

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

**Février**

*Mois de l'amour*

**Webinar  
hebdomadaire  
Shaklee 180**

**10 février 2014**



# Voici Shaklee 180<sup>MC</sup>

Possiblement le dernier programme amaigrissant dont vous aurez besoin.



A PERDU  
**23 lb<sup>+</sup>**



A PERDU  
**46 lb<sup>+</sup>**



A PERDU  
**45 lb<sup>+</sup>**



A PERDU  
**100 lb<sup>+</sup>**

**Vous ne passerez pas juste d'Avant à Après  
vous vous dirigerez vers votre Après-Après<sup>MC</sup>, heureux pour toujours.**

# 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.

# 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<sup>MC</sup>?**



## **Trousse Mince et en Santé**

Trousse de 1 repas par jours

# Shaklee 180

Pour obtenir  
tous les  
nutriments santé  
d'**une** seule  
portion de  
**Smoothie  
Shaklee180**,  
vous pourriez  
dépenser  
**plus de 21 \$**  
au supermarché.

Autant de nutrition santé\*  
pourrait vous **coûter plus de  
21 \$** au supermarché

## Protéines

● 4 OEUFS

## Fibres

🌱 1 TASSE DE BROCOLI

🌱 1 TASSE DE CHOU-FLEUR

🍍 1 TASSE D'ANANAS

## Calcium

🥛 2 TASSES DE LAIT

## Vitamine D

🐟 10 OZ DE THON

## Leucine

🐔 5 OZ DE POITRINE DE POULET

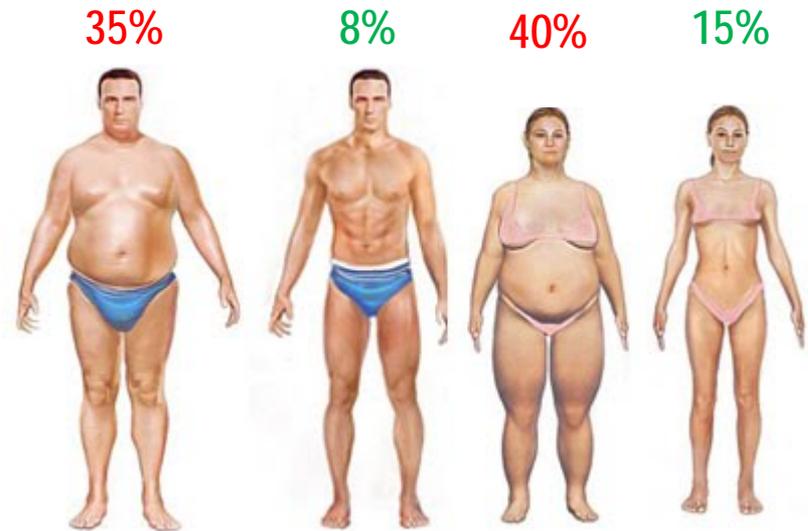
\* Ces articles totalisent jusqu'à 21 \$ dans un supermarché typique



# La leucine

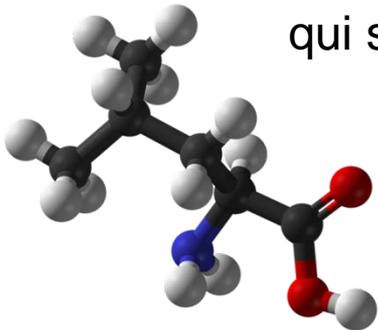
L'arme secrète de la guerre contre le gras

**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.



# Dix nouvelles habitudes faciles pour perdre du poids

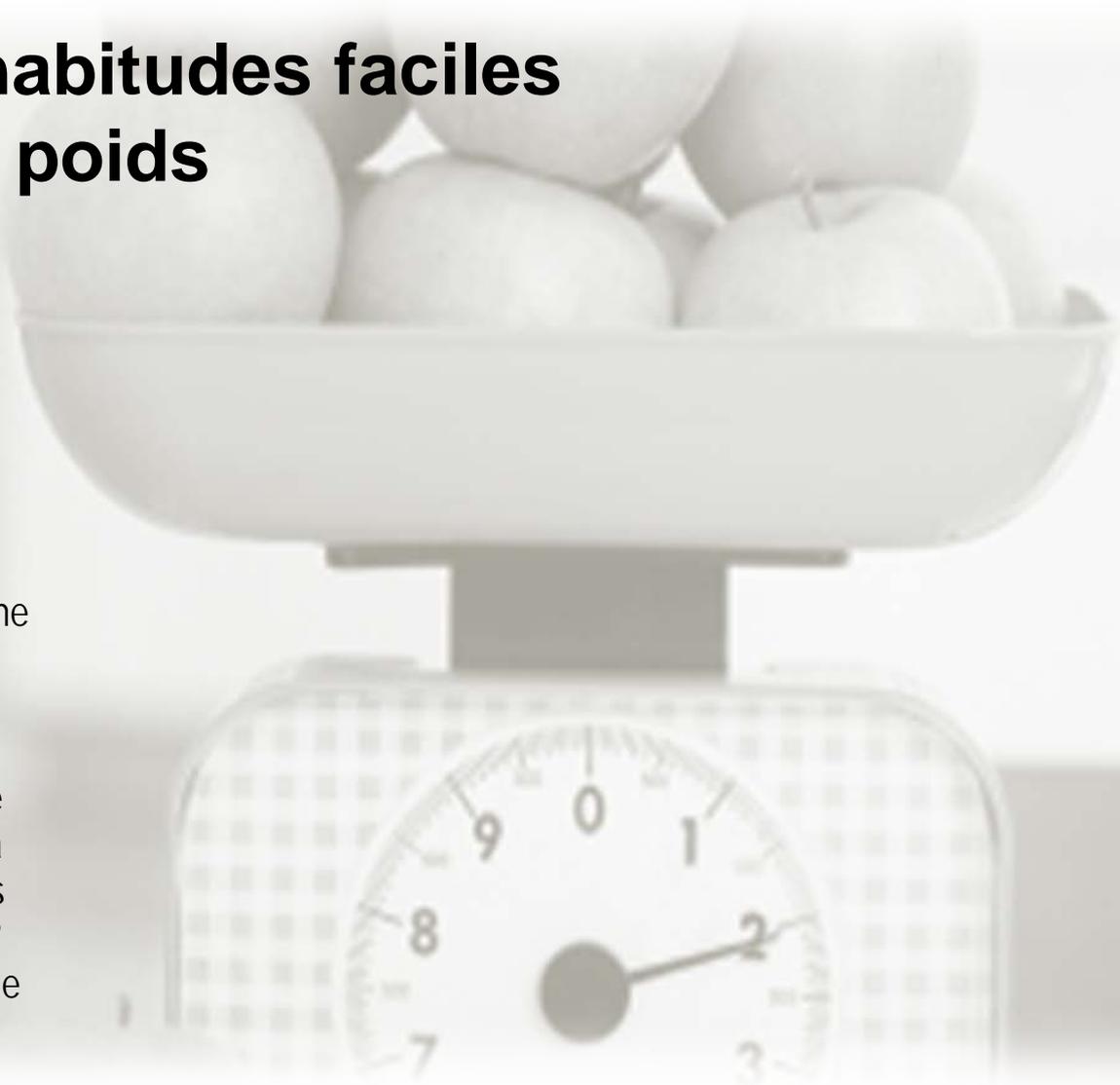
Tous les nutritionnistes l'affirment : la meilleure façon de perdre du poids durablement, c'est de le faire progressivement et en améliorant son alimentation et son mode de vie.

Les régimes ne fonctionnent qu'à court terme et font entrer l'organisme dans une spirale infernale de perte / gain de poids.

Mais concrètement, si l'on souhaite perdre du poids sans s'astreindre à ne manger que de la salade ou des sachets protéinés, que faut-il faire? Comment changer nos habitudes de vie de façon durable?

**Voici 10 habitudes faciles à prendre...**

**Il suffit de vous lancer, et d'avoir un peu de persévérance.**





- 1 -

## Faites-vous des objectifs raisonnables

Il ne sert à rien de vouloir perdre 5 kilos en temps record, puis de les reprendre presque aussi vite parce qu'on reprend ses vieilles habitudes dès que le but est atteint. Il est vraiment préférable (et valorisant) de s'en tenir à une perte régulière même si elle est plus longue dans le temps.

Il est également recommandé de ne pas se peser tous les jours : choisissez un matin par semaine et notez votre progression dans un journal de bord. Même si plusieurs personnes choisissent le lundi comme « jour de pesée », un truc consiste à opter plutôt pour le vendredi : vous éviterez de voir sur la balance les petits excès qu'on fait parfois la fin de semaine...

De plus, plutôt que voir la « montagne » de poids à perdre, procédez par étapes, en vous accordant une petite récompense après chaque victoire. Par exemple, dites-vous : « Chaque fois que j'affiche 4 lb de moins, je m'offre un massage ou une pédicure. »

- 2 -

## Recherchez le soutien de vos proches

La meilleure façon de conserver vos bonnes résolutions dans le temps, c'est de ne pas vous sentir seule dans votre démarche. N'hésitez pas à parler de vos intentions de « vous remettre en forme » à vos proches, conjoint, famille, etc. Par exemple, si votre amoureux sait que vous adorez les barres de chocolat et vous en ramène après chaque sortie au dépanneur, vous pourriez lui demander de réfréner sa générosité, ou de l'orienter autrement!



- 3 -

## Débarrassez votre maison des tentations

Les bonbons, crèmes glacées, biscuits, barres chocolatées et autres paquets de croustilles vous font de l'oeil dans le garde-manger (ou le congélateur)? Il serait peut-être bon de nettoyer un peu vos placards. Il n'est pas question d'éliminer ces aliments de votre vie à tout jamais, mais cette action simple vous évitera de vous jeter sur des aliments hyper caloriques au moindre stress (et nous le faisons toutes!) La prochaine fois que vous souhaitez déguster un de ces petits plaisirs, vous prendrez le temps de l'anticiper, et vous profiterez pleinement de votre part de gâteau!





- 4 -

## Restez hydraté

Bien souvent, on pense que l'on a faim, alors qu'on a en fait soif! Les nutritionnistes recommandent de boire de 1.5 à 2 litres de liquide chaque jour. Et par liquide, on veut dire l'eau, bien sûr, parce que c'est toujours la meilleure boisson. Si vous ne pouvez pas vous résoudre à ne boire que de l'eau « plate », choisissez d'autres boissons non caloriques : thé et tisanes (sans sucre), eaux minérales et aromatisées, sodas diètes à l'occasion, etc. Évitez de consommer trop de jus de fruits (même les jus faits de fruits à 100 % contiennent beaucoup de sucre), liqueurs et alcools.



**- 5 -**

## **Préparez le même repas pour toute la famille**

Bien souvent, ce qui fait qu'on abandonne très vite nos résolutions, c'est de voir dans les assiettes des proches des aliments dont on rêve et qu'on s'interdit. On se dit « une poignée de frites, c'est pas si grave », « une portion de gâteau au chocolat, juste aujourd'hui », et avant d'avoir le temps de s'en rendre compte, les nouvelles habitudes sont englouties plus rapidement que les aliments en question!

Nous venons de le dire : il ne faut pas faire de régime! Donc, votre nouvelle façon de vous alimenter peut convenir à toute la famille : fruits et légumes, viandes et laitages maigres, céréales complètes, etc. Ne croyez pas que vos enfants manqueront de nutriments s'ils mangent comme vous. Bien au contraire, ils apprendront comment bien s'alimenter pour toute leur vie. Si cela vous semble nécessaire, vous pouvez « ajuster » leurs menus au besoin avec du lait ou de plus grandes portions de céréales, mais le menu sera le même pour tous!

- 6 -



## **Commencez vos repas par une soupe ou une salade**

Afin de contrôler votre appétit, tâchez toujours de prendre un bol de soupe ou une salade de légumes (sans y ajouter un verre d'huile) en début de repas. L'impression de satiété arrivera ainsi à votre cerveau le temps que vous en arriviez au plat principal (et au dessert!) et vous serez moins encline à vous jeter sur les pâtes ou le riz! Lorsque cela n'est pas possible, par exemple, si vous êtes chez quelqu'un qui n'a cuisiné qu'un plat principal, ou si vous manquez de temps, vous obtiendrez le même résultat en buvant lentement un grand verre d'eau juste avant le repas.





- 7 -

## Mangez len-te-ment

Si vous avez faim et mangez vite, il y a de fortes chances que vous consommiez plus de nourriture que ce dont vous avez réellement besoin. Prenez le temps de savourer et mastiquer chaque bouchée, et vous vous rendrez rapidement compte que vous n'avez même pas besoin de terminer votre assiette pour être rassasié.



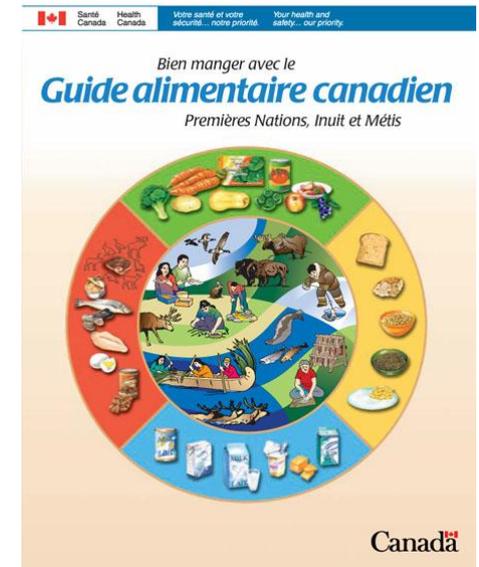
- 8 -

## Revoyez vos portions



Les portions qu'on nous propose au restaurant sont souvent 3 à 4 fois plus grosses que celles recommandées par le guide alimentaire canadien. Afin de savoir vraiment combien de chaque aliment vous devriez manger, n'hésitez pas à télécharger votre exemplaire du Guide et à l'accrocher sur votre frigo.

Très rapidement, vous connaîtrez les portions recommandées et n'aurez même plus besoin de consulter le document.



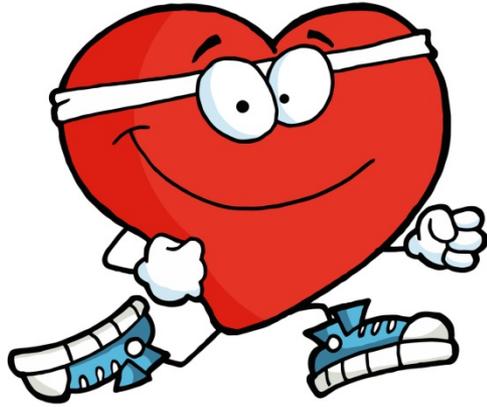
- 9 -

**N'ayez jamais faim!**



C'est lorsqu'on fait subir des privations à notre corps qu'on a le plus tendance à se jeter sur des aliments vides de nutriments et pourtant trop riches...

Il est primordial de faire trois repas par jour (ne sautez surtout pas le déjeuner!) et de prévoir aussi quelques collations santé pour les baisses d'énergie : fruits frais ou secs, légumes coupés, yogourts, noix, etc.



- 10 -



## Pratiquez une activité physique régulière

Vous le savez déjà... Le sport fait partie intégrante d'une remise en forme efficace. S'il ne vous est pas possible de vous rendre régulièrement dans une salle de gym, essayez tout au moins d'adopter un mode de vie plus actif : marchez plus, descendez du transport en commun un arrêt avant le vôtre, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, allez jouer dehors avec les enfants, jardinez, faites des balades à vélo la fin de semaine, dansez, etc. Il existe de multiples façons d'être actif tout en s'amusant.

**Pour finir, n'oubliez pas que la seule personne capable de faire ces changements, c'est vous-même! Comme vous pouvez le voir, les trucs ci-dessus ne transformeront pas votre quotidien en « boot-camp », mais ils pourraient bien vous Aider à perdre enfin ces quelques kilos qui vous dérangent sans même vous en rendre compte. Il serait dommage de ne pas essayer. Qu'avez-vous à perdre, si ce n'est vos poignées d'amour?**

# LE DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE

## 10 bonnes raisons de s'inscrire:

- Parce que l'inscription est gratuite,
- Pour découvrir des trucs pour manger mieux,
- Pour se motiver à bouger plus,
- Pour prendre du temps pour soi,
- Pour prioriser sa santé et faire des gestes concrets pour l'améliorer,
- Pour découvrir (ou redécouvrir) les bienfaits de saines habitudes de vie,
- Pour obtenir un soutien dynamique et motivant,
- Parce qu'on peut aussi le relever en famille et en équipe,
- Pour les nombreux prix à gagner,
- Et pour participer à un vaste mouvement santé au Québec.



**Défi Santé**  
5|30|Équilibre

*Allez-vous y participer ?*

# SMOOTHEES de la semaine



Recettes  
DISPONIBLE SUR  
[www.infopourmoi.ca](http://www.infopourmoi.ca)  
Onglet Bibliothèque  
RECETTES  
No 5 – 10 février 2014

## **Limonade aux fraise de Roger**



## **Fraises orange**

# RECETTES de la semaine



Recettes  
DISPONIBLE SUR  
[www.infopourmoi.ca](http://www.infopourmoi.ca)  
Onglet Bibliothèque  
RECETTES  
No 5 – 10 février 2014

Rapinis à l'huile  
d'olive, au citron et  
aux câpres



Salade de chou et  
de brocolis



Salade étagée au  
bok-choy et à la  
mangue



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



Exemple 1



+



=



Trousse Virage  
Shaklee 180<sup>MC</sup>  
en auto-expédition

3 membres avec la  
Trousse Virage  
Shaklee 180<sup>MC</sup>

**GRATUIT**  
le  
**MOIS SUIVANT**

\*Pour les détails complets du programme, visitez [MyShaklee180.com](http://MyShaklee180.com).

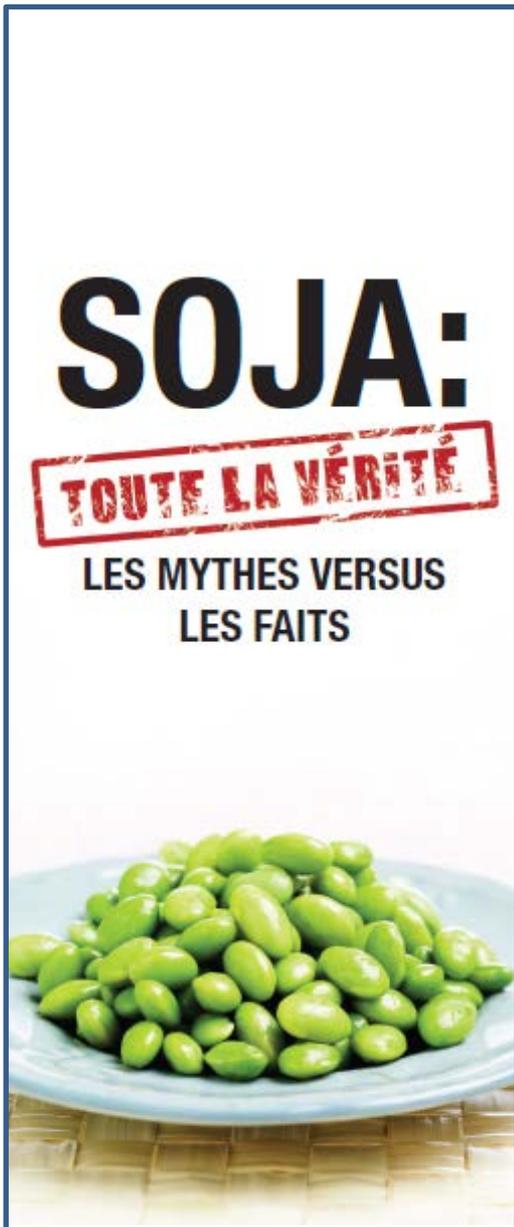
# Spécial du mois **FÉVRIER** 2014



Offre spéciale de santé du coeur

à l'achat de  
**Vita-E<sup>MD</sup> 400 Plus**,  
procurez-vous  
**CoQHeart<sup>MC</sup>** à 10\$





## Nouvelle brochure Mythes concernant le soja versus les faits

Shaklee offre des suppléments de protéine de soja depuis 1961 parce que le soja est une excellente option de rechange aux protéines de sources animales et elle offre de nombreux bienfaits pour la santé.

Maintenant, vous pouvez partager les faits et anéantir les mythes à propos du soja avec cette nouvelle brochure en couleur, remplie de preuves scientifiques, simples à comprendre.

C'est une pièce de documentation idéale pour présenter à tous ceux qui hésitent à essayer les aliments à base de soja en raison des informations trompeuses qu'ils ont lues.

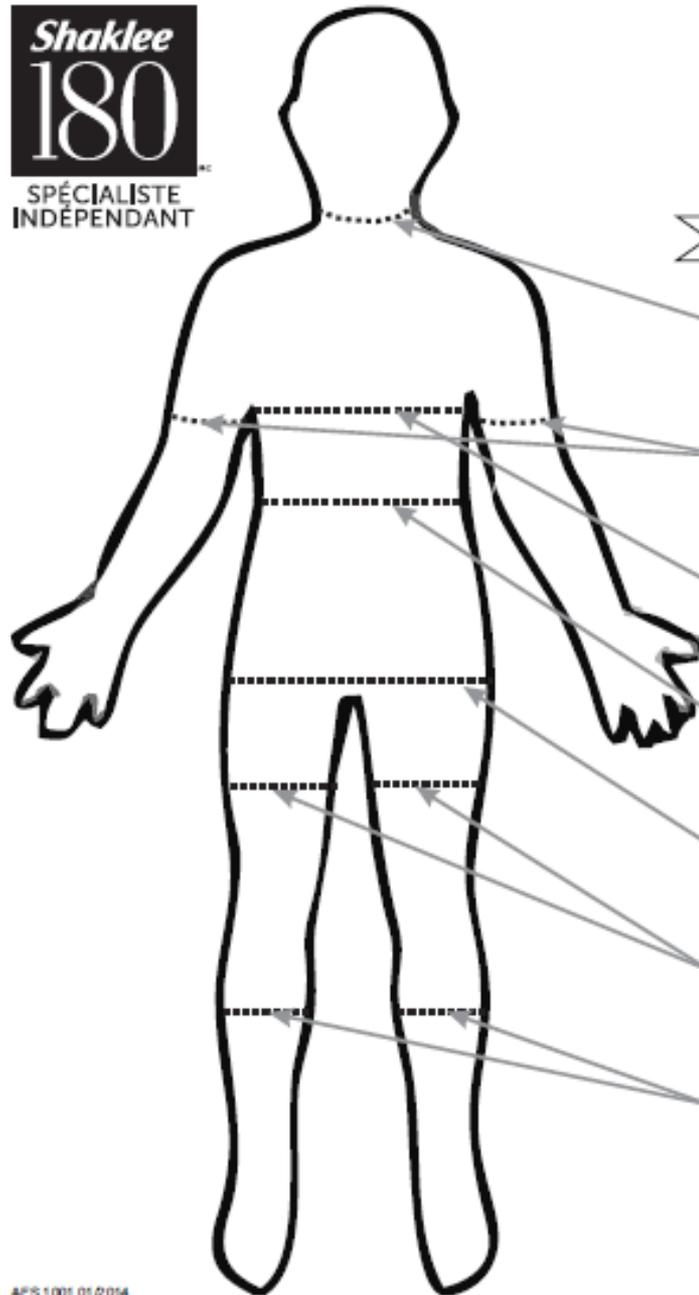
### Format papier

Lot de 25 - \$6.50  
Code 67405 Français  
Code 67404 Anglais

### Format (PDF)

à télécharger  
Disponible à la centrale  
des membre

Nom: \_\_\_\_\_



DATE

AVANT

APRÈS

	AVANT		APRÈS	
COU				
BRAS SUPÉRIEUR	D /	D /	D /	D /
POITRINE				
TAILL				
HANCHES				
CUISSES	D /	D /	D /	D /
MOLLETS	D /	D /	D /	D /
POIDS				

Disponible sur [www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)  
Onglet Bibliothèque – Section Divers  
Mesures du corps