

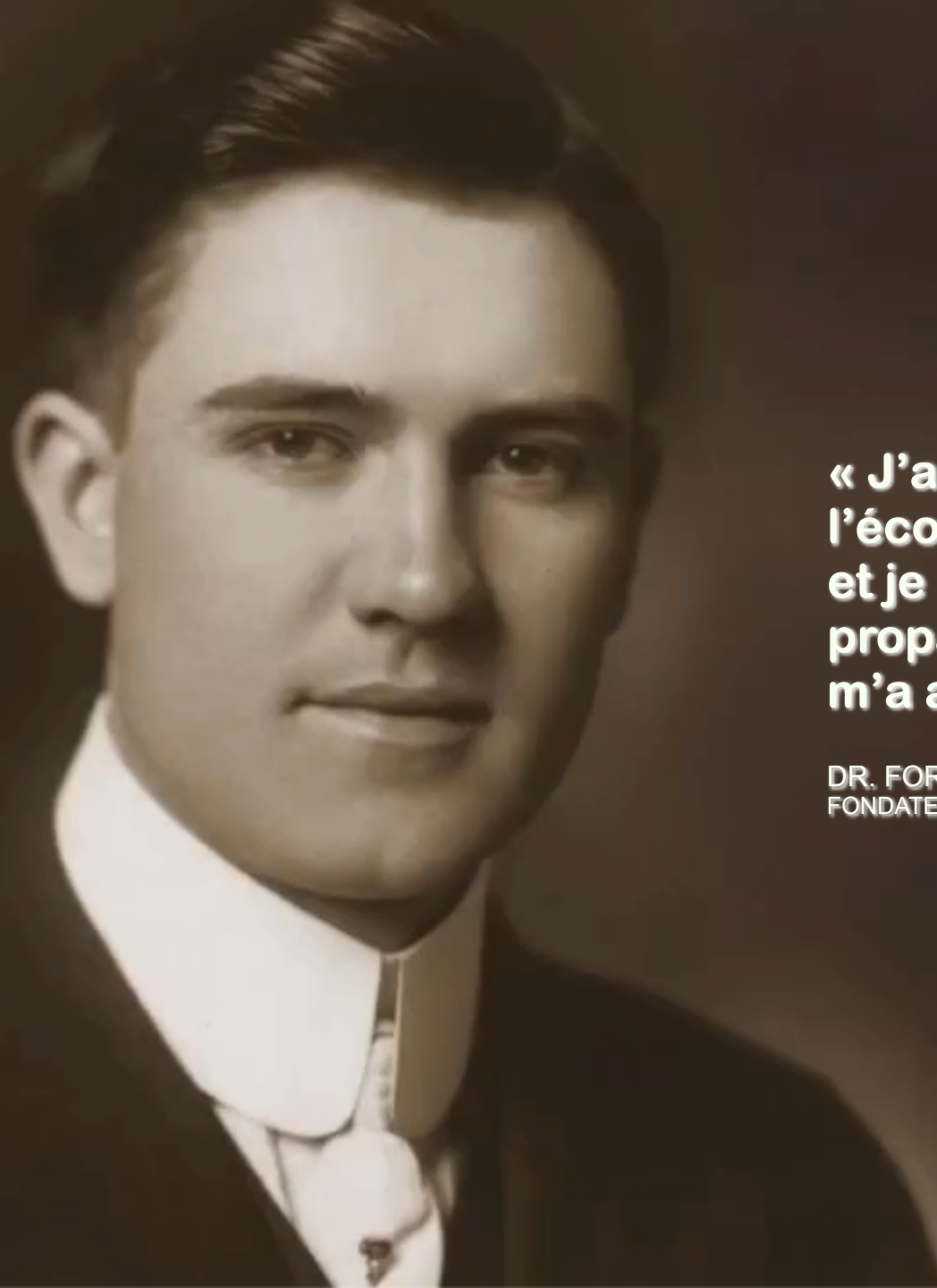


Shaklee®

DISTRIBUTEUR INDÉPENDANT

Conversation
santé

Bienvenue



**« J'ai toujours été à
l'écoute de la nature
et je n'ai fait que
propager ce qu'elle
m'a appris »**

**DR. FOREST C. SHAKLEE
FONDATEUR SHAKLEE CORPORATION**

« Notre mission consiste à offrir une vie plus saine et meilleure à tous. »

ROGER BARNETT
PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL
SHAKLEE CORPORATION



Non seulement notre compagnie est la première à avoir entièrement neutralisé ses émissions de carbone afin de ne laisser aucune empreinte sur la Terre, mais nous avons aussi planté plus d'un million d'arbres dans le monde entier avec la regrettée Docteure Wangari Maathai, la première lauréate d'un prix Nobel reconnue pour son travail environnemental.

Ce travail se poursuit aujourd'hui et nous sommes dans la voie pour planter un autre million d'arbres.



Shaklee®
DISTRIBUTEUR INDÉPENDANT

Vivre sans compromis

Chez Shaklee, nous croyons que vous devriez vivre la vie que vous voulez sans compromis.

Nous offrons des produits purs, sûrs et éprouvés qui procurent à votre corps ce dont il a besoin pour s'épanouir.

Et nous offrons une opportunité de revenu qui peut vous aider à vivre votre vie à votre guise.



Shaklee®
DISTRIBUTEUR INDÉPENDANT

Faites de l'argent sans quitter la maison

Avec outils numériques et
votre commerce en ligne
personnel

DÉMARREZ AUJOURD'HUI



A photograph of three women of different ages (young, middle, and old) sitting together and laughing joyfully. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter.

 *Shaklee*[®]
CONVERSATION
SUR LA SANTÉ

Mieux vivre l'hiver

avec Suzanne Leblanc, naturopathe

Manque d'énergie
et fatigue:
trucs simples mais efficaces...



Pour combattre la fatigue et la baisse d'énergie, prenez une pause thé

Dès que la fatigue s'installe, préparez-vous une tasse de thé et consommez-la lentement, le tout à l'écart du vacarme du quotidien et de votre bureau. Cette petite halte vous reposera et vous donnera l'élan nécessaire pour affronter le reste de la journée.






Savoureux chaud ou froid

Disponible en trois saveurs délicieuses:

Thé Énergisant – Grenade


Thé Énergisant – Vert Matcha

Thé Énergisant – Sureau



Faites le plein de lumière pour regagner en énergie

Entre 25 % à 35 % d'entre nous ressentons une baisse d'énergie en hiver en raison du manque de lumière naturelle provenant du soleil.



C'est que notre corps libère de plus grandes quantités de mélatonine lorsque la lumière est basse, provoquant un sentiment de fatigue accru et l'envie de dormir.

Pour contrer cette fatigue, prenez un bain de soleil. La vitamine D découlant d'une exposition à la lumière naturelle donne non seulement plus d'énergie, mais améliore également l'humeur et la qualité du sommeil.



**Gardez votre
charge glycémique
basse pour éviter les coups de
fatigue**

Consommer des aliments à faible charge glycémique stabilise votre taux de sucre sanguin et aide à éviter les étourdissements et les malaises qui suivent les pics glycémiques.



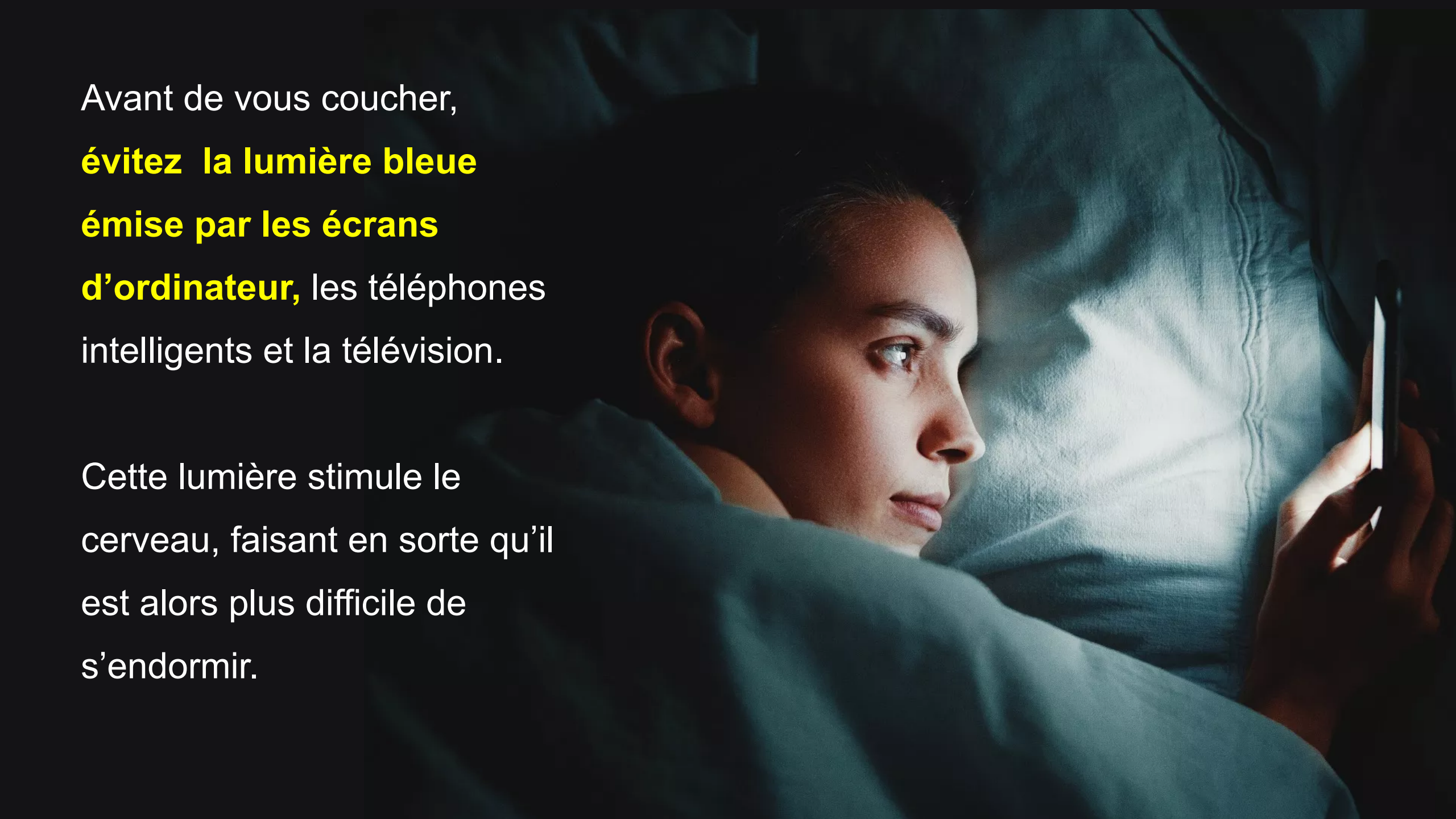
Consommer trop de sucres ou d'aliments très riches en glucides produit une résistance à l'insuline et provoque des hausses suivies de baisses marquées du niveau d'énergie.

Si vous consommez des aliments transformés, c'est-à-dire des aliments comme le sucre, la farine, les céréales, et d'autres aliments raffinés, **assurez-vous d'équilibrer votre indice glycémique en ajoutant au menu des sources de fibres (graines de lin), du gras (poisson de qualité, huile d'olive ou huile de canola) et des protéines maigres.**

Ayez un sommeil régulier et essayez d'aller au lit plus tôt

Fatigue et manque de sommeil vont de pair. Pour fonctionner de façon optimale, nous avons tous besoin d'un nombre défini d'heures de sommeil. Pour la plupart d'entre nous, **ce nombre se situe entre 6-1/2 et 8-1/2 heures chaque nuit** pour demeurer alerte toute la journée.



A woman is lying in bed, partially covered by a blue blanket. She is looking intently at a smartphone held in her hands. The room is dark, with the primary light source being the screen of the phone, which casts a soft glow on her face and the blanket. The overall mood is quiet and focused.

Avant de vous coucher,
évitez la lumière bleue
émise par les écrans
d'ordinateur, les téléphones
intelligents et la télévision.

Cette lumière stimule le
cerveau, faisant en sorte qu'il
est alors plus difficile de
s'endormir.




**Rangez votre bureau
pour combattre
la fatigue et la
baisse d'énergie.**

**Une stratégie toute simple,
mais efficace: après le lunch,
rangez votre bureau et videz
votre boîte de courriels.**


Ce sont des tâches qui exigent peu d'attention et qui augmentent votre niveau d'énergie parce que vous voyez tout de suite les résultats de vos efforts, sans compter que vous réduisez ainsi le désordre qui mine inutilement votre énergie.



A woman with dark hair, wearing a blue and white plaid shirt, is shown in profile, eating from a dark bowl. She is holding a spoon to her lips and looking towards the left. The bowl contains a mixture of white yogurt or cream, sliced strawberries, and banana. The background is softly blurred, showing what appears to be a kitchen or dining area with a window.

Prenez un goûter en milieu d'après-midi pour contrer la fatigue et la perte d'énergie

On ne parle pas ici d'engloutir une tablette de chocolat au lait.



Pensez plutôt à des céréales riches en fibres, arrosées de lait partiellement écrémé, à du beurre d'arachide sur du pain complet, à des crudités ou même à un jus de tomate accompagné d'un bâtonnet de fromage.

Un tel goûter en milieu d'après-midi qui associe protéines, fibres et glucides complexes fait monter lentement les niveaux de sucre dans le sang et les maintient, **faisant en sorte de mieux lutter contre les baisses et pertes d'énergie.**

**Buvez
suffisamment
d'eau pour
combattre le
manque
d'énergie**



La fatigue est souvent un symptôme de déshydratation.

**Gardez une bouteille d'eau à portée de main
et buvez tout au long de la journée.**

N'attendez pas d'avoir soif, le signal déclencheur n'étant pas toujours fiable.

En moyenne notre corps a besoin de 2L d'eau par jour pour fonctionner optimalement.



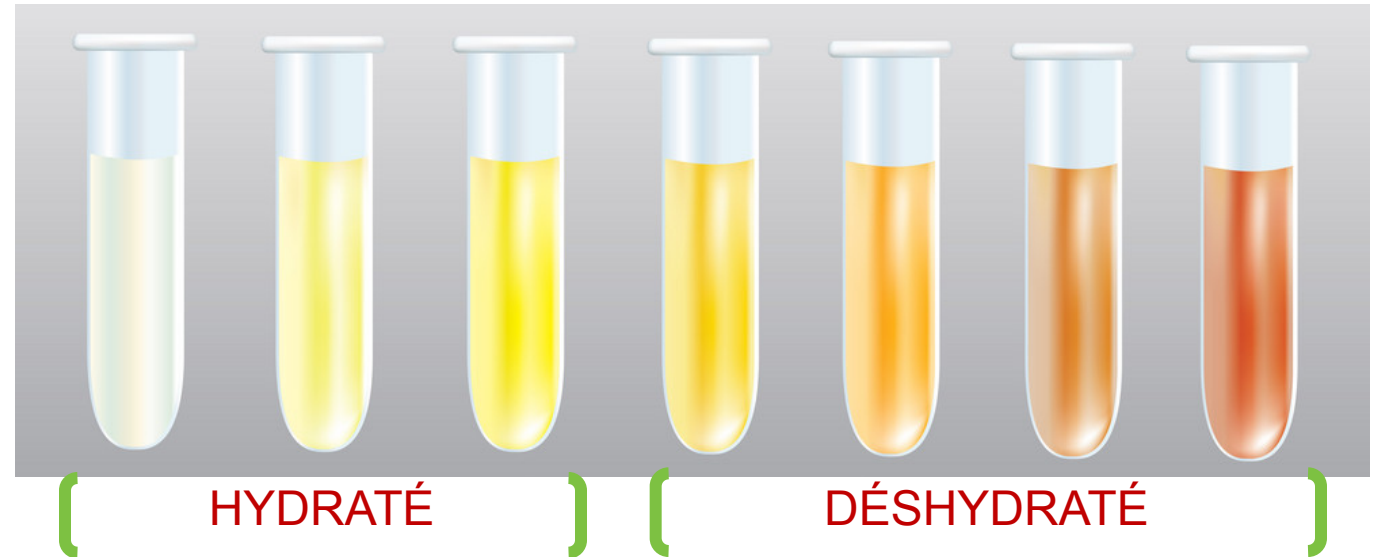
Augmenter votre consommation d'eau peut grandement améliorer votre énergie, votre digestion, votre immunité et votre élimination des déchets.

Nous pouvons vivre environ
40 jours sans nourriture
mais seulement 4 jours sans
eau.

**Savez-vous que lorsque
vous ressentez la soif,
cela veut dire que vous êtes
déjà déshydraté depuis
longtemps?**

L'eau est un nutriment
essentiel à la vie et à la
fonction de chaque cellule.

Un bon moyen pour savoir si vous
avez assez bu d'eau est de regarder la
COULEUR DE VOTRE URINE



Plus elle est foncée, plus cela démontre
que votre corps a besoin d'eau
car il a du récupérer une partie de l'eau contenue
dans l'urine ce qui la rend plus concentrée

Eau Get Clean

est un système de filtration d'eau par pichet certifié par Water Quality Association (WQA) **pour réduire jusqu'à 99 % de plomb et même des douzaines de contaminants potentiellement dangereux** qui peuvent se trouver dans votre eau et qui pourraient s'avérer nuisibles pour votre santé.



**De l'eau plus propre et une planète en meilleure santé?
Levons notre verre à ceci!**

marchez et bougez

L'exercice augmente en effet la circulation sanguine, apporte de l'oxygène et des nutriments à vos muscles et produit plus d'énergie dans le corps. En ce sens, l'activité physique constitue **l'un des meilleurs moyens de combattre la fatigue.**

Oxygénez-vous!

Pour produire de l'énergie, le corps a besoin d'oxygène. **Sortez dehors un minimum de 30 minutes par jour pour vous oxygéner, et profitez-en pour bouger!** Nous oublions facilement que l'outil de base pour produire de l'énergie est l'oxygène, alors sortez dehors et respirez, tout simplement.

Luttez contre la fatigue en gardant les tâches et travaux agréables pour la fin de la journée

Gardez les travaux qui vous plaisent le plus pour le moment où vous avez le moins le goût de travailler. Abordez les tâches qui vous déplaisent au moment où vous êtes le plus productif et utilisez les tâches les plus intéressantes pour vous ranimer et ainsi mieux contrer la fatigue en après-midi.



Contrairement au chocolat au lait, **le chocolat noir est meilleur pour la santé parce qu'il renferme de hauts taux de lipides et d'antioxydants.**

C'est peut-être le petit coup de pouce qu'il vous faut pour contrer la baisse d'énergie et la fatigue.

Un carré de chocolat noir contient assez de théobromine, molécule cousine de la caféine, pour vous réveiller sans provoquer une baisse d'énergie rapide par la suite.

En plus d'être savoureux, **soulignons que les antioxydants du chocolat noir peuvent aider à réduire les risques de crise cardiaque.**



Accordez-vous une bouchée de Chocolat noir
Une bouchée de chocolat noir de temps à autre peut vous aider.

**Même en temps de Pandémie,
Avec Facetime, Zoom, Teams, etc...**

Socialisez,

riez et

prenez du temps

en bonne

compagnie



Si vous travaillez en solitaire, essayez d'organiser votre travail de façon à y impliquer d'autres personnes au moment précis de la journée où votre concentration se relâche.

Nous sommes des animaux sociaux; voilà pourquoi les interactions avec d'autres personnes nous stimulent et nous donnent de l'énergie.

Appelez aussi votre conjoint, un parent, un ami ou une amie. **Un court appel de cinq minutes remet de bonne humeur et vous donne l'énergie** dont vous avez besoin afin d'aborder le travail qui vous attend.



Relaxez et prenez de grandes respirations pour faire le plein d'énergie.



Pratiquez une activité physique régulière pour améliorer votre apport d'oxygène et renforcer vos muscles.
La méditation, le yoga et le tai-chi pour soulager les tensions.

Assurez-vous de **consommer assez de fer** si vous manquez d'énergie



Si vous êtes constamment fatigué malgré un sommeil suffisant, c'est peut-être parce que vous souffrez d'une carence ou ne consommez pas assez de fer.

C'est que le fer est essentiel à la production d'hémoglobine, molécule qui transporte l'oxygène aux cellules qui s'en servent pour produire de l'énergie.

Parmi les principaux facteurs de risque, on compte les règles abondantes, une alimentation ou un régime végétarien qui n'est pas équilibré .

Un petit déjeuner chaque jour et riche en fibres pour contrer la fatigue.



Le jeûne de la nuit vide les réserves d'énergie du corps.

Si vous ne faites pas le plein au réveil, vous vous sentirez fatigué pour le reste de la journée.

Optez pour un déjeuner équilibré,
qui comprend glucides sains, protéines, fibres,
fruits et légumes.



Du vinaigre de cidre pour avoir plus d'énergie

Le stress a pour effet d'élever le taux d'acide lactique de l'organisme, pouvant ainsi entraîner de la fatigue. Or, les acides aminés du vinaigre de cidre de pomme pourraient agir comme un antidote.

De plus, ce vinaigre renferme du potassium et des enzymes qui pourraient contribuer à soulager la fatigue.

Par conséquent, la prochaine fois que vous vous sentirez à plat, prenez un grand verre de jus de légumes ou d'eau pour vous réhydrater, et ajoutez-y une ou deux cuillères à soupe de vinaigre.



Consommez assez de protéines tout au long de la journée pour contrer les baisses d'énergie

Sur l'heure du midi et au souper, vous pouvez opter pour des viandes maigres et des poissons.

Vous suivez un régime végétarien?

Le quinoa est une céréale contenant beaucoup de protéines et de fibres qui nourrit à satiété tout en procurant beaucoup d'énergie. Sa haute teneur en fibres aide à équilibrer le taux glycémique en ralentissant la transformation des glucides complexes en sucre.

Les aliments que nous consommons peuvent aussi affecter notre niveau d'énergie, en particulier les aliments à base de sucres raffinés.



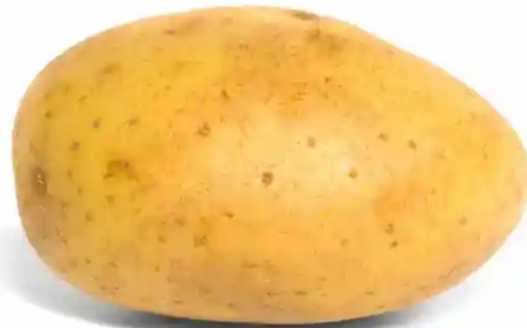
Privilégiez les aliments entiers et non transformés.

N'oubliez pas d'intégrer des aliments riches en bons gras dans votre alimentation. Des produits comme l'avocat et les noix de Grenoble à votre alimentation.

Quelques autres suggestions d'aliments pour contrer la fatigue



le **brocoli** est une **excellente source de vitamine B**, qui sert à de nombreuses réactions métaboliques dans l'organisme, dont **la transformation des gras et des glucides en énergie**.



Pour **faire le plein de potassium**, coupez une **pomme de terre** avec sa peau et laissez tremper les tranches toute la nuit dans un bol d'eau. Le matin, avalez l'eau de trempage qui se sera chargée de potassium. **L'organisme en a besoin pour la transmission des impulsions nerveuses et le bon fonctionnement des muscles**, ainsi que pour d'autres fonctions vitales



L'**épinard** est un remède traditionnel **pour soulager la fatigue**. Ce légume est riche en potassium de même qu'en plusieurs vitamines B, **tous ces nutriments jouant un rôle important dans le métabolisme de l'énergie**.



Évitez les excès alimentaires

Évitez de manger trop lourd et réduisez la taille de vos portions, plutôt que de ne prendre que deux ou trois gros repas chaque jour.

Penser à mieux structurer vos repas, chaque repas doit comprendre protéines et légumes.

Si vous n'aimez pas cuisiner, l'experte en nutrition Julie Daniluk recommande les suppléments comme le lait frappé contenant des protéines pour équilibrer son niveau de glycémie et conserver une énergie constante tout au long de la journée.



BOISSON FRAPPÉE LIFE^{MC}: UNE BOISSON FRAPPÉE QUI COMBLE TOUS LES BESOINS

MUSCLES FORTS

Chaque portion **procure 20 grammes de protéines végétales ultra pures, sans OGM**, pour former des muscles forts et des anticorps protecteurs

POIDS SANTÉ

Enrichie de leucine pour aider à former la masse musculaire maigre, brûler le gras et améliorer le métabolisme

SAIN DIGESTION

Renferme des enzymes digestives ajoutées pour le confort



Évitez les problèmes de santé liés à une baisse d'énergie



**La vitamine D et autres suppléments
pour avoir plus d'énergie**

Les suppléments alimentaires pourraient aussi aider à mieux combattre la fatigue et le manque d'énergie.

CorEnergy contient un extrait de **racine de ginseng** asiatique éprouvé pour aider à améliorer la performance physique, plus un extrait de **thé vert** pour les bienfaits antioxydants d'une tasse de thé vert. Contient aussi **un extrait de champignon** testé à fond en Chine et prouvé **efficace pour combattre la fatigue en favorisant un emploi plus efficace de l'oxygène.**

Une option de recharge saine et naturelle au café contenant des stimulants végétaux avec caféine



Les suppléments alimentaires pourraient aussi aider à mieux combattre la fatigue et le manque d'énergie.



Complexe B,
les vitamines B12



Vitamine D3



Vitamine C



Coenzyme Q10



Oméga 3



Probiotiques DI



Évitez les problèmes de santé liés à une baisse d'énergie

Vous êtes constamment fatigué malgré un sommeil suffisant et une alimentation équilibrée?

Consultez un professionnel de la santé

Afin d'écarter d'autres problèmes médicaux liés au manque d'énergie et pour lesquels des traitements médicaux efficaces existent. Parmi les problèmes de santé qui minent le niveau d'énergie, mentionnons l'anémie, l'hypothyroïdie, le diabète et les problèmes de santé cardiaque. À titre d'exemple, l'hypothyroïdie peut provoquer une sensation de fatigue. D'autres affections entraînent également un sentiment de fatigue.

A photograph of three women of different ages (young, middle, and old) sitting together and laughing joyfully. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

 ***Shaklee***[®]
CONVERSATION
SUR LA SANTÉ

Mieux vivre l'hiver

Période de questions-réponses

*Merci
et
à la
prochaine*

Conférence SUR **Zoom**

Conversation santé:
**10 façons de
donner de
l'amour à
votre coeur**

**Lundi 8 fév. 2021
à 19h30**

Conférence d'environ 30 minutes
suivie d'une période de questions-réponses

CONFÉRENCIÈRE



Suzanne Leblanc
NATUROPATHE

C'est gratuit !