

BIENVENUE

Février

Mois du coeur



Webinar
hebdomadaire
24 février 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.

Spécial du mois **FÉVRIER 2014**



Épargnez 18,50\$
À l'achat de
Vita-E^{MD} 400 Plus,
procurez-vous
CoQHeart^{MC} à 10\$



Code spécial
79050

39.45\$



Une gélule souple contient:

400 UI de vitamine E de source naturelle dérivée du d-alpha tocophérol et de tocophérols mélangés extraits d'huile de fèves de soja, ce qui la rend plus biodisponible que la vitamine E synthétique

65 mcg de sélénium pour compléter l'activité de la vitamine E

38 mg d'extrait de pépins de raisin contenant des proanthocyanidines, des composants qui semblent avoir des propriétés antioxydantes plus puissantes que celles des vitamines C et E

Autant de vitamine E que la quantité présente dans une portion de 20 onces d'amandes entières, ou de 243 kiwis moyens (sans la peau) ou 14 portions de deux cuillères à soupe d'huile de carthame

À l'achat de
Vita-E^{MD} 400 Plus,
procurez-vous
CoQHeart^{MC} à 10\$

Code spécial

79050

39.45\$





La Différence Shaklee

Ce qui distingue de CoQHeart Shaklee:

- ✓ Contient une combinaison exclusive de CoQ10 et de resvératrol – des ingrédients qui aident à produire de l'énergie pour faire battre votre cœur.
- ✓ Système de libération d'huile d'olive saine pour le cœur.
- ✓ Entièrement naturel

À l'achat de
Vita-E^{MD} 400 Plus,
procurez-vous
CoQHeart^{MC} à 10\$

Code spécial
79050
39.45\$



Capsule SANTÉ



Février
Mois du coeur

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca



Voici Shaklee 180^{MC}

Possiblement le dernier programme amaigrissant dont vous aurez besoin.



A PERDU
23 lb⁺



A PERDU
46 lb⁺



A PERDU
45 lb⁺



A PERDU
100 lb⁺

**Vous ne passerez pas juste d'Avant à Après
vous vous dirigerez vers votre Après-Après^{MC}, heureux pour toujours.**

Qu'est-ce qui fait l'efficacité d'un programme complet?



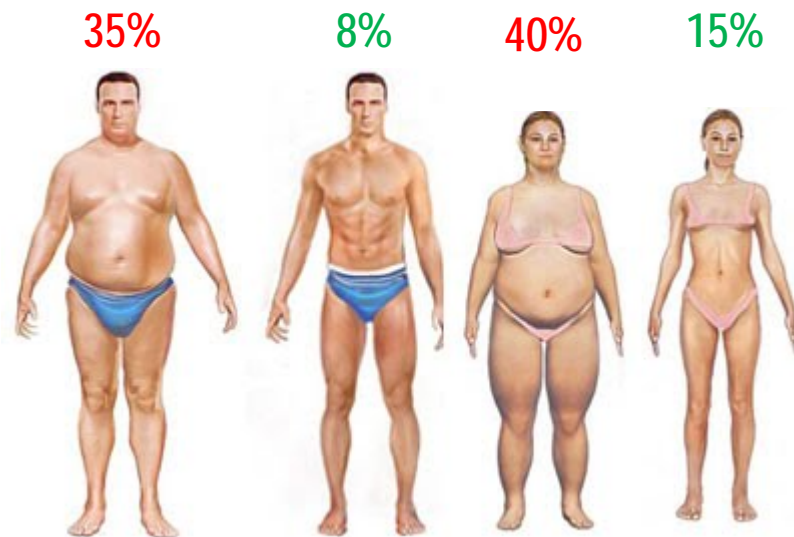
BRÛLER LE GRAS, PAS LES MUSCLES

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.

La leucine

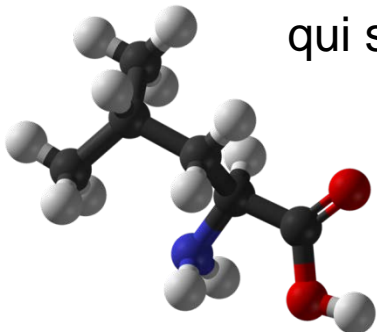
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.



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



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

SAVOUREZ UN DÉLICIEUX SMOOTHIE SANTÉ POUR MOINS DE **3\$** PAR REPAS

A tall, clear glass filled with a thick, pinkish-red smoothie. A blue and white striped paper straw is inserted into the top. The background is a light, neutral color.

La minceur à tout prix?

Le désir d'être mince est omniprésent et dépasse les frontières...



Le désir d'être mince est omniprésent et dépasse les frontières... On nous inonde d'images télévisées et de photos-couvertures de femmes minces et d'hommes découpés au bistouri. En même temps, l'Organisation mondiale de la santé déclare la guerre contre l'obésité. Comment arriver à voir clair dans tout ce chaos culturel? Est-ce une affaire de minceur à tout prix, ou existe-t-il un potentiel d'amaigrissement qui est particulier à chacun d'entre nous?



Un saut dans le temps...

Il semble que nous cherchions à resserrer nos ceintures depuis l'Antiquité, ça ne date pas d'hier. Le fameux Hippocrate conseillait déjà de manger moins et de bouger plus, car l'embonpoint était à ce moment un signe de paresse. Puis, dans les années 1960 et ensuite en 1988, les top-modèles iconiques comme Twiggy et Kate Moss présentaient un contraste squelettique à l'image de la beauté représentée par mademoiselle Monroe un peu plus tôt.

Et maintenant?

Des sondages récents faits à l'échelle nationale permettent de constater qu'environ 75 % des femmes canadiennes veulent maigrir. Nous serons surpris d'apprendre que la moitié des femmes avec un poids santé et presque le quart des femmes avec un poids insuffisant semblent elles aussi à quelques livres du bonheur!

Si on s'intéresse aux motivations féminines pour perdre du poids dans notre coin de pays, on voit bien que la grande majorité des Québécoises veulent être plus minces, non pas pour bénéficier d'une meilleure santé, mais plutôt pour avoir une meilleure estime personnelle.



The image shows the lower legs and feet of three women standing on a white platform scale on a light-colored tiled floor. They are all wearing white shorts. The text is overlaid on the image.

Désir de perdre du poids ou culte de la minceur?

Pour savoir si vous avez réellement le besoin et le désir de perdre du poids, en évitant de tomber sous l'emprise du culte de la minceur, prenez le temps de considérer les trois aspects pondéraux qui suivent . . .

Poids (livre)

Taille (pieds et pouces)

	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'	30.5	33.6	36.6	39.7	42.7	45.8	48.8	51.9	54.9	58.0	61.0	64.1	67.1	70.2	73.2	76.3
4' 2"	28.1	30.9	33.7	36.6	39.4	42.2	45.0	47.8	50.6	53.4	56.2	59.1	61.9	64.7	67.5	70.3
4' 4"	26.0	28.6	31.2	33.8	36.4	39.0	41.6	44.2	46.8	49.4	52.0	54.6	57.2	59.8	62.4	65.0
4' 6"	24.1	26.5	28.9	31.3	33.8	36.2	38.6	41.0	43.4	45.8	48.2	50.6	53.0	55.4	57.9	60.3
4' 8"	22.4	24.7	26.9	29.1	31.4	33.6	35.9	38.1	40.4	42.6	44.8	47.1	49.3	51.6	53.8	56.0
4' 10"	20.9	23.0	25.1	27.2	29.3	31.3	33.4	35.5	37.6	39.7	41.8	43.9	46.0	48.1	50.2	52.2
5'	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.2	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9	48.8
5' 2"	18.3	20.1	21.9	23.8	25.6	27.4	29.3	31.1	32.9	34.7	36.6	38.4	40.2	42.1	43.9	45.7
5' 4"	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.5	29.2	30.9	32.6	34.3	36.0	37.8	39.5	41.2	42.9
5' 6"	16.1	17.8	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.0	30.7	32.3	33.9	35.5	37.1	38.7	40.3
5' 8"	15.2	16.7	18.2	19.8	21.3	22.8	24.3	25.8	27.4	28.9	30.4	31.9	33.4	35.0	36.5	38.0
5' 10"	14.3	15.8	17.2	18.7	20.1	21.5	23.0	24.4	25.8	27.3	28.7	30.1	31.6	33.0	34.4	35.9
6'	13.6	14.9	16.3	17.6	19.0	20.3	21.7	23.1	24.4	25.8	27.1	28.5	29.8	31.2	32.5	33.9
6' 2"	12.8	14.1	15.4	16.7	18.0	19.3	20.5	21.8	23.1	24.4	25.7	27.0	28.2	29.5	30.8	32.1
6' 4"	12.2	13.4	14.6	15.8	17.0	18.3	19.5	20.7	21.9	23.1	24.3	25.6	26.8	28.0	29.2	30.4
6' 6"	11.6	12.7	13.9	15.0	16.2	17.3	18.5	19.6	20.8	22.0	23.1	24.3	25.4	26.6	27.7	28.9
6' 8"	11.0	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.0	23.1	24.2	25.3	26.4	27.5
6' 10"	10.5	11.5	12.5	13.6	14.6	15.7	16.7	17.8	18.8	19.9	20.9	22.0	23.0	24.0	25.1	26.1
7'	10.0	11.0	12.0	13.0	13.9	14.9	15.9	16.9	17.9	18.9	19.9	20.9	21.9	22.9	23.9	24.9

<http://www.freebmiccalculator.net>

 **Maigreur**

 **Normale**

 **Surpoids**

 **Obésité**

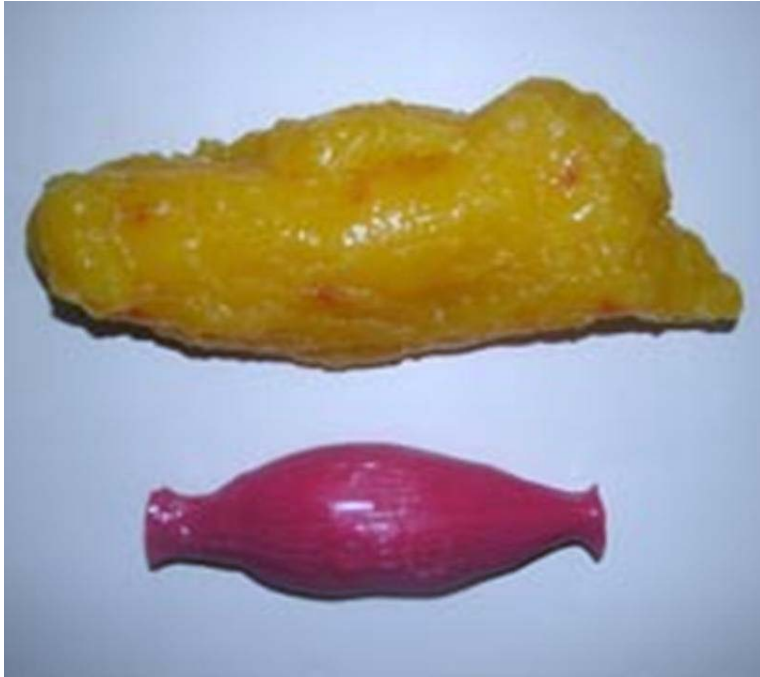
Poids santé

Il faut tout d'abord déterminer votre poids santé d'après votre profil médical et vos habitudes de vie. Votre médecin et votre nutritionniste peuvent vous aider à identifier votre indice de masse corporelle (IMC) idéal et votre tour de taille cible, et vous indiquer les stratégies pour y arriver.



Dresser une liste

Ensuite, il est sage de dresser une liste d'avantages et de désavantages que vous reconnaissez à la perte de poids. La décision de remise en forme vous appartient, vous devez donc y voir plus de bienfaits que de torts. Vous devez être conscient(e) des raisons vous poussant à vouloir vous décharger de vos kilos!



Perte de gras

Enfin, il est important de considérer la perte de gras et pas juste la perte de poids. Protégez votre masse musculaire et maintenez votre hydratation pour vous concentrer sur la perte de tissu adipeux. Il faut un déficit énergétique engendré par une alimentation dosée et une activité physique régulière.

Sur ce, la prochaine fois que vous vous regardez dans le miroir et que vous enflez votre pantalon, que vous montez l'escalier ou que vous courez pour prendre l'autobus, demandez-vous si une perte de poids pourrait changer votre vie ou si ce n'est que pour plaire aux critères de beauté du monde qui vous entoure? À vous de juger...

Forme physique

Février
Mois du coeur

Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Shaklee
Créer des Vies Plus Saines™
Distributeur indépendant

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Les bienfaits de l'activité physique

Vous avez encore quelques doutes concernant les bienfaits de l'activité physique sur votre vie? La spécialiste Karine Larose vous explique brièvement les impacts positifs d'un entraînement régulier sur le corps et le cerveau.



Voici quelques-uns des nombreux bénéfices liés à l'exercice musculaire :

- Une augmentation de la masse musculaire
- Une amélioration de la densité osseuse
- Une amélioration de la posture et de l'équilibre
- Une hausse de l'estime de soi
- Une hausse du métabolisme de repos

Comment s'assurer d'un entraînement cardiovasculaire efficace?

Lors d'un entraînement cardio, il est important de connaître la zone à l'intérieur de laquelle les battements doivent se situer. Pour ce faire, il faut d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale pour établir votre zone d'entraînement optimale.



Bénéfices liés à l'exercice cardiovasculaire :

- Réduction des risques de crise cardiaque
- Augmentation du « bon » cholestérol
- Diminution de la tension artérielle
- Diminution de présence de varices
- Amélioration de l'humeur
- Meilleur contrôle du poids
- Amélioration du système immunitaire
- Augmentation du niveau général d'énergie
- Diminution du risque de développer la maladie d'Alzheimer

*Alors, n'hésitez plus!
Mettez-vous en action dès maintenant!*

**Cherchez-vous un mode d'exercices qui vous gardera
en forme et plein d'énergie ?**



Pratiquez les
exercices de la
**Technique
Nadeau**
ils changeront
votre vie.

Les 3 mouvements



Bienfaits généraux

Notre corps possède des ressources incroyables. Ces ressources, une fois stimulées, redonnent aux organes une meilleure capacité de fonctionnement. C'est l'effet que produit la technique Nadeau. Il est raisonnable de penser que toute personne qui pratique ces exercices régulièrement, avec justesse, déclenchera dans son corps, des mécanismes de régénération.

Premier mouvement : **la rotation du bassin**

Effets bénéfiques :
Masse les organes abdominaux

- Favorise la mobilité de la colonne vertébrale
- Améliore la silhouette
- Masse le plexus solaire et atténue les tensions
- Favorise la circulation sanguine



Deuxième mouvement : **la vague complète**

Effets bénéfiques : **Masse le cœur et les poumons**

- Augmente la capacité respiratoire
- Masse les organes vitaux de l'abdomen
- Favorise la digestion
- Agit sur la colonne vertébrale et lui redonne souplesse et mobilité
- Assouplit les muscles et les ligaments
- Revitalise tout l'organisme



Troisième mouvement : **la natation**

Effets bénéfiques :

Fortifie les muscles des bras et du dos

- Augmente la souplesse des articulations et de la colonne vertébrale
- Permet un essorage des organes abdominaux
- Atténue, dans bien des cas, la scoliose ou empêche son aggravation



Le livre

« Ces exercices sont un gage de santé et de longévité! »



Cherchez vous un mode d'exercices qui peut vous garder en forme et plein d'énergie? Lisez ce qui suit au sujet du nouvel ouvrage sur la Technique Nadeau. Votre corps est une fabuleuse machine programmée pour parcourir une longue route, à condition de bien l'entretenir. Votre meilleure garantie de santé consiste donc à entretenir le bon fonctionnement de votre organisme. C'est précisément ce que fait la Technique Nadeau. Des milliers de personnes ont déjà bénéficié des bienfaits de cette technique. Pratiquez vous-même ces exercices tout à fait révolutionnaires afin d'en constater les résultats. Ils sont un gage de santé et de longévité.
<http://www.techniquenadeau.com/>

Pour plus d'informations

Marie Garant
marie.garant@hotmail.ca
1-800-363-5362

Colette Maher
colettemaher@sympatico.ca

SMOOTHEES de la semaine



Recettes
DISPONIBLE SUR
www.infopourmoi.ca
Onglet Bibliothèque
RECETTES
No 6 – 24 février 2014

Arachides et fraises



Shaklee Tropical

RECETTES de la semaine



Recettes
DISPONIBLE SUR
www.infopourmoi.ca
Onglet Bibliothèque
RECETTES
No 6 – 24 février 2014

Tian de courgettes



Sauté aux légumes
au sésame



Artichauts rotis
aux tomates



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.

Catalogue 2014

67275 – 1.50 \$ l'unité:

66484 – 30.00 \$ lot de 25:

Version Interactive

MyShaklee.com

Shaklee.ca

Site Web Personnel Shaklee (SWP)

Si vous avez un SWP, vous pouvez y envoyer vos nouveaux contacts pour leur permettre de consulter le catalogue, comportant quatre vidéos (aux pages 3, 11, 19 et 32).

Les lecteurs peuvent partager une page particulière ou tout le catalogue par courriel ou dans les médias sociaux, chercher dans le catalogue, ajouter des notes et marquer leurs pages préférées, télécharger le catalogue en format PDF pour le sauvegarder dans un ordinateur et bien plus encore.



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

