

Étape 1



CURE DE 5 JOURS - HAUTE TENEUR EN FIBRES

Voulez-vous vous sentir rajeuni, en santé et énergique? Voulez-vous vivre un nouveau départ? Votre corps a besoin d'une pause des toxines, des graisses et des aliments qui provoquent une hausse rapide du taux de sucre dans le sang (indice glycémique élevé) se retrouvant dans la nourriture et causant la maladie. Suivez la cure ci-dessous et commencez à vivre une vie dans le bonheur et la santé.

Les bénéfices pour la santé :

- perdre l'excédent de poids non désiré;
- expérimenter les bénéfices du nettoyage par une diète élevée en fibres;
- se débarrasser de la montagne russe des aliments à indice glycémique élevé;
- réduire le stress oxydatif et ajouter les micro-nutriments essentiels;
- remplacer les gras dangereux avec des omegas-3 bénéfiques pour le cœur;
- maintenir votre énergie, votre vitalité, et votre concentration.

Pour commencer, choisir un produit dans chacune des catégories suivantes :



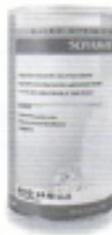
FIBERY®
Crème d'amande
ou
Pêche et mangue



NUTRIGY™
Chocolat hollandais
ou
Vanille française



NUTRITION BAR
Fruits des champs
ou
Arachides croquantes



SOYAMAX™
Vanille



OptOmega®



HEALTHPAK 100™
ou
ESSENTIALS / ACTIVE CALCIUM

Repas	Jours 1 & 2	Jours 3 à 5
Mélange du matin * <small>Δ = mesure (incline)</small>	2 Δ Fybergly 1 Δ SoyaMax 1 c. à table d'OptOmega AM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium	2 Δ Nutrigy 1 Δ SoyaMax 1 c. à Table d'OptOmega AM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium
Collation	Nutrition Bar	Nutrition Bar
Mélange du midi *	2 Δ Nutrigy 1 Δ SoyaMax Marche de 30 minutes (3,000 pas)	2 Δ Nutrigy 1 Δ SoyaMax Marche de 30 minutes (3,000 pas)
Collation	Nutrition Bar	Nutrition Bar
Mélange du soir *	2 Δ Fybergly 1 Δ SoyaMax 1 c. à table d'OptOmega PM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium	2 Δ Fybergly 1 Δ SoyaMax 1 c. à table d'OptOmega PM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium
Objectif pour le pedomètre : jusqu'à 10,000 pas par jour, graduellement. * Agitez chaque mélange dans 300 ml. (11 oz.) d'eau purifiée. De plus, buvez un minimum de 1.5 litres (48 oz.) à 2 litres (64 oz.) d'eau purifiée au cours de la journée.		Prime 2 portions de légumes ou de fruits par jour peuvent être ajoutées aux mélanges.

Trucs :

- Vous allez vous sentir moins affamé et obtiendrez de meilleurs résultats si vous planifiez 5 repas répartis à travers la journée.
 - Si vous tolérez bien une dose complète d'Active Calcium, celle-ci vous est recommandée durant la cure.
 - À n'importe quel moment de la cure, si vous vous sentez faible, ou étourdi, faites une brève pose de vos activités. Si les symptômes continuent, considérez supplémenter avec un mélange additionnel ou une barre.
- La variété des saveurs rend la cure plus agréable. Essayez d'avoir sous la main, deux saveurs de Nutrigy, de Fybergly et de Nutrition Bar. Pour la collation, du concombre, du céleri, des radis, des carottes, et/ou des légumes feuilles peuvent remplacer les barres nutritives.

CURE DE 5 JOURS - HAUTE TENEUR EN FIBRES					
Repas	1	2	3	4	5
Matin					
Collation					
Midi					
Collation					
Soir					
Eau					

Étape 2



CHOISIR VOTRE OPTION :

Après avoir complété la cure, répondez aux questions suivantes afin de décider comment vous allez poursuivre :

Est-ce que vous mangez des repas sains avec une abondance de légumes et de fruits? Oui Non
 Êtes-vous heureux / heureuse de votre nouveau poids? Oui Non

Si vous avez répondu « non » à l'une ou l'autre des questions, considérez choisir l'option I.
 Si vous avez répondu « oui » aux deux questions, s'il vous plaît, considérez choisir l'option II.



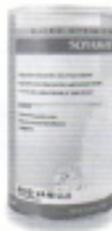
FIBERGY®
Crème d'amande
ou
Pêche et mangue



NUTRIGY™
Chocolat hollandais
ou
Vanille française



NUTRITION BAR
Fruits des champs
ou
Arachides croquantes



SOYAMAX™
Vanille



OptOmega®



HEALTHPAK 100™
ou
ESSENTIALS / ACTIVE CALCIUM

Repas	Option I - Perte de poids continue Remplace 2 repas par jour	Option II - Maintien du poids santé Remplace 1 repas par jour
Mélange du matin * △ = mesure	2 △ de NutriGY ou de Fibergy ou 1 △ de chaque 1 △ SoyaMax AM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium	2 △ de NutriGY ou de Fibergy ou 1 △ de chaque 1 △ SoyaMax AM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium
Collation	Nutrition Bar ou Fibergy Bar	Nutrition Bar ou Fibergy Bar
Mélange du midi *	2 △ de NutriGY ou de Fibergy ou 1 △ de chaque 1 △ SoyaMax Marche de 30 minutes (3,000 pas)	Repas santé avec abondance de légumes et de fruits Marche de 30 minutes (3,000 pas)
Collation	Nutrition Bar ou Fibergy Bar	Nutrition Bar ou Fibergy Bar
Mélange du soir *	Repas santé avec abondance de légumes et de fruits 1 c. à table d'OptOmega PM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium	Repas santé avec abondance de légumes et de fruits 1 c. à table d'OptOmega PM HealthPak 100 ou Essentials / Active Calcium

Objectif du pedomètre : Augmentation graduelle, jusqu'à 10,000 pas par jour.

* Agitez chaque mélange dans 300 ml. (11 oz.) d'eau purifiée. De plus, buvez un minimum de 1,5 L (48 oz.) d'eau purifiée au cours de la journée.



www.usana.com

Commande
1 888 782-8282

Il est suggéré d'apporter ces produits à votre médecin pour en faire évaluer la sûreté si vous : prévoyez changer votre diète, commencez un programme d'exercice, êtes enceinte, allaitez, avez des allergies, prenez des médicaments, ou que vous êtes sous les soins d'un médecin. La cure USANA – haute teneur en fibre est de la NOURRITURE, pas un MÉDICAMENT. La cure USANA – haute teneur en fibres ne prétend pas diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir aucune maladie. Les résultats peuvent varier.

Comme avec tout programme de santé ou d'exercice, un régime approprié et des exercices réguliers sont requis pour atteindre des objectifs de perte de poids à long terme.

Ces énoncés n'ont pas été évalués par l'administration de Loi et réglementation sur les aliments et drogues.