A winter scene with snow-covered evergreen trees and a person walking in the distance. The scene is bright and sunny, with long shadows cast on the snow.

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

13 janvier 2014

Capsule SANTÉ Shaklee 180

Suzanne Leblanc, naturopathe



Comment retrouver la forme et mieux préparer la nouvelle année ?

En ce qui a trait aux régimes amaigrissants, nous avons tendances à rechercher la gratification immédiate. Bien paraître dans un jean ajusté? Oui, s'il vous plaît! Mais ce manque de vision est la cause de l'échec d'un régime.

Imaginez une journée sans problème à propos de votre corps en jouant avec vos enfants, avec le même niveau d'énergie qu'eux.

**Voici comment vivre pleinement
et en meilleure santé ...**





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

Pour une transformation réelle et durable, considérez les récompenses qui vous rendront heureux à long terme. Enseigner à vos enfants à nager, voir vos petits enfants recevoir leur diplôme universitaire, danser pendant toute une nuit...

Bien sûr, de beaux muscles abdominaux sont un motivateur puissant, mais comment les soutenir avec le temps? La première étape : vous engager à faire des changements de vie à long terme comme de meilleures habitudes alimentaires et faire de l'exercices régulièrement. Il vous faut un programme complet pour être plus mince et en meilleure santé.



**Créez-vous une silhouette plus mince
et une meilleure santé – chaque jour avec la
Trousse Mince et en Santé Shaklee 180MC**



Il s'agit d'avoir belle allure et d'être en pleine forme.

Selon une récente étude, de nombreux Nord-Américains ont des carences d'importants nutriments dans leur régime. Et puisque plusieurs des nutriments cruciaux ne sont pas produits naturellement par votre corps, tout ce qui est affecté par eux – votre humeur, vos niveaux d'énergie et votre silhouette – est grandement influencé par votre régime alimentaire.

Quelle est la réponse pour avoir votre meilleure apparence et vous sentir à votre mieux? Ça prend une saine nutrition et une motivation positive qui vous garderont actif... chaque jour.

1

J'adopte un comportement raisonnable

Pour retrouver son poids et la forme, la meilleure solution est d'adopter un régime correspondant à notre style de vie et à nos envies.

Vous êtes plutôt active, toujours à 100 à l'heure?

Les substituts de repas sont faits pour vous : ils remplacent un repas dans sa totalité évitant ainsi la contrainte du calcul des calories.

Vous êtes gourmande et vous avez tendance à grignoter ? Adoptez les barres collations Shaklee 180. Ils vous permettront de satisfaire un petit creux grâce à de faibles apports en énergie et une composition adaptée.



Les produits perte de poids Shaklee 180 sont disponibles auprès de votre conseillère Shaklee

2

Je ne saute pas de repas



Au delà des carences engendrées pour l'organisme, vous risquez de «craquer» et donc de grignoter n'importe quoi quelques heures après avoir sauté un repas.

Vous n'avez donc plus d'excuses !
Avec Shaklee 180 vous avez un choix santé

**Barre Repas
Chocolat Blanc et Cannelle
(56054)**



**Mélange à
Smoothie à la
Mangue
(56057)**



Les délicieux smoothies, avec son abondance de nutriments, peuvent vous aider à avoir une sensation de plénitude plus longtemps, favoriser votre énergie physique et aider votre corps à retenir sa masse musculaire, pour permettre à votre métabolisme de fonctionner rondement pendant que fondent les pouces.

Matin



Midi



Un souper presque PARFAIT



3

Je me bouge

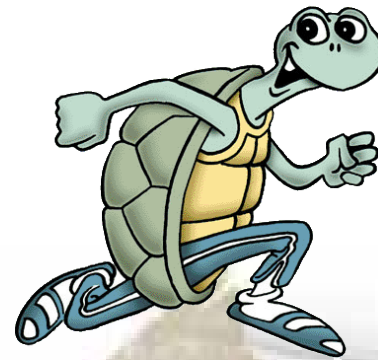
Il n'y a pas encore de recette miracle : plus vous bougerez et plus vous brûlerez de calories.



Je me bouge et je me prends soin de moi !

Les séances d'exercices Shaklee 180, basées sur l'entraînement de mode rafale sont conçues pour brûler du gras rapidement.

Ces séances rapides peuvent s'intégrer aux horaires de vie plus affairés.



Allez, cette année je me bouge

Toutes les occasions sont bonnes pour éliminer:

Choisissez les escaliers quand c'est possible

Déplacez-vous pour parler à un collègue au lieu de lui envoyer un courriel

Faites quelques redressements assis pendant les pauses publicitaires

Essayez un nouveau cours de groupe au gym chaque semaine

Faites participer vos amis partagez vos objectifs et faites un 180 ensemble!

4

Je continue à me faire plaisir

Se faire plaisir est important pour garder le moral.

Entamer un régime ne doit pas devenir une source de frustration, au risque d'échouer trop rapidement.

Il est donc important de savoir se faire plaisir, afin de ne pas subir votre **régime**, mais de le vivre sereinement.



Vous êtes plutôt sucré:
faites-vous plaisir
avec les barres
collations Shaklee 180,
Elles satisferont vos
envies de dessert.

Vous êtes plutôt salé:
Essayez les croustilles
Shaklee 180
et régalez-vous grâce
à de nombreuses
recettes santé sur le
site www.infopourmoi

5

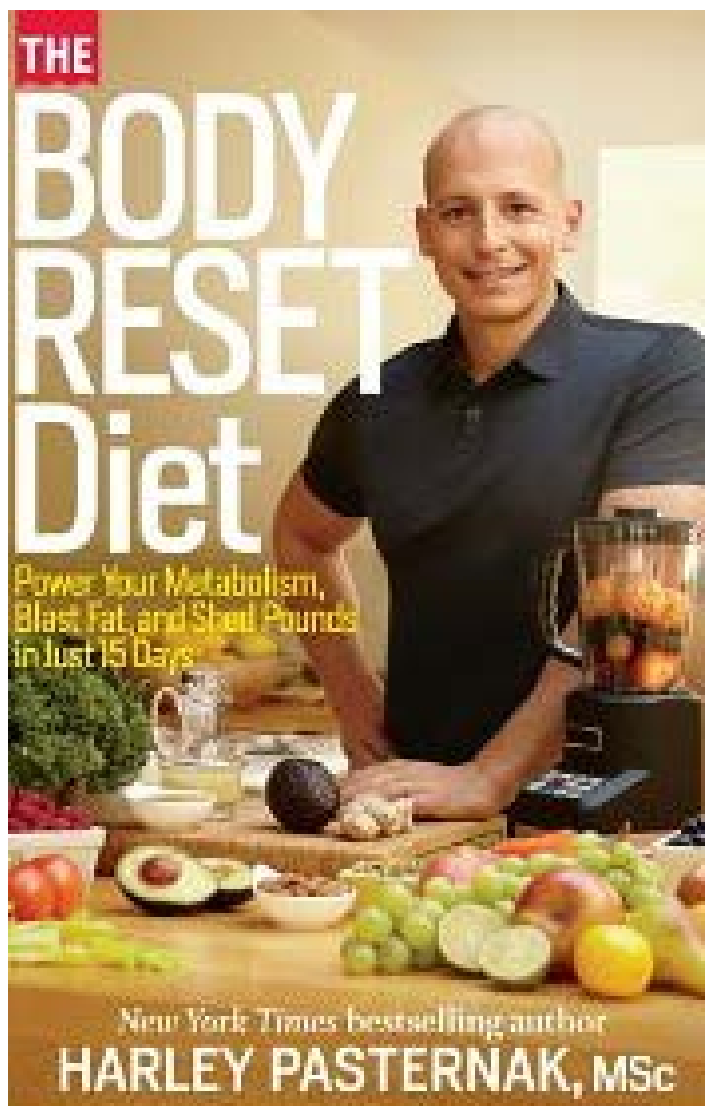
Je reprends de bonnes habitudes alimentaires

Débuter un régime et rompre avec ses habitudes alimentaires est souvent une tâche difficile. Shaklee 180 joue un rôle de «starter» pédagogique dans la quête d'une alimentation équilibrée.

Au delà de la perte de poids, les objectifs visés sont de vous aider à renouer durablement avec de bonnes habitudes alimentaires, de vous guider vers une nouvelle hygiène de vie et de vous aider à vous approprier les principes de base de l'équilibre alimentaire.



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



Blancs de poulet aux pommes et au cidre

SMOOTHEES de la semaine



Recettes
DISPONIBLE SUR
www.infopourmoi.ca
Onglet Bibliothèque
RECETTES
No 2 – 13 février 2014

Lassi classique à la mangue



Smoothie vert kale et mangue

RECETTES de la semaine



Recettes
DISPONIBLE SUR
www.infopourmoi.ca
Onglet Bibliothèque
RECETTES
No 2 – 13 février 2014

Avocat en vinaigrette



Asperges à la lime



Carpaccio de
bettraves au chèvre,
Vinaigrette à la
ciboulette





Commandez la Trousse Mince et en Santé Shaklee 180^{MC}
et vous obtiendrez aussi tous les extras suivants.
Une valeur de plus de 89\$*



La nutrition extraordinaire est naturellement accompagnée d'un
programme extraordinaire.

La Trousse pourrait être à vous
GRATUITEMENT!‡

Apprenez-en plus à MyShaklee180.com

En plus de votre nutrition, la Trousse Mince et en Santé offre aussi l'accès exclusif au Programme Shaklee 180 hautement efficace, qui contient:

Le soutien est nécessaire. Les études montrent que vous êtes plus susceptible de réussir quand vous entreprenez un programme de perte de poids avec vos amis. Les spécialistes Shaklee 180, les présentations Virage^{MC} et la vaste communauté en ligne vous offrent soutien et camaraderie pour vous garder motivé.

Les exercices en plus du régime sont nécessaires pour perdre des **pouces**. Les séances d'exercices Shaklee 180, basées sur l'entraînement de mode rafale sont conçues pour brûler du gras rapidement. Ces séances rapides peuvent s'intégrer aux horaires de vie plus affairés.

L'adhésion de membre Shaklee gratuite vous permet de payer le prix privilégié pendant toute l'année sur tous les produits Shaklee.

Notre programme « 3 pour une Trousse gratuite » vous récompense quand vous partagez Shaklee 180. Il vous suffit d'aider 3 personnes à passer leur commande de Trousse Mince et en Santé en auto-expédition et vous obtenez ainsi votre trousse gratuitement le mois suivant. Si ces personnes continuent de la commander, vous continuerez de recevoir la vôtre gratuitement. Mois après mois. C'est aussi simple que cela.

Prochain Webinar Hebdomadaire Shaklee180

Lundi 20 janvier 2014 à 20h30 ^(HE)

Pour vous enregistrer: www.InfoPourMoi.ca - Onglet « Webinar »

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

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

 **Shaklee**
180[™]
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT