

DIRECTIVES AVANT ET APRÈS

Les photos « avant » peuvent vous motiver à commencer et sont excellentes pour suivre votre progrès.

En regardant vos photos chaque jour, vous resterez mieux focalisé sur votre objectif. Conservez vos photos « avant » là où vous pourrez les voir, c'est-à-dire sur le réfrigérateur ou un miroir.

CONSEILS POUR PRENDRE VOTRE PHOTO:

- Utilisez un décor simple, non encombré, devant un mur, sans fenêtre
- Prenez une photo en mode portrait et non horizontale pour vous voir de la tête aux pieds
- Votre tenue doit être ajustée, telle que vêtements d'exercice ou camisole pour montrer votre silhouette
- Si possible, demandez à quelqu'un de prendre les photos, sinon utilisez un chronomètre – et un trépode (10 secondes fonctionnent habituellement bien)
- L'éclairage est important, alors assurez-vous que la pièce soit bien éclairée pour prendre votre photo



Vicky, distributeur Shaklee
A perdu 46 livres*

QUELLES PRISES PRENDRE:



VUE DU DEVANT:

Tenez-vous debout et droit avec les pieds parallèles aux hanches, les bras de chaque côté du corps mais décollés dans hanches – afin de voir la silhouette et la largeur de vos hanches.



VUE DU DEVANT AVEC POSE:

Même pose que ci-dessus mais avec flexion des biceps dans la pose classique du culturiste.



VUE DE DERRIÈRE:

Même pose que la vue de devant, mais avec le dos à la caméra.



VUE DE CÔTÉ:

Tenez-vous debout et droit, les bras de chaque côté. Assurez-vous que vos mains soient au milieu de vos cuisses. Il ne faut pas que vos mains bloquent votre silhouette.

APRÈS AVOIR PRIS LES PHOTOS:

Envoyez votre photo « avant » à Shaklee à: beforeandafter@shaklee.com. (Si vous envoyez vos photos par courriel à partir de votre téléphone, veuillez choisir l'option pour envoyer les photos de taille courante lorsque vous avez cette option.)

PHOTOS « APRÈS »:

Prenez votre photo « après » le dernier jour du défi de 100 jours. Assurez-vous de sourire, d'avoir une bonne posture, un bon éclairage, de projeter de l'énergie et de l'enthousiasme. Prenez les photos au même endroit et dans les mêmes circonstances. Chargez-les dans votre page Facebook^{MD} avec le gabarit Shaklee 180^{MD} et partagez votre témoignage de succès de 100 jours vers l'extraordinaire!

*Si vous avez perdu 1–2 livres par semaine, ajoutez ce qui suit à votre témoignage de succès :

Les résultats et les expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les participants ayant suivi la portion de perte de poids du Programme Shaklee 180 peuvent s'attendre à perdre 1–2 livres par semaine.

CONSEILS POUR PRENDRE VOS MESURES:

Prenez vos mesures le matin de la prise de photo ou le jour avant. Ne soumettez pas des mesures vieilles de plus d'une semaine. Pesez-vous et prenez les mesures de vos cuisses, hanche et taille. Assurez-vous de prendre vos mesures le matin et pas après votre entraînement.

POITRINE (levez les bras, entourez votre poitrine du ruban à mesurer et baissez ensuite les bras)

TAILLE (à la hauteur du nombril aux fins d'uniformité)

HANCHES (mesurez la partie la plus large de vos hanches)

CUISSES (gauche ou droite, mais prenez le même endroit sur votre cuisse chaque semaine)

	DATE					
	30 JOURS		60 JOURS		100 JOURS	
POITRINE						
TAILLE						
HANCHES						
CUISSES						