

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.

27 janvier 2014

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

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

Shaklee
180

**POSSIBLEMENT LE
DERNIER PROGRAMME
DE PERTE DE POIDS
DONT VOUS AUREZ
BESOIN.**



Comprendre la perte de poids



Petite, moyenne ou grande perte de poids font l'envie de bien des gens. Lorsqu'on entend les gens parler de leur dernière expérience, on peut en entendre de toute sorte. Du « j'ai tout essayé et rien n'a fonctionné » au « j'ai découvert une diète miracle », il faut faire la juste part des choses. Dans les prochaines lignes, je vais tenter de vous expliquer comment fonctionne réellement la perte de poids. Au lieu d'être déçue, peut-être serez-vous très heureuse d'avoir perdu 1 livre la prochaine fois que vous embarquerez sur le pèse-personne.

Le déficit de calories

Lorsque vous décidez de perdre du poids, vous devez nécessairement apporter des changements à votre style de vie. Que ce soit en mangeant mieux et/ou en bougeant un peu plus, il faudra créer un déficit de calories.

Chaque jour, vous avez besoin d'un nombre X de calories afin de maintenir vos fonctions vitales lorsque vous êtes au repos. On appelle cela le métabolisme de base. À cela, vous devez ajouter votre dépense énergétique quotidienne. Plus vous bougerez, plus votre métabolisme augmentera. La réalité est que vous mangez tous les jours (et c'est normal!). Normalement, on mange autant que l'on dépense d'énergie. Dans ce cas, il n'y a pas de changements, car les calories ingérées sont égales à celles qui sont dépensées.

Lorsque vous consommez trop de calories, votre corps doit stocker tout cela. Pour ce faire, il va loger les extras dans les adipocytes (silos à graisses) afin de les utiliser ultérieurement.

Le corps en panique



Lorsque votre consommation de calories est en-dessous de votre dépense énergétique, votre corps puise dans vos réserves de graisses. Sachez que lorsque ce processus est enclenché, votre corps se met en mode panique. C'est un peu comme si vous perdiez votre emploi et que l'argent ne rentrait plus. Vous seriez alors obligé de puiser dans vos réserves personnelles d'argent et cela vous stresserait.

Votre corps réagit de la même façon lorsque vous le privez trop rapidement des calories dont il a besoin. Pour remédier à cela, il essaiera par tous les moyens de freiner cette combustion d'acide gras. Rétention d'eau, diminution du métabolisme de base et baisse d'énergie sont des moyens utilisés pour freiner la perte de poids.



Lentement, mais sûrement

Plus votre perte de poids sera drastique, plus votre corps réagira drastiquement pour garder ses propres réserves. Si vous y aller de façon progressive et saine, l'état de panique ne sera pas au rendez-vous et votre corps sera beaucoup plus disposé à utiliser vos graisses corporelles comme carburant.

Le proverbe qui dit que la modération a bien meilleure goût n'aura jamais eu autant de sens!

Combattre l'épidémie d'obésité Canadienne

C'est la plus importante décision de votre vie!

Il est temps de goûter à Shaklee

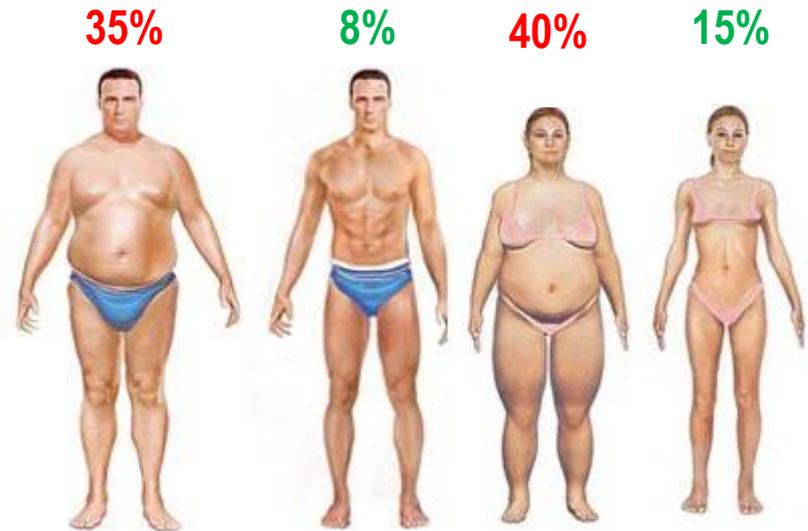


Brûler le gras, pas les muscles

La leucine

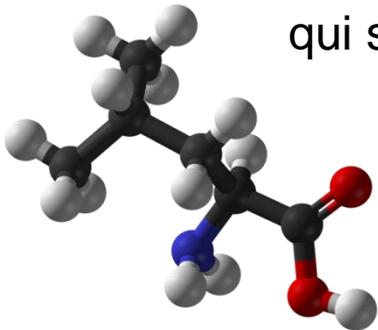
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.





Bougez !

On ne le répètera jamais assez pour **perdre du poids durablement** rien ne vaut la pratique d'une activité physique régulière.

La sédentarité étant un des premiers facteurs de l'obésité. C'est pourquoi les nutritionnistes conseillent de marcher au moins 20 mn chaque jour.

Dans la société actuelle où nous vivons, tout est fait pour réduire les gestes du quotidien afin de nous faciliter la vie. Ce qui va à l'encontre de nos bonnes résolutions si l'on veut **perdre du poids durablement**. Qu'importe l'endroit où nous nous trouvons tout est fait pour nous faciliter la tâche.

Voici le secret pour une perte de poids réussie

La première étape pour une perte de poids réussie est de se fixer des objectifs.

Les objectifs doivent être utilisés comme les panneaux sur une autoroute.

Sans panneaux, vous n'auriez aucune idée vers où vous diriger.

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

D'abord, vous devez vous poser quelques questions :

1. Combien de poids voulez-vous perdre ?



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





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 infaillibles 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.

Se fixer des objectifs ne suffit pas... **Vous devez fixer des objectifs RÉALISTES**. Si vous avez comme objectif de perdre 30 kilos (65 livres) en quelques semaines, cela ne va pas arriver. Se fixer un objectif aussi irréaliste anéantira le bienfait de se fixer des objectifs.

En vous fixant des objectifs irréalistes et en ne les réussissant pas, vous serez déçu et frustré dans vos efforts de perte de poids.

Assurez-vous, de ne pas oublier de coller vos objectifs sur votre réfrigérateur ou quelque part d'autre dans la cuisine. Car c'est à cet endroit que le démon de la tentation tente de ruiner vos efforts de perte de poids !

En maigrissant sainement, vous ne perdrez pas plus que 0,5 à 1 kilo (1 à 2 livres) par semaine. Donc, créer vos objectifs en conséquence. Si vous voulez perdre 30 kilos (65 livres), il vous faudra au moins six à sept mois pour y arriver !

Fixez-vous de petits et réalistes objectifs. Lorsque vous les réaliserez, vous vous sentirez plus en confiance pour continuer. C'est le plus grand secret pour une perte de poids réussie !

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

Maintenant , activité physique

Pourquoi le poids corporel aide t'-il à établir les points d'activité?

Porter un sac de 20 livres nécessite 2x plus de travail que de porter un sac de 10 livres.



Alors les personnes les plus lourdes doivent travailler plus fort pour déplacer leur poids lorsqu'elles font des activités.

La réduction par endroit ne fonctionne pas. Lorsque vous combinez de l'activité physique avec un régime nutritionnel équilibré, vous perdez de la graisse partout sur votre corps.



En marchant rapidement
15 minutes par jour,
5 jours par semaine,
vous brûlerez **20 500 calories**.
Ce sera 2,5 kilos en
moins en 10 mois.



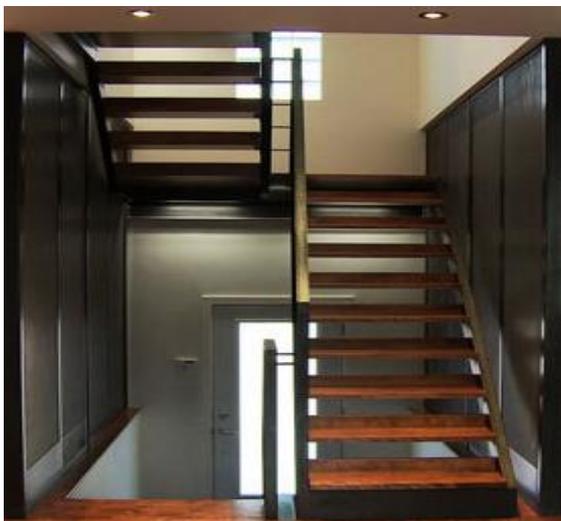
La marche rapide vous fera perdre 2,5 kilos

Un entraînement complet au travail en deux temps, trois mouvements!

Il n'est pas toujours simple d'incorporer de l'activité physique à son quotidien. Cependant, saviez-vous que votre milieu de travail regorge d'endroits où vous pourriez faire de l'exercice?



Transformez votre espace de travail le temps d'un entraînement, exploitant ainsi le plein potentiel de votre bureau, de l'escalier et de la salle de conférence de l'établissement dans lequel vous travaillez. Côté équipement, il vous suffira d'une paire d'espadrilles et vous voilà prêt pour votre première séance d'entraînement en entreprise.



L'escalier

Monter les escaliers sur une base régulière, même à petite dose, est un excellent exercice pour le système cardiovasculaire. Ce type d'exercice facilite la perte de poids, renforce les muscles du bas du corps et permet d'évacuer les tensions de la journée. Ainsi, il vous est suggéré d'utiliser l'escalier pour les trois premiers exercices:

Tonifiez vos jambes : les fentes

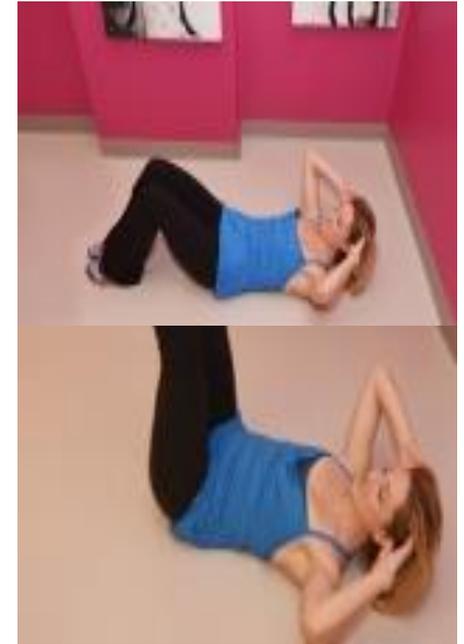
La fente, communément appelée le lunge, permet de travailler les fessiers, l'arrière des jambes (les ischios jambiers) et les cuisses (les quadriceps). Au besoin, tenez la rampe de l'escalier pour vous aider à rester en équilibre.



La salle de conférence

Les abdominaux / la gaine abdominale

Pour travailler la gaine abdominale, placez-vous au sol, sur le dos. Débutez l'exercice avec les pieds au sol, jambes pliées. Placez les mains sur la tête et soulevez légèrement les épaules. Effectuez par la suite le même exercice avec les jambes dans les airs.



Le bureau et la chaise



Posture et équilibre (et arrière de la jambe)

Debout, près de votre bureau ou de votre chaise, installez-vous sur une jambe afin de travailler la posture et l'équilibre. Montez et descendez la jambe qui est dans les airs afin de faire travailler la région de l'arrière de la jambe. Procédez ensuite de l'autre côté afin d'équilibrer le corps. Notez que cet exercice pourrait aussi se faire dans les escaliers, en tenant ou non la rampe, selon le défi que vous souhaitez relever.

Le bureau et la chaise



Renforcez vos bras

Exercice sollicitant principalement l'arrière du bras (les triceps), mais aussi les épaules (les deltoïdes antérieurs) et les pectoraux. Asseyez-vous sur le bord de votre chaise en plaçant les mains de chaque côté de votre corps. Les pieds sont placés à la largeur des hanches et les jambes sont pliées à la manière d'un squat. On suggère un angle de quatre-vingt-dix degrés au niveau des genoux. Soulevez vos fessiers de la chaise, puis commencez l'exercice en pliant et en dépliant vos bras (descendez et remontez). Il est important de garder les coudes près des côtes.

QUELQUES ÉTIREMENTS

Le cou (les trapèzes)

Debout, accoté ou non sur le rebord de la chaise, les deux pieds au sol (largeur des hanches), laissez tomber la tête de côté. Tenez soixante secondes et changez de côté.



QUELQUES ÉTIREMENTS



Les abdominaux

Même position de départ que l'exercice précédant avec la chaise, vous avez les deux pieds au sol, largeur des hanches. Levez le bras vers le plafond, puis inclinez de côté de sorte à sentir les muscles de votre tronc. Revenez à la position de départ et effectuez le mouvement avec l'autre bras.



L'arrière des jambes (les ischios jambiers)

Allongez une jambe vers l'avant et inclinez le tronc vers celle-ci. Faites la même chose de l'autre côté.



Le devant des jambes (les quadriceps)

En équilibre sur une jambe, amenez le talon vers la fesse, tenez la pause, puis changez de jambe afin d'aller effectuer l'étirement de l'autre côté.

QUELQUES ÉTIREMENTS



Les bras (les triceps)

Debout à côté de votre chaise, les pieds à la largeur des hanches pour une meilleure stabilité, levez les bras au-dessus de la tête et laissez l'avant-bras descendre. Avec l'autre main, touchez le coude (juste au-dessus de l'articulation si possible) et maintenez cette position pendant un moment. Faites la même chose de l'autre côté.

Notez qu'il est toujours recommandé de faire un échauffement avant d'amorcer toute activité physique. Vous pourriez marcher sur place, puis tranquillement commencez à courir.

Que vous fassiez un de ces exercices ou l'ensemble du programme proposé, sachez que les bénéfices vous feront le plus grand bien. Surtout, ne culpabilisez pas si le temps vous manque! Un peu d'exercice, c'est toujours mieux que rien du tout. Faites votre possible et surtout, faites-vous du bien! Et ne soyez pas timide, c'est votre espace de travail! Montrez l'exemple et aidez vos collègues à en faire autant.

Plus on est de fou, plus on rit!

Auteur Isabelle Dominique Kroeh

La composition de base des smoothies



Tout d'abord, pour avoir le plus de nutriments possible dans vos smoothies, gardez les pelures des fruits lorsque c'est possible (pas pour l'orange, la banane ou l'ananas, bien sûr). Ainsi, vous aurez plus de vitamines.

Pour les yogourts, préférez ceux faibles en gras. Pour faire un smoothie plus grand, sans ajouter plus de calories, ajoutez quelques glaçons.

Mélanger au "blender" jusqu'à consistance homogène; personne n'aime les grumeaux. Consommez vos smoothies le plus rapidement. Plus vous attendez, plus vos fruits goûteront acide.

Ensuite, ce qu'il faut retenir lorsqu'on veut remplacer un déjeuner, c'est que les protéines sont essentielles.

Comme protéine principale, on utilise souvent le yogourt. Si vous optez pour un yogourt grec sans gras, vous irez chercher plus de 25 g de protéines.

Pour varier, on peut remplacer le yogourt par du fromage cottage, par du tofu mou, et même par des noix ou des beurres de noix.

Si vous voulez plus de fibres, vous pouvez ajouter de l'avoine, des graines de lin moulues, ou des céréales (genre All Brand).

Par contre, si vous ajoutez ces éléments, non seulement le smoothie devient plus épais, mais il est possible que vous retrouviez une texture farineuse.



Déjà, en respectant les ingrédients de bases, vous pouvez essayer toutes sortes de mélanges et trouver ce qui vous plaît dans une smoothie.

À la base, la composition d'un smoothie est toujours la même

- 1 élément gelé
(fruits congelés, glaçons)
- 1 élément épaississant
(yogourt, fromage cottage, tofu)
- 1 élément qui donne du volume
(lait, lait de coco, lait de soya, lait d'amande, jus de fruits)
- 1 élément frais
(presque n'importe quel fruit ou légume, oui, oui, légume)
- 1 élément spécial (un ajout selon un régime particulier, une épice ou des fines herbes, du miel, du sirop d'érable, des noix, des graines, etc.)

SMOOTHEES de la semaine



Recettes
DISPONIBLE SUR
www.infopourmoi.ca
Onglet Bibliothèque
RECETTES
No 4 – 27 février 2014

Smoothie aux pêches et épinards



Bol de smoothie déjeuner

RECETTES de la semaine



Recettes
DISPONIBLE SUR
www.infopourmoi.ca
Onglet Bibliothèque
RECETTES
No 4 – 27 février 2014

Brochette de légumes



Courge musquée avec pommes et canneberges



Salade de légumes grillés



**Vous avez des objectifs.
Nous avons les choix.**

Avez-vous besoin de passer « avant » à « après » ?



**Trousse Virage
Shaklee 180**

Passez du « Avant » au « Après » avec des produits de perte de poids cliniquement testés et un programme conçu pour brûler le gras et non vos muscles.

Référez-en 3, obtenez la vôtre gratuitement le mois suivant*



Exemple 1



+



=



Trousse Virage
Shaklee 180^{MC}
en auto-expédition

3 membres avec la
Trousse Virage
Shaklee 180^{MC}

GRATUIT
le
MOIS SUIVANT

*Pour les détails complets du programme, visitez MyShaklee180.com.