

Webinar hebdomadaire
14 avril 2014

Volet SANTÉ

avec

Suzanne Leblanc, Naturopathe

Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Shaklee
Créer des Vies Plus Saines™
Distributeur indépendant



Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Les clés d'une bonne alimentation au printemps

Quand au début du printemps l'énergie manque cruellement et que l'organisme crie tant fatigue, épuisé par ces rudes mois d'hiver qu'il vient de traverser, comment faire pour retrouver toute sa pêche ?!

Point d'inquiétude la nature fait bien les choses et a déjà tout prévu !

Le salut est avant tout dans notre assiette !

Vous avez probablement déjà entendu la phrase qui dit que « **vous êtes ce que vous mangez** » ? A y réfléchir cet adage est plus que jamais vrai !

En effet, notre corps se façonne et se préserve avec ce qu'on lui administre.

Ainsi pour que votre organisme fonctionne correctement et ait meilleur aspect, il est fondamental de se nourrir grâce à une **alimentation saine, équilibrée et de saison, fournissant tous les nutriments essentiels.**





Vous remarquerez souvent que les personnes présentant un teint terne ou encore des cernes bien marquées sont aussi celles qui ont une alimentation pauvre et peu variée !

*Inadmissible pour la
Belle au Naturel que vous êtes !*

*Promettez-vous donc de ménager votre organisme
en choisissant de manger sain et équilibré
afin de garder la forme tout au long du printemps...*



Plus que jamais, dites adieu aux produits transformés, raffinés.

Faites la part belle aux aliments locaux, frais (non transformés), de saison et bio. Particulièrement riches en Vitamine C, les fruits du printemps suffiront à vous donner tout le peps qu'il vous faut pour bien profiter de l'air du temps.

Usez et abusez des légumes verts, des salades de saison, des graines germées et des céréales complètes.

Votre objectif sera d'éliminer toutes les les toxines engrangées pendant l'hiver.

Mangez cru autant que possible et pour les aliments ayant besoin d'être cuits, optez pour des modes de cuisson préservant l'apport nutritionnel et la saveur des aliments tels que la vapeur





Faites plaisir autant à vos pupilles qu'à vos papilles :

vert, orange, rouge...

mettez de la couleur dans votre assiette !

Pensez aux épices et aromates pour relever vos plats, **le curcuma** sera un « must-have » dans la cuisine cette saison



Pour une belle peau, privilégiez les fibres et bons gras (omégas) dans votre alimentation et évitez autant que possible les aliments contenant beaucoup de sucre et mauvais gras (ex : charcuterie).



En plus avec ce beau soleil, la route du marché devient plaisir, se promener dans les allées un bonheur, sentir et toucher les aliments frais un régal.

Alors faites votre liste, panier au bras, mettez vous en route et chantonnez avec moi : **« Local, de saison et bio... grâce à mon panier je fais du bien à ma jolie personne, à mon portefeuille, aux gentils producteurs de ma région et à ma belle nature ! la la la la... »**

(ouiiii je suis consciente que ma chanson n'est pas très musicale ! mais...bon...le message est passé et c'est l'essentiel ! ;)

*N'oubliez pas, c'est
5 fruits et légumes minimum par jour
pour garder la forme !*

Légumes :

Artichaut Asperge Blette Céleri Branche Carotte Concombre Courgette Endive
Epinard Fenouille Fève Morille Navet Oseille Oignon blanc Persil Petit Pois
Poireau Radis Salade (Mâche, Scarole, Frisée, Chicorée) Tomate

Fruits :

Abricot Ananas Avocat Banane Cerise Citron Fraise Goyave Kiwi Mandarine
Mangue Orange Pamplemousse Papaye Poire Pomme Pomelo
Rhubarbe

Viande

Pintade
Veau
Agneau
Lapin

Poisson et Fruits de Mer

Maquereau
Noix de Saint Jacques
Langoustines
Huitres Lotte Seiche

Fromage

Brie
Bleu
Gorgonzola

Vous avez des objectifs. Nous avons les choix.

**Avez-vous besoin de passer
Avant et Après?**



Trousse Virage

Trousse de 2 repas par jours

**Ou travaillez-vous à votre
Après-Après^{MC}?**



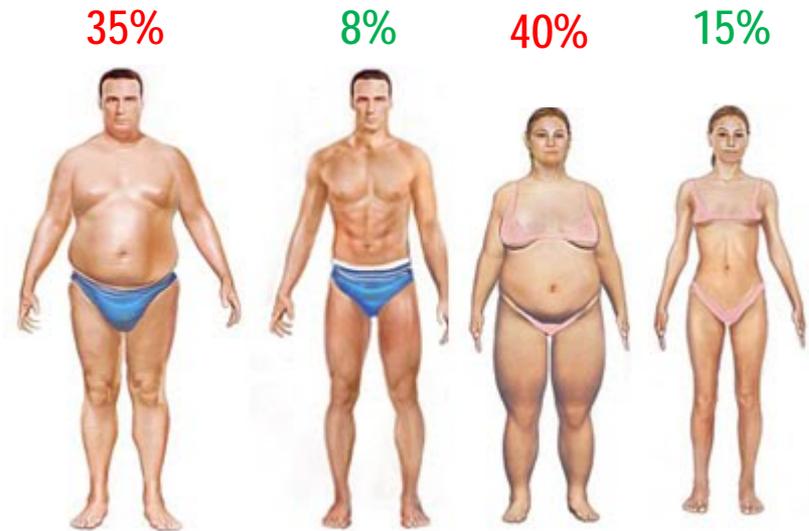
Trousse Mince et en Santé

Trousse de 1 repas par jours

La leucine

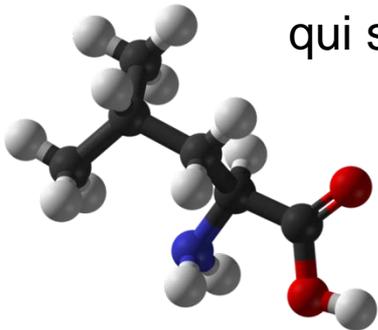
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.



Voici une **suggestion** intéressante et motivante

	1 ^{ère} semaine (5 jours)	2 ^{ème} semaine (5 jours)	3 ^{ème} semaine (5 jours)
Déjeuner	Smoothie	Smoothie	Smoothie
Collation	Barre collation	Barre collation	Barre collation
Diner	Smoothie	Smoothie	Repas
Collation	Barre collation	Barre collation	Barre collation
Souper	Smoothie	Repas	Repas

Émotions

Moi Suzanne, je choisis
de libérer le stress, la
colère, etc.

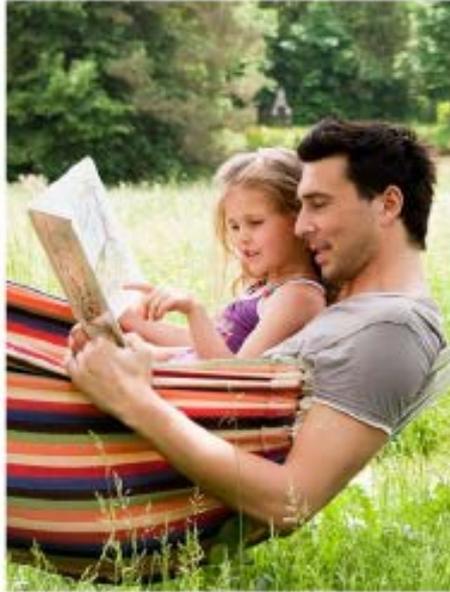
Je libère toutes ces
émotions dans la lumière.
Amour à moi Suzanne



Que voulez-vous?



De l'argent?



Du temps?



De la santé?



Des autos et
des voyages?

Comment pouvons-nous vous aider?
infopourmoi@videotron.ca



Vivez une belle semaine

Merci!

Prochain Webinar Hebdomadaire

Lundi 28 avril 2014 à 20h30 ^(HE)

Pour vous enregistrer:

www.InfoPourMoi.ca - Onglet « Webinar »