vous enregistrer: [www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca) - onglet « Webinar »