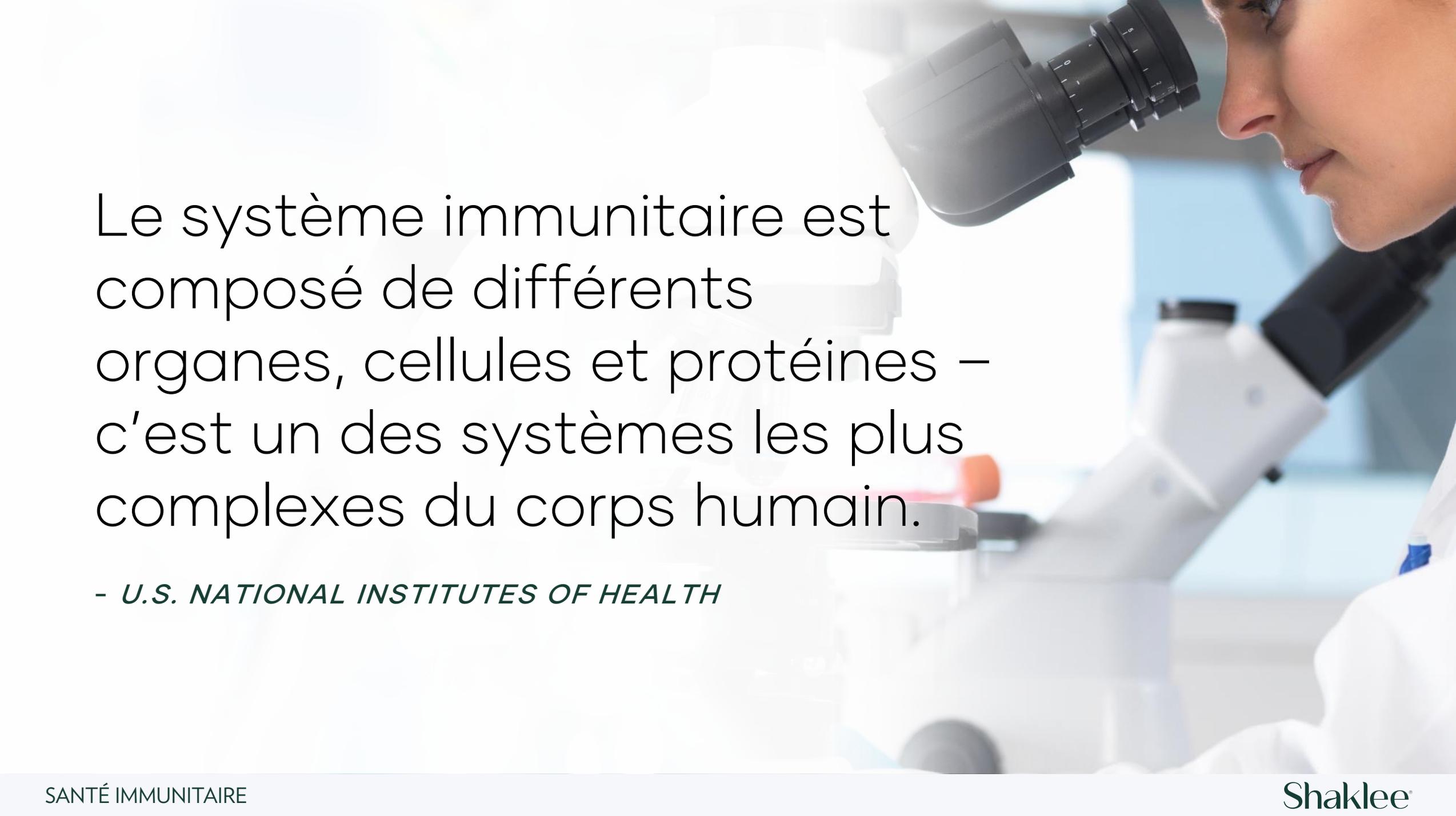


# Conversation sur la santé

SANTÉ IMMUNITAIRE

Shaklee®





Le système immunitaire est composé de différents organes, cellules et protéines – c'est un des systèmes les plus complexes du corps humain.

*- U.S. NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH*

Le système immunitaire protège le corps comme un gardien contre les influences nuisibles de l'environnement et il est essentiel à la survie.

- *U.S. NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH*



# Les facteurs suivants aident à soutenir votre système immunitaire

---

- Bonne nutrition
- Atteindre un poids santé
- Bon sommeil
- Réduction du stress
- Exercices et repos



# La nutrition optimale est déterminante

Pour maintenir un système immunitaire en santé

- Les protéines sont tout particulièrement importantes; choisissez viandes maigres, poisson, volaille, et produits laitiers écrémés ou réduits en gras
- Les fruits et légumes contiennent les nutriments dont le corps a besoin, y compris les vitamines C et A et les minéraux tels que zinc et magnésium
- Mangez beaucoup de grains entiers, haricots et légumineuses
- Mangez des « gras sains » – acides gras oméga-3 et des gras monoinsaturés (huile d'olive, noix, graines)



# Atteignez un poids santé

Pour maintenir un système immunitaire en santé

- De nombreuses personnes luttent pour maigrir et sont à la recherche de la dernière diète, mais perdre du poids en étant à la diète entraîne souvent une perte de masse musculaire maigre, ce qui résulte en un ralentissement du métabolisme

**Et c'est pourquoi les diètes échouent.**

- Le secret consiste à perdre la bonne sorte de poids – du gras – tout en préservant la masse musculaire pour aider à maintenir le métabolisme
- Avec un métabolisme plus rapide, vous pouvez brûler plus de calories que vous soyez actif ou au repos

**En guise d'avantage ajouté, vous remarquerez une différence à votre silhouette.**



# Le sommeil aide à soutenir le système immunitaire en santé

Le manque de sommeil peut fragiliser le système immunitaire

---

- Couchez-vous et levez-vous au même moment chaque jour; éteignez les appareils électroniques une heure avant le coucher
- Ne consommez pas de caféine au moins six heures avant l'heure du coucher
- Évitez l'alcool; il se peut que vous vous sentiez fatigué et que vous vous endormiez plus rapidement, mais cela cause souvent des éveils pendant la nuit
- Faites des exercices; votre esprit relaxe plus facilement lorsque votre corps est fatigué

# Le stress affecte le système immunitaire

Le stress peut supprimer le système immunitaire

---

## Moyens pour gérer le stress:

- Exercices
- Méditation
- Se déconnecter
- Rester positif



# Les exercices modérés peuvent renforcer le système immunitaire

Ils sont un renfort pour les cellules immunitaires de votre corps

---

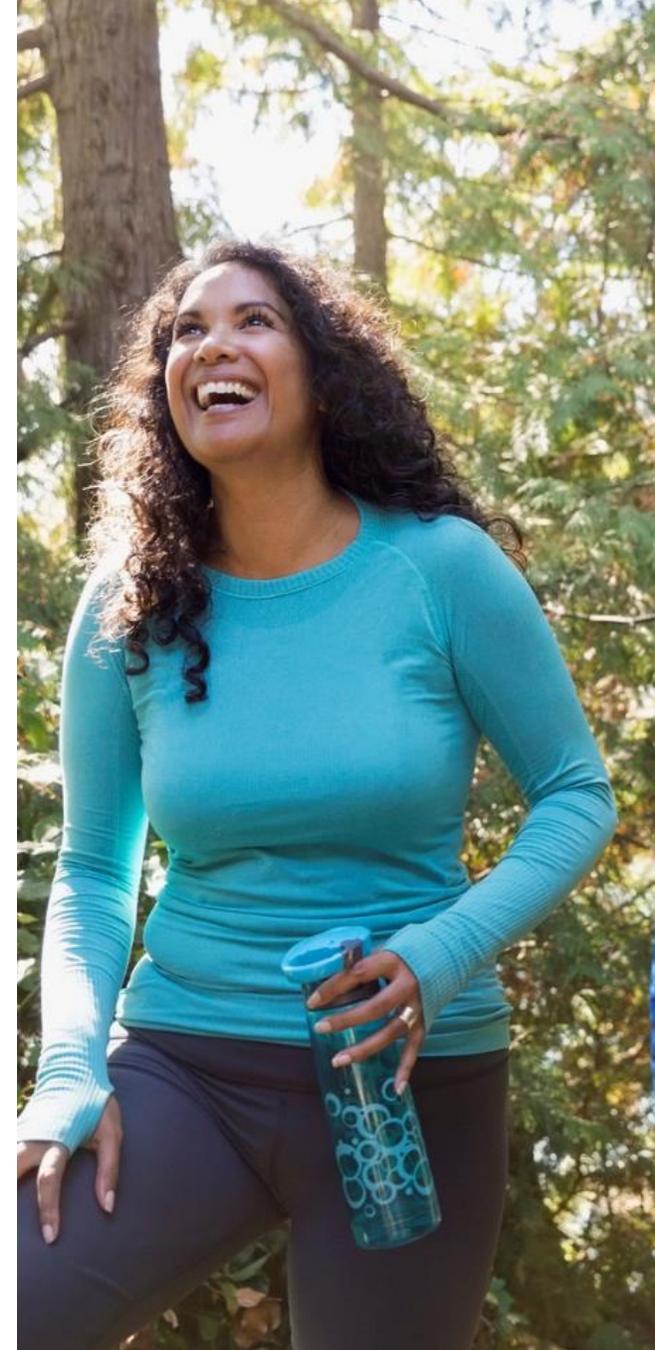
**Soyez constant:** Choisissez des exercices que vous aimez et que vous continuerez de faire

**Faites assez d'exercices:** 2-1/2 heures par semaine est la durée recommandée

**Augmentez votre fréquence cardiaque:** Choisissez des exercices pour augmenter votre fréquence cardiaque

**Soulevez des poids:** Ça aide à former la masse corporelle maigre et à soutenir la masse osseuse

**Commencez lentement et augmentez graduellement:**  
Faites-en une habitude



Faire des choix  
alimentaires  
sains chaque  
jour peut  
s'avérer difficile



# Shaklee simplifie cela

- À personnaliser pour répondre à vos besoins
- Un repas santé et des nutriments essentiels



# Alimentez votre immunité



# NutriFeron<sup>MD</sup>

Innovation brevetée de l'immunologie

---

**Conçu pour:** Quiconque étant à la recherche d'un soutien quotidien spécialisé pour aider à maintenir la saine fonction immunitaire.

**Ce qu'il fait:** Le mélange breveté de zinc et quatre puissants extraits végétaux aide à équilibrer naturellement le système immunitaire. Prendre 2 caplets par jour.

**La Différence Shaklee<sup>MC</sup>:** Conçu par l'immunologue de renommée mondiale, le docteur Yasuhiko Kojima, découvreur de l'interféron, qui a passé plusieurs décennies à la recherche et l'analyse de centaines de substances botaniques. Le résultat – NutriFeron – est appuyé par quatre études cliniques menées auprès de sujets humains.



# Autres produits de soutien de la santé immunitaire



# Vitamine C

---

Ce puissant antioxydant aide, entre autres choses, à maintenir la fonction immunitaire. La vitamine C n'est ni synthétisée ni entreposée dans le corps et elle doit être réapprovisionnée par le biais du régime alimentaire. Shaklee offre différentes options et dosages pour le soutien quotidien de la vitamine C.



# Vita-C 500 à Action Progressive

---

Vitamine C de haute puissance

Le système de libération progressive exclusif fournit la vitamine C correspondant à 1,5 orange chaque heure pendant 5 heures

Mélange d'églantier et de bioflavonoïdes exclusif

Aide au développement et au maintien des os, du cartilage, des dents, des gencives et de la fonction immunitaire



# Vitalized Immunity<sup>MD</sup>

Avec autant de vitamine C que 16 oranges

---

**Conçu pour:** Un renfort occasionnel lorsque vous êtes confronté au stress environnemental, à la mauvaise nutrition ou à la saison du rhume et de la grippe.

**Ce qu'il fait:** Délicieuse boisson effervescente qui procure un soutien immunitaire de fondation et à vaste spectre par le biais d'un influx de 1 000 mg de vitamine C par comprimé – autant que 16 oranges.

**La Différence Shaklee<sup>MC</sup>:** Mélange de vitamines, minéraux et formule d'herbes exclusive – édulcorée naturellement au fruit des moines.



# Vita-C à Croquer

Aide au maintien de la fonction immunitaire

---

Parfait pour toute la famille (âges 4+)

Soutient aussi la santé des os, du cartilage, des dents et des gencives

Vitamine C de haute puissance C: 250 mg par comprimé

Procure la vitamine C de 3½ oranges par comprimé

Délicieux arôme naturel de crème de citron

Sans gluten, sans soja, kascher laitier

Sans arômes, édulcorants, colorants artificiels ni agents de conservation ajoutés



# Complexe Défendre et Résister

Lorsque vous sentez le premier picotement

**Conçu pour:** L'emploi intermittent et occasionnel lorsque vous avez besoin d'un soutien immunitaire supplémentaire.

**Ce qu'il fait:** Aide le corps à répondre aux défis saisonniers. Pour usage occasionnel. Avaler, croquer ou boire sous forme d'infusion.

**La Différence Shaklee<sup>MC</sup>:** Une combinaison unique d'ingrédients de soutien immunitaire cliniquement éprouvée: extraits d'échinacée, mélèze et sureau noir.



# N'oubliez pas les enfants!



# Incredivites Shakleekids<sup>MC</sup>

Pour aider vos enfants à rester en bonne santé

---

**Conçu pour:** Enfants âgés de 4–12 ans; offert en arôme naturel de raisin.

**Ce qu'il fait:** Multivitamine complète avec 23 vitamines et minéraux essentiels qui aident au soutien du bon développement.

**La Différence Shaklee<sup>MC</sup>:** Renferme les huit vitamines B, ainsi que les vitamines C et E, qui jouent des rôles déterminants dans le soutien de la fonction immunitaire et plus.



# Jujubes Super Immunité Shakleekids<sup>MC</sup>

Une super immunité pour votre petit super héros

---

Formulé pour les enfants de 4 ans et plus

Procure un soutien pour le système immunitaire

Rempli de vitamines C et D, zinc et extrait de sureau

Délicieux jujubes à l'arôme naturel de cerise sous forme d'ours

Ami des dents

Sans sucre, sans OGM, sans gluten, sans soja, végétalien

Sans arômes, édulcorants, colorants artificiels ni agents de conservation ajoutés

Zéro sirop de maïs, fait à partir de pectine



# La fondation pour une vie plus saine



Soutenez votre  
système immunitaire  
avec ces produits  
puissants

Démarrez  
aujourd'hui

