

Réinitialisation de Cinq Jours

RÉINITIALISEZ VOTRE CORPS, REHAUSSEZ VOTRE MIEUX-ÊTRE

Réinitialisez votre corps avec la Réinitialisation de Cinq Jours, conçue par des médecins et des nutritionnistes pour stimuler l'énergie, améliorer sommeil et humeur, réduire la faim et soulager les ballonnements. Repas, boissons et suppléments, riches en protéines, fibres et nutriments, qui aident à équilibrer la composition corporelle, favoriser la digestion et perdre le bon type de poids. Sentez-vous mieux, paraissez mieux et vos vêtements vous iront mieux en cinq jours.

59564 | RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS
PRIX DE MEMBRE: 299,00 \$ | PV: 130



Pourquoi nous l'aimons

- **Enrichi en protéines** – Fournit 35 % des calories provenant des protéines, y compris de la leucine, pour freiner la faim, réduire les fringales et favoriser une composition corporelle saine.
- **Riche en éléments nutritifs** – Contient 11 aliments et boissons sains renfermant des vitamines, des minéraux et des fibres essentiels pour vous garder énergique et vous sentir à votre meilleur.
- **Résultats en seulement 5 jours** – Constatez des améliorations visibles de l'énergie, de l'humeur, du sommeil, de la santé digestive, de la gestion de la faim et de la silhouette corporelle – le tout en cinq jours.
- **Simple et flexible** – préparation minimale – ajoutez simplement de l'eau et quelques ajouts faciles pour personnaliser la saveur et stimuler la nutrition.
- Sans gluten, sans arômes artificiels, édulcorants ni agent de conservation.



Alimentez votre corps.

Alimentez votre vie.

*Ces allégations n'ont pas été évaluées par Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ni ne prévenir aucune maladie.

Survol de votre journée



QUOI FAIRE APRÈS VOTRE RÉINITIALISATION

Formez de saines habitudes durables

Choisissez votre
Vitalizer^{MC} +
Choisissez 2 Boissons
Frappées Life^{MC}



Réinitialisez votre corps, rehaussez votre mieux-être. Votre santé commence ici.

Plant Protein French Vanilla Life Shake

Nutrition Facts		
Serving Size: 1 packet (44 g)		
Amount Per Serving		
Calories	160	
Amount per serving %DV*		
Total Fat	4 g	8%
Saturated Fat	1 g	2%
Trans Fat	0 g	0%
Polyunsaturated Fat	1 g	2%
Monounsaturated Fat	1.5 g	3%
Cholesterol	0 mg	0%
Sodium	400 mg	17%
Total Carbohydrate	16 g	6%
Dietary Fiber	6 g	24%
Total Sugars	5 g	10%
Includes 5 g Added Sugars		
Protein	20 g	40%
Vitamin D	3.5 mcg (70 IU)	20%
Calcium	120 mg	10%
Iron	4.5 mg	25%
Potassium	120 mg	2%
Vitamin A	90 mcg	10%
Vitamin C	21 mg	25%
Vitamin E	5.2 mg	35%
Thiamin	0.42 mg	35%
Riboflavin	0.45 mg	35%
Niacin	5.6 mg	35%
Vitamin B ₆	0.6 mg	35%
Folate	130 mcg DFE	35%
Vitamin B ₁₂	0.83 mcg	35%
Biotin	10.5 mcg	35%
Pantothenic Acid	18 mg	35%
Phosphorus	240 mg	20%
Magnesium	90 mg	20%
Zinc	4 mg	35%
Selenium	28 mcg	50%
Copper	0.2 mg	20%
Manganese	0.3 mg	15%
Chromium	8 mcg	25%
Molybdenum	25 mcg	60%
Chloride	200 mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Shakee Proprietary Protein Blend (Pea Protein, L-Leucine, Organic Chia Seed Protein, Organic Pumpkin Seed Protein), Proprietary Fiber Blend (Soluble Corn Fiber, Organic Ancient Grains Blend (Organic Amaranth, Organic Buckwheat, Organic Millet, Organic Quinoa, Organic Chia)), Cane Sugar, Sunflower Oil Powder, Natural Flavors, Proprietary Vitamin And Mineral Blend (Dicalcium Phosphate, Potassium Chloride, Magnesium Oxide, Ascorbic Acid, D-alpha-tocopheryl Acetate, Nicotinamide, Zinc Oxide, Calcium Pantothenate, Vitamin A Palmitate, Pyridoxine Hydrochloride, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, L-5-methyltetrahydrofolate Calcium, Biotin, Vitamin D₃, Methylcobalamin), Salt, Guar Gum, Milled Golden Flaxseed, Rebouadise M, Digestive Enzyme Blend (Papain, Bromelain).

Protein Oats

Nutrition Facts		
Serving Size: 1 packet (41 g)		
Amount Per Serving		
Calories	220	
Amount per serving %DV*		
Total Fat	10 g	13%
Saturated Fat	1 g	5%
Trans Fat	0 g	0%
Cholesterol	0 mg	0%
Sodium	180 mg	8%
Total Carbohydrate	20 g	7%
Dietary Fiber	5 g	18%
Total Sugars	4 g	8%
Includes 4 g Added Sugars		
Protein	12 g	24%
Vitamin D	0 mcg	0%
Calcium	50 mg	4%
Iron	0 mg	0%
Potassium	250 mg	5%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Pea Protein, Walnuts, Gluten-Free Rolled Oats, Sunflower Seeds, Soluble Corn Fiber, Organic Coconut Sugar, Flaxseed Meal, Coconut Flour, Hemp Seeds, Strawberries, Natural Flavors, Cinnamon, Maple Sugar, Salt, Mixed Tocopherols, Monk Fruit Extract. **Contains Tree Nuts (Walnut, Coconut).**

Vita-Lea® Gummy

Supplement Facts		
Serving Size: 3 Gummies		
Amount per serving %DV*		
Calories	20	3%**
Total Carbohydrate	7 g	150%
Vitamin A	1,350 mcg	150%
Is Vitamin A palmitate and beta-carotene		
Vitamin C (as ascorbic acid)	135 mg	150%
Vitamin D (as cholecalciferol)	30 mcg (0.200 IU)	150%
Vitamin E (as d-alpha-tocopherol)	22.5 mg	150%
Niacin (as nicotinamide)	12 mg	75%
Vitamin B ₆ (as pyridoxine hydrochloride)	1.275 mg	75%
Folate	300 mcg DFE (80 mcg folic acid)	75%
Vitamin B ₁₂ (as cyanocobalamin)	3.6 mcg	150%
Biotin	45 mcg	150%
Pantothenic Acid	75 mg	150%
Is calcium d-pantothenate		
Iodine (as potassium iodide)	112.5 mcg	75%
Zinc (as zinc citrate)	8.25 mg	75%

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. †Daily Value (DV) not established.

Other Ingredients: Maltitol Syrup, Erythritol, Xylitol, Pectin, Water, Natural Strawberry Flavor, Lactic Acid, Malic Acid, Citric Acid, Monk Fruit Extract, Vegetable Juice For Color.

Protein Veggie Broth

Nutrition Facts		
Serving Size: 1 packet (11.8 g)		
Amount Per Serving		
Calories	45	
Amount per serving %DV*		
Total Fat	0 g	0%
Sodium	240 mg	10%
Total Carbohydrate	3 g	1%
Protein	7 g	14%
Potassium	120 mg	2%

†Not a significant source of total fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, total sugars, added sugars, vitamin D, calcium, and iron.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Nutritional Yeast, Organic Rice Protein, Natural Onion Powder, Yeast Extract, Salt, Onion Powder, Garlic Powder, White Pepper, Tomato Powder, Onion Powder, Natural Carrot Flavor, Minced Green Onion, Parsley Leaf, Salt, Natural Garlic Flavor Powder, Ground Black Pepper.

Toffee & Chocolate Crunch Snack Bar

Nutrition Facts		
Serving Size: 1 bar (37 g)		
Amount Per Serving		
Calories	140	
Amount per serving %DV*		
Total Fat	4.5 g	6%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Trans Fat	0 g	0%
Cholesterol	5 g	2%
Sodium	180 mg	8%
Total Carbohydrate	18 g	7%
Dietary Fiber	3 g	11%
Total Sugars	6 g	12%
Includes 6 g Added Sugars		
Protein	9 g	18%
Vitamin D	0 mcg	0%
Calcium	66 mg	6%
Iron	1.62 mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Shakee Protein Crunch Blend (Soy Nuggets (Soy Protein Isolate, Tapioca Flour, Salt), L-Leucine, Soy Protein Isolate, Soy Protein Concentrate, Brown Rice Protein Concentrate), Organic Brown Rice Syrup, English Toffee Bits (Butter, Sugar, Natural Flavors), Soluble Corn Fiber, Semisweet Chocolate Chips (Sugar, Chocolate Liquor, Cocoa Butter, Soy Lecithin), Gluten-Free Rolled Oats, Almonds, Glycerin, Sunflower Oil, Sunflower Seeds, Chocory Root Extract, Milled Golden Flaxseed, White Chia Seeds, Sea Salt, Natural Flavor, Mixed Tocopherols. **CONTAINS MILK, SOY, AND ALMONDS.**

Up & Glowing Vanilla Latte

Supplement Facts		
Serving Size: 1 stick (14.8 g)		
Amount per serving %DV*		
Calories	55	
Protein	11 g	
Vitamin C (as ascorbic acid)	90 mg	100%
Biotin	150 mcg	500%
Collagen	10 g	†
Is bovine collagen types I & III		
Hyaluronic acid	40 mg	†
Is sodium hyaluronate		
Caffeine	80 mg	†
(from green tea extract)		

†Daily Value (DV) not established.

Other Ingredients: Pea Protein (Pisum sativum), Natural Flavors, Guar Gum, Coconut Milk Powder, Dry MCT Oil, Rebouadise M.

Good Gut & Go

Supplement Facts		
Serving Size: 1 stick (4.3 g)		
Amount per serving %DV*		
Calories	15	
Total Carbohydrate	4 g	1%**
Dietary Fiber (as inulin)	3 g	11%**
Digestive Enhanced	58 mg (10 billion CFU)	†
Proprietary Blend		
Bifidobacterium lactis HN019™		
Lactobacillus rhamnosus GG™		
Lactococcus acidophilus Lpc-37™		

**Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. †Daily Value (DV) not established. ‡Minimum 10 billion CFU at the time of manufacture.

Other Ingredients: Natural Flavor, Citric Acid, Rebouadise M, Fruit and Vegetable Juice Powder For Color.

Rest & Rewind Mint Tea

Supplement Facts		
Serving Size: 1 stick (1.31 g)		
Amount per serving %DV*		
Calories	5	
Vitamin C (as ascorbic acid)	70 mg	78%
Magnesium	100 mg	24%
(as magnesium sulfate)		
Lemon Balm	300 mg	†
5-Hydroxytryptophan	100 mg	†
Polymenols	75 mg	†
Proprietary Blend		
Muscadine grape extract (Vitis rotundifolia) (fruit pomace), Trans-Resveratrol (Polygonum cuspidatum) (root) standardized to a minimum of 98% purity, Red wine extract (Vitis vinifera) (fruit pomace), Pomegranate extract (Punica granatum) (fruit), Chebulic Myrobolan extract (Terminalia chebulica) (fruit), Black currant extract (Ribes nigrum) (fruit), Red grape extract (Vitis vinifera) (fruit and skin), Purple carrot extract (Daucus carota sativa) (root)		

†Daily Value (DV) not established.

Other Ingredients: Sodium Citrate, Natural Flavor, Rebouadise M.

Electrolyte+ Raspberry Melon Drink Mix

Nutrition Facts		
Serving Size: 1 stick (5.6 g)		
Amount Per Serving		
Calories	20	
Amount per serving %DV*		
Total Fat	0 g	0%
Sodium	300 mg	13%
Total Carbohydrate	5 g	2%
Total Sugars	4 g	
Includes 4 g Added Sugars		
Protein	0 g	
Potassium	215 mg	4%
Chloride	340 mg	15%

†Not a significant source of total fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, total sugars, added sugars, vitamin D, calcium, and iron.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. †Provides 341 mg nitrate.

INGREDIENTS: Cane Sugar, Potassium Nitrate, Salt, Sodium Citrate, Citric Acid, Malic Acid, Natural Blood Orange Flavor, Rebouadise M, Red Beet Powder, Annatto Powder For Color.

Electrolyte+ Blood Orange Drink Mix

Nutrition Facts		
Serving Size: 1 stick (5.6 g)		
Amount Per Serving		
Calories	20	
Amount per serving %DV*		
Total Fat	0 g	0%
Sodium	300 mg	13%
Total Carbohydrate	5 g	2%
Total Sugars	4 g	
Includes 4 g Added Sugars		
Protein	0 g	
Potassium	215 mg	4%
Chloride	340 mg	15%

†Not a significant source of total fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, total sugars, added sugars, vitamin D, calcium, and iron.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. †Provides 341 mg nitrate.

INGREDIENTS: Cane Sugar, Potassium Nitrate, Salt, Citric Acid, Sodium Citrate, Malic Acid, Natural Blood Orange Flavor, Annatto Powder For Color, Rebouadise M, Red Beet Powder.

Manufactured in a facility that may also process peanuts, tree nuts, milk, egg, soy, sesame, wheat, shellfish, and fish.

†THESE STATEMENTS HAVE NOT BEEN EVALUATED BY THE FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. THIS PRODUCT IS NOT INTENDED TO DIAGNOSE, TREAT, CURE, OR PREVENT ANY DISEASE.



FAQ

1. À QUOI RESSEMBLE UNE JOURNÉE TYPE LORS DE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Pour garder votre corps correctement alimenté et satisfait, il est recommandé de manger ou boire quelque chose toutes les 1-2 heures au long de la journée. Bien que nous suggérions de suivre la routine quotidienne ci-dessous pour obtenir des résultats optimaux, n'hésitez pas à ajuster le moment et l'ordre en fonction de vos besoins et préférences. Vous pouvez aussi rehausser votre bouillon, vos boissons frappées et votre latte en y ajoutant des ingrédients pour augmenter la saveur et la nutrition. Visez à ajouter jusqu'à 450 calories supplémentaires et 40 grammes de protéines supplémentaires chaque jour à tous les produits. Profitez de la souplesse du programme et des options de mieux-être que votre corps désire.

Voici votre routine quotidienne suggérée:

Matin

- Commencez la journée avec Up & Glowing, Latte Vanille et Collagène, préparé avec 8 oz de lait écrémé ou votre choix non laitier préféré.

Petit déjeuner

- Savourez le Gruau Protéiné, avec la possibilité d'y ajouter des fruits frais, des noix ou des graines.
- Sirotez Good Gut & Go en matinée.

Matinée

- Hydratez-vous avec la première Boisson Électrolyte+.
- Prenez trois gélifiés Vita-Lea^{MD} pour soutenir votre apport nutritionnel.

Dîner

- Savourez le Bouillon de Légumes Protéiné et ajoutez-y 3 à 4 oz de protéines maigres et de légumes hachés.
- Accompagnez votre repas d'une autre Boisson Électrolyte+.

Début d'après-midi

- Prenez la Boisson Frappée Life^{MC}. Choisissez parmi notre sélection de recettes pour plus de variété.

Fin d'après-midi

- Grignotez une Barre Collation pour aider à gérer les fringales d'après- midi.

Souper

- Prendre une autre portion de Bouillon de Légumes Protéiné chaud, avec la possibilité d'y ajouter 3 à 4 oz de protéines maigres ou de légumes.

Soirée

- Détendez-vous environ une heure avant de vous coucher avec une tasse d'infusion à la menthe Rest & Rewind.

2. QUI DEVRAIT SUIVRE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

La Réinitialisation de Cinq Jours est parfaite pour tous ceux qui veulent réinitialiser leur corps et reprendre des habitudes plus saines. Elle est particulièrement efficace pour ceux qui cherchent à se réinitialiser après des périodes de détente, comme les fêtes ou les vacances.

Ce programme offre également une option formidable pour les personnes qui veulent perdre quelques livres avant des vacances ou une occasion spéciale. De plus, il constitue une première étape importante vers une alimentation saine et une gestion durable du poids pour les personnes prêtes à suivre un programme de perte de poids.



3. COMMENT LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS DIFFÈRE-T-ELLE DES AUTRES PROGRAMMES DE RÉINITIALISATION?

La Réinitialisation de Cinq Jours est conçue pour remettre votre corps et votre routine à zéro, tout en vous nourrissant et en vous gardant énergique, sans vous priver. Contrairement à de nombreux programmes de réinitialisation qui vous laissent affamé et épuisés le programme de Réinitialisation de Cinq Jours met l'accent sur une alimentation équilibrée, en offrant des aliments et des boissons riches en protéines, fibres et vitamines et minéraux essentiels. Cette approche vous permet de rester satisfait et énergique tout au long de la journée, favorisant une perte de poids saine, des changements positifs dans votre silhouette, une meilleure digestion et un mieux-être général.

Cette approche équilibrée donne des résultats concrets. Dans une étude pilote menée par les ambassadeurs Shaklee et soutenue par l'équipe des affaires médicales et scientifiques de Shaklee, les participants ont indiqué:

- Perte de poids moyenne de 3,25 livres
- 1,25 po de perte à la taille et 0,9 po aux hanches
- Énergie accrue, sommeil amélioré, humeur améliorée et concentration accrue
- Diminution des fringales de sucre et d'aliments malsains
- Amélioration de la maîtrise de la faim et de la santé digestive
- Vêtements qui vont mieux et plus grande confiance en

4. QUELS RÉSULTATS PUIS-JE ANTICIPER DE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Lorsque vous suivez la Réinitialisation de Cinq Jours, vous pouvez anticiper des améliorations notables en seulement 5 jours. Bien que les réactions corporelles de chacun soient différentes, les participants à une étude pilote menée auprès de 30 personnes, dirigée par deux professionnels de la santé et appuyée par l'équipe des affaires médicales et scientifiques de Shaklee, ont signalé des changements importants. En plus d'une perte de poids moyenne de 3,25 livres, les participants ont également connu des changements visibles de silhouette, y compris une taille plus fine (1,25 po) et des hanches plus fines (0,9 po). Ces changements positifs à la silhouette corporelle appuient non seulement les objectifs de maîtrise du poids, mais contribuent également à l'amélioration des résultats à long terme en matière de santé.

Au-delà de ces changements de mesure, les participants ont également signalé des augmentations de l'énergie, de la qualité du sommeil, de l'humeur, de la concentration et de la confiance en soi après avoir suivi le programme de cinq jours ainsi qu'une diminution des fringales d'aliments malsains et de sucre, une meilleure maîtrise de la faim, une meilleure santé digestive, des vêtements qui vont mieux et une meilleure santé générale.

5. PUIS-JE PERSONNALISER LES OPTIONS D'ALIMENTS ET DE BOISSONS DE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS? Y A-T-IL DES SUBSTITUTIONS SI JE N'AIME PAS CERTAINS PRODUITS DU PROGRAMME?

Présentement, les options d'aliments et de boissons de la Réinitialisation de Cinq Jours ne sont pas personnalisables. Chaque trousse contient les produits suivants:

- Up & Glowing
- Gruau Protéiné
- Mélange à Boisson Électrolyte+ Framboise-Melon
- Mélange à Boisson Électrolyte+ Orange Sanguine
- Good Gut & Go
- Vita-Lea Gélifié
- Bouillons de Légumes Protéiné
- Boisson Frappée LifeMC Protéine Végétale Vanille Française
- Barre Collation Caramel et Chocolat
- Rest & Rewind

Cependant, rien n'est obligatoire – si vous n'aimez pas un produit en particulier, vous n'êtes pas tenu de le consommer.

Vous pouvez aussi améliorer vos repas en ajoutant des extras à votre grua, votre boisson frappée ou votre bouillon. Cette souplesse vous permet de personnaliser votre expérience, tout en profitant des avantages du programme.



6. COMBIEN Y-A-T-IL DE CALORIES DANS LE PROGRAMME DE RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Le programme de Réinitialisation de Cinq Jours procure environ 750 calories par jour avant l'ajout de lait, options non laitières, fruits, légumes ou protéines à votre latte, gruau, boisson frappée ou bouillons. Avec ces ajouts, vous devriez viser à augmenter votre apport calorique quotidien d'environ 450 calories supplémentaires, pour un total de 1 200 calories par jour.

Il est important de souligner que ce programme met l'accent sur la nutrition plutôt que sur la famine ou le manque d'alimentation. Vous ne devriez jamais avoir faim ou être privé de nourriture pendant que vous suivez la réinitialisation.

7. COMBIEN DE GRAMMES DE PROTÉINES Y A-T-IL DANS LE PROGRAMME DE RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Le programme de Réinitialisation de Cinq Jours fournit environ 65 g de protéines par jour avant d'ajouter du lait, des produits non laitiers, des noix, des beurres de noix ou des protéines à votre latte, votre gruau, votre boisson frappée et votre bouillon. Avec ces ajouts, vous devriez viser à augmenter votre apport quotidien en protéines d'environ 40 g, pour un apport total de protéines de 105 g par jour.

8. PUIS-JE AJOUTER QUELQUE CHOSE AU GRUAU POUR PLUS DE SAVEUR OU DE NUTRITION? AU BOUILLON? À LA BOISSON FRAPPÉE LIFEMC?

Absolument! Vous pouvez rehausser votre latte, votre gruau, votre boisson frappée et votre bouillon pour augmenter leur saveur et la nutrition. Essayez d'ajouter 450 calories et 40 g de protéines supplémentaires chaque jour à tous les produits.

Pour le Gruau Protéiné, les excellents ajouts comprennent le lait écrémé ou faible en gras, le lait d'avoine ou le lait de soja non édulcoré. Vous pouvez aussi y incorporer une cuillère à thé de beurre d'arachide ou une cuillère à thé de yogourt pour obtenir un goût crémeux et saupoudrer des noix et des graines pour ajouter du croquant. Pour des idées délicieuses, consultez les recettes disponibles [ici](#).

Pour le Bouillon de Légumes Protéiné, augmentez sa valeur nutritive en y ajoutant 3-4 oz de poulet cuit, dinde, tofu ou viandes maigres et des légumes pour plus de fibres et de vitamines. Salez et poivrez au goût. Trouvez des recettes de bouillon créatives [ici](#).

Pour votre Boisson Frappée Life^{MC}, les meilleures options pour améliorer la saveur et la nutrition comprennent le mélange avec du lait écrémé, du lait d'avoine ou du lait de soja non édulcoré. Pensez à ajouter une cuillère à thé de beurre d'arachide ou une cuillère à soupe de yogourt pour obtenir une texture crémeuse, ainsi que des fruits et légumes frais ou surgelés. Découvrez quelques recettes de boissons frappées [ici](#).

Pour Up & Glowing, le lait écrémé ou faible en gras, le lait d'avoine ou le lait de soja non édulcoré sont d'excellents ajouts pour rehausser la saveur et la nutrition.

Options laitières et autres

- 1 tasse de lait écrémé – 83 calories/8 g de protéines
- 1 tasse de lait d'amande non édulcoré – 30 calories/1 g de protéines
- 1 tasse de lait de soja – 80 calories/7 g de protéines
- 1 tasse de lait d'avoine – 120 calories/3 g de protéines
- 1/2 tasse de yogourt grec ordinaire – 100 calories/10 g de protéines

Fruits

- Banane moyenne – 105 calories
- 1 tasse de bleuets – 85 calories
- 1 tasse de mangues séchées – 99 calories
- 1/2 tasse de fraises tranchées – 50 calories



Légumes

- Carotte moyenne – 25 calories
- 1 tasse d'épinards crus – 7 calories
- 1 tasse de chou kale cru – 33 calories
- 1 tasse de chou-fleur – 27 calories
- 1 tasse de brocoli – 31 calories
- 1 tasse de courge – 40 calories

Protéines maigres

- 3 oz de poulet grillé – 140 calories/25 g de protéines
- Poitrine de dinde grillée (3 oz) – 125 calories/26 g de protéines
- 3 oz de tofu – 80 calories/8 g de protéines
- 3 oz de saumon – 175 calories/22 g de protéines

Noix, graines et beurres

- 12 amandes – 80 calories/3 g de protéines
- 1 c. à soupe de graines de chia – 58 calories/2 g de protéines
- 1 c. à thé de beurre d'arachide – 30 calories/1 g de protéines
- 1 c. à thé de beurre de noix – 30 calories/1 g de protéines

9. QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI FAIM ENTRE LES REPAS? PUIS-JE MANGER OU BOIRE AUTRE CHOSE QUE LES PRODUITS DE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Les repas et les boissons du programme de Réinitialisation de Cinq Jours sont conçus pour être riches en nutriments, remplis de protéines rassasiantes, de fibres et de vitamines et de minéraux essentiels, ce qui devrait aider à freiner la faim. Cependant, si vous avez faim entre les repas, vous pouvez ajouter des ingrédients supplémentaires à votre latte, votre gruau, votre boisson frappée et votre bouillon pour augmenter la satisfaction. De plus, grignoter des légumes ou des fruits frais tout au long de la journée est parfaitement acceptable et peut aider à réduire les fringales, tout en contribuant à votre apport global en nutriments.

Rappelez-vous que le but est de nourrir votre corps efficacement, alors écoutez vos signaux de faim et ajustez-les au besoin!

10. PUIS-JE BOIRE DU CAFÉ?

Idéalement, il est préférable d'éviter le café pendant la Réinitialisation de Cinq Jours. Toutefois, si vous avez besoin de votre tasse de café du matin, c'est parfaitement acceptable. Gardez à l'esprit que Up & Glowing fournit environ 80 mg de caféine, soit à peu près l'équivalent d'une tasse de café standard. Cette quantité est conçue pour vous aider à rester énergique tout au long de la journée, réduisant le besoin de caféine supplémentaire.

11. SI J'AI MANQUÉ UN ALIMENT/BOISSON, PUIS-JE LE PRENDRE PLUS TARD DANS LA JOURNÉE?

Oui, absolument! Si vous manquez un aliment ou une boisson pendant la journée, n'hésitez pas à le consommer plus tard ou à l'ignorer complètement. Nous vous encourageons à ajuster votre apport en fonction de vos besoins personnels et de votre horaire quotidien. Bien que le programme recommande de manger ou de boire quelque chose toutes les deux heures, il est essentiel d'écouter votre corps et de vous nourrir lorsque vous avez faim. La flexibilité du programme vous permet de répondre à vos préférences individuelles sans avoir à respecter strictement chaque élément.

12. PUIS-JE TRAVAILLER PENDANT QUE JE SUIS LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Oui, vous pouvez continuer à faire de l'exercice, tout en utilisant la Réinitialisation de Cinq Jours. Cependant, il est préférable de vous en tenir à votre routine habituelle et d'éviter de commencer des séances d'entraînement nouvelles ou intenses pendant cette période. Si nécessaire, n'hésitez pas à réduire votre niveau d'activité pour qu'il corresponde à ce que ressent votre corps pendant la réinitialisation.



13. PUIS-JE CONTINUER DE PRENDRE MES SUPPLÉMENTS RÉGULIERS PENDANT LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Oui, vous pouvez continuer de prendre vos suppléments réguliers pendant la Réinitialisation de Cinq Jours. Cependant, il est important d'éviter de doubler les suppléments. Par exemple, si vous prenez déjà un probiotique, vous pouvez le sauter puisque vous obtiendrez ces avantages avec Good Gut & Go, qui est inclus dans le programme. Il en va de même pour la multivitamine, car vous prendrez Vita-Lea Gélifié.

14. LORSQUE JE COMMENCE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS, DOIS-JE COMPLÉTER LES CINQ JOURS CONSÉCUTIVEMENT OU PUIS-JE FAIRE DES PAUSES?

Pour profiter pleinement de la Réinitialisation de Cinq Jours, nous vous recommandons d'effectuer les 5 jours consécutifs sans interruption.

15. COMMENT PUIS-JE MAINTENIR LES RÉSULTATS APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LE PROGRAMME?

Pour vous aider à maintenir vos résultats après avoir terminé la Réinitialisation de Cinq Jours, vous pouvez passer au programme de Réinitialisation et Épanouissement ([ici](#)). Dans cette phase, vous remplacerez un repas par jour par la Boisson Frappée Life^{MC} et obtiendrez une gamme complète de vitamines, minéraux, phytonutriments, acides gras oméga-3, probiotiques et plus encore cliniquement éprouvés avec Vitalizer^{MC}.

16. PUIS-JE RÉPÉTER LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS? DANS L’AFFIRMATIVE, À QUELLE FRÉQUENCE?

Oui, vous pouvez répéter la Réinitialisation de Cinq Jours et il est acceptable de le faire tous les 3 ou 4 mois.

17. COMMENT LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS ET LA DÉTOXIFICATION SANTÉ DE SEPT JOURS SONT-ELLES SEMBLABLES? DIFFÉRENTES?

The Five Day Reset and the 7-Day Healthy Cleanse offer similar benefits but differ significantly in their approaches. The 7-Day Healthy Cleanse lasts a week and focuses on grazing exclusively on fruits and vegetables throughout the day, encouraging a lighter eating pattern while requiring more extensive meal preparation and planning. In contrast, the Five Day Reset is a Five Day program that includes satiating foods and beverages rich in protein and fiber. Designed for simplicity, the Five Day Reset requires just water (or milk or a nondairy alternative) and a few basic additions to prepare your meals, making it a convenient option for those looking for an easier reset.

18. LES FEMMES ENCEINTES OU ALLAITANTES PEUVENT-ELLES SUIVRE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

Non, la Réinitialisation de Cinq Jours n'est pas recommandée pour les femmes enceintes ou allaitantes.

19. LES ENFANTS PEUVENT-ILS SUIVRE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS?

La Réinitialisation de Cinq Jours est destinée aux adultes et n'est pas recommandée pour les enfants.

20. EST-IL SÉCURITAIRE DE SUIVRE LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS SI JE PRENDS PRÉSENTEMENT DES MÉDICAMENTS OU J’AI UN PROBLÈME DE SANTÉ?

Consultez votre médecin avant de suivre le programme de Réinitialisation de Cinq Jours si vous avez un problème de santé, vous prenez un médicament sur ordonnance ou vous vous inquiétez de la façon dont vous réagirez au programme.

21. LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS EST-ELLE VÉGÉTALIANNE?

Non, la Réinitialisation de Cinq Jours n'est pas végétalienne. Cependant, plusieurs produits inclus dans le programme le sont, notamment:

- Gruau Protéiné
- Good Gut & Go
- Bouillon de Légumes Protéiné
- Électrolyte+
- Boisson Frappée Life^{MC}
- Rest & Rewind



22. LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS EST-ELLE CERTIFIÉE KASCHER?

Non, la Réinitialisation de Cinq Jours n'est pas certifiée kascher Star-K. Cependant, plusieurs produits inclus dans le programme le sont, notamment:

- Gruau Protéiné
- Good Gut & Go
- Bouillons de Légumes Protéiné
- Électrolyte+
- Boisson Frappée Life^{MC}
- Barre Collation

23. LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS EST-ELLE SANS GLUTEN?

Oui, tous les produits de la Réinitialisation de Cinq Jours sont sans gluten.

24. LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS EST-ELLE NON LAITIÈRE?

Non, la Réinitialisation de Cinq Jours n'est pas non laitière. Cependant, plusieurs produits inclus dans le programme le sont, notamment:

- Up & Glowing
- Gruau Protéiné
- Vita-Lea Gélifié
- Bouillons de Légumes Protéiné
- Électrolyte+
- Boisson Frappée Life^{MC}
- Rest & Rewind

	Up & Glowing	Gruau Protéiné	Good Gut & Go	Vita-Lea Gélifié	Bouillon	Électrolyte+	Boisson Frappée Life	Barre Collation	Rest & Rewind
Végétalien		x	x		x	x	x		x
Végétarien		x		X	x	x	x	x	
Kascher Star-K		x	x		x	x	x	x	
Sans gluten	x	x	x	X	x	x	x	x	x
Non laitier	x	x		X	x	x	x		x

25. LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS CONTIENT-ELLE DES NOIX?

Le Gruau Protéiné contient des noix et la Barre Collation Caramel et Chocolat contiennent des amandes. Aucun des autres produits de la Réinitialisation de Cinq Jours ne contient de noix en tant qu'ingrédient.

26. LA RÉINITIALISATION DE CINQ JOURS CONTIENT-ELLE DU SOJA?

La Barre Collation Caramel et Chocolat contient du soja. Aucun des autres produits de la Réinitialisation de Cinq Jours ne contient du soja.