

# LE PLAN DE SANTÉ PERSONNELLE 1+2+3 POUR ÊTRE À VOTRE MEILLEUR PENDANT LES FÊTES

La gestion du stress ainsi que le maintien de la santé immunitaire et de l'énergie pendant toute l'année peuvent s'avérer difficiles pour tout le monde – mais encore davantage pendant la période trépidante des fêtes.

Le Plan de santé personnelle 1 + 2 + 3 aide à suivre les conseils suivants de la science de Shaklee éprouvés par le temps pour rester en bonne santé pendant la période la plus chargée de l'année:

1. **Essayez d'avoir un assortiment coloré de légumes et de protéines végétales dans votre assiette pour contrer l'inflammation**
2. **Donnez la priorité au sommeil; votre système immunitaire a besoin d'au moins sept heures de sommeil chaque nuit**
3. **Puisque personne n'a de régime alimentaire idéal, nous conseillons fortement la consommation d'une multivitamine de haute puissance; nous recommandons aussi la supplémentation de vitamine D pendant les mois d'automne et d'hiver, car cette vitamine soleil aide non seulement à la formation et au maintien des os et des dents, mais également au maintien de la fonction immunitaire**
4. **Et souvenez-vous de rire – trouvez un moment pour relaxer chaque jour; si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, recherchez un produit à base d'ashwagandha: une herbe ayurvédique ancienne qui aide le corps à s'adapter au stress**



**1** Choisissez votre multi et vos protéines: la fondation d'une vie plus saine.

## NUTRITION DE BASE

### BOISSON FRAPPÉE LIFE™

Cette délicieuse boisson frappée contient des nutriments cliniquement éprouvés pour aider à procurer la fondation d'une vie plus saine, y compris 20 grammes de protéines ultra pures, sans OGM, par portion, pour former des muscles forts et des anticorps protecteurs.

### VITALIZER™

Appuyé par 12 études cliniques, Vitalizer offre de la nutrition évoluée avec un spectre complet de vitamines, minéraux, antioxydants, phytonutriments, acides gras oméga-3 et probiotiques cliniquement appuyés et plus – en une plaquette pratique Vita-Strip™.

### VITA-LEA™

Appuyé par sept études cliniques et plus de 100 ans d'innovations, Vita-Lea offre vitamines et minéraux essentiels.



**+2** Choisissez vos solutions ciblées: des produits et des ingrédients ultra purs, cliniquement éprouvés et conçus pour s'adresser à vos besoins de santé uniques.

## SANTÉ IMMUNITAIRE

### NUTRIFERON™

NutriFeron offre un mélange cliniquement testé et breveté de zinc et de quatre extraits végétaux puissants qui aide à équilibrer le système immunitaire naturellement.

### VITALIZED IMMUNITY™

Cette délicieuse boisson effervescente procure un soutien immunitaire de vaste spectre avec un influx de vitamine C – renfermant autant que 16 oranges. Arôme d'agrumes naturel.

### COMPLEXE DÉFENDRE ET RÉSISTER

Quand vous sentez le premier picotement, c'est ce qu'il vous faut. C'est une formule immunitaire cliniquement éprouvée qui combine les extraits d'échinacée, sureau noir et mélèze avec du zinc pour aider à répondre aux défis saisonniers.

## SOULAGEMENT DU STRESS

### COMPLEXE SOULAGEMENT DU STRESS

Notre combinaison unique d'ingrédients utilisés traditionnellement et cliniquement testés – y compris ashwagandha, L-théanine, bêta-sitostérol et L-tyrosine – améliore la capacité du corps de s'adapter au stress en favorisant la relaxation.

## ÉNERGIE

### CORENERGY™

Sans caféine ni stimulants chimiques, CorEnergy renferme des extraits de racine de ginseng asiatique, thé vert et cordyceps pour aider la capacité physique et offrir des bienfaits antioxydants.

**+3** Choisissez vos renforts de vitamines et minéraux: de puissants renforts de vitamines et minéraux clés lorsque vous en avez le plus besoin.

## RENFORTS IMMUNITAIRES POUR LES JOURNÉES PLUS COURTES ET RÉDUITES EN LUMIÈRE DU SOLEIL

## VITAMINE D

### VITA-D3™

La vitamine D aide au maintien de la fonction immunitaire ainsi qu'à la formation et au maintien des os et des dents. De plus, elle peut réduire le risque d'ostéoporose si elle est combinée à un apport de calcium, un régime sain et des exercices réguliers. Chaque comprimé de Vita-D3 contient 1 000 U.I. de vitamine D3, la plus puissante forme de vitamine D.

## VITAMINE C

### VITA-C 500 À ACTION PROGRESSIVE

La vitamine C est un puissant antioxydant qui aide au maintien de la fonction immunitaire. Deux comprimés de Vita-C 500 à Action Progressive contiennent autant de vitamine C que dans plus de sept oranges.