

# Détoxification Santé



## POURQUOI DÉTOXIFIER MON CORPS?

La détoxification santé est conçue pour:

- Soutenir la saine digestion\*
- Aider à démarrer la perte de poids\*
- Aider à augmenter l'attention et l'énergie\*
- Aider à maîtriser la faim\*
- Aider à améliorer la qualité du sommeil\*

## À QUELLE FRÉQUENCE DEVRAIS-JE DÉTOXIFIER MON CORPS?

L'emploi recommandé de la Détoxification Santé est d'une ou deux fois par année.

## AURAI-JE FAIM? QUE FAIRE SI JE SENS MON ÉNERGIE À LA BAISSÉ?

Il se peut que vous ayez besoin d'augmenter votre apport d'eau et assurez-vous de manger au moins à toutes les deux heures. Il se peut que vous ayez besoin d'un volume plus élevé de légumes et de fruits. Des options de protéines sont suggérées pour ceux ayant des tendances à l'hypoglycémie ou qui ne peuvent pas gérer leur faim.

## EST-CE JE PERDRAI DU POIDS ET/OU DES POUCES AVEC LA DÉTOXIFICATION?

La perte de poids moyenne lors d'une étude préliminaire était de plus de 6 lb et plus d'un pouce à la taille.†

## PUIS-JE CONTINUER DE PRENDRE LES SUPPLÉMENTS SHAKLEE?

Oui, vous pouvez continuer votre supplémentation Shaklee quotidienne pendant la détoxification.

## PUIS-JE CONTINUER MES SÉANCES D'EXERCICES PENDANT LA DÉTOXIFICATION?

Nous suggérons des exercices légers seulement pendant la période de détoxification de sept jours.

## JE PRENDS DES MÉDICAMENTS ORDONNANCÉS. PUIS-JE SUIVRE LA DÉTOXIFICATION?

Si vous êtes suivi par un médecin et/ou prenez des médicaments ordonnancés, consultez votre médecin avant de commencer la Détoxification Santé.

## PUIS-JE SUIVRE LA DÉTOXIFICATION PENDANT UNE GROSSESSE OU L'ALLAITEMENT?

Non.

## J'AI BEAUCOUP DE TROUBLES DIGESTIFS. DEVRAIS-JE CONSIDÉRER LA DÉTOXIFICATION?

Si on vous a diagnostiqué un trouble digestif grave tel que maladie de Crohn, colite ulcéreuse, ulcère gastroduodéal, etc., discutez de la Détoxification Santé avec votre médecin.

## J'AI DES SYMPTÔMES DE MANQUE/MAL DE TÊTE AVEC LE RETRAIT DE LA CAFÉINE. QUE DOIS-JE FAIRE?

Rajoutez de la caféine à votre régime. Essayez une tasse de Thé Énergisant.

## QUOI FAIRE SI JE SAUTE UNE PORTION?

Reprenez le régime aussi rapidement que possible.

## QUOI FAIRE SI J'AI LA DIARRHÉE?

C'est peu probable, mais si vous avez une diarrhée importante ou persistante, il se peut que vous deviez cesser le programme.

## QUOI FAIRE SI JE SUIS CONSTIPÉ?

Vous ne devriez pas l'être, mais si c'est le cas, augmentez votre apport d'eau. Si cet état persiste en prenant deux comprimés de Herb-Lax™, augmentez à trois par jour.

\*Basé sur une étude pilote menée par trois distributeurs Shaklee – un médecin et deux nutritionnistes – sous la supervision des Affaires médicales Shaklee. Les résultats d'une étude préliminaire ont montré une perte moyenne de 6,8 livres et 1,62 pouces, ainsi qu'une attention et une énergie accrues et un sommeil de meilleure qualité.

†Lorsque le plan était suivi selon les directives pendant une période de sept jours.