

# Performance<sup>MC</sup>

Alimenté par la nature,  
éprouvé par la science



## LES PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE ORIGINAUX DE SHAKLEE SONT-ILS ENCORE DISPONIBLES?

Oui, avec des nouveaux emballages et des nouveaux noms. Certains produits sont aussi changés en termes de nombre de portions par contenant ou de saveurs. Consultez le tableau ci-dessous.

Original		Nouveau	
54495	<b>Shaklee Physique<sup>MD</sup></b>	54495	<b>Boisson Frappée pour Récupération Physique<sup>MD</sup> + Bio-Build<sup>MD</sup></b>
54497	<b>Shaklee Performance – Citron-Lime</b> 19 portions	54308	<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance – Citron-Lime</b> 30 portions
		54309	<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance – Orange</b> 30 portions
54158	<b>Carrés à Mâcher Shaklee Energy<sup>MC</sup></b>	54158	<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b>

## LES PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE SHAKLEE SONT-ILS SANS GLUTEN? KASCHER? SANS OGM? SÛRS POUR LES ENFANTS ET LES FEMMES ENCEINTES OU QUI ALLAIENT?

Consultez le tableau ci-dessous.

Code	Produit	Utilisé par les enfants et les adolescents de moins de 18 ans	Utilisé par les femmes enceintes ou qui allaitent	Sans gluten	Kascher	Sans OGM
54158	<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b>	Non	Non	Oui	Non	Non
54308 54309	<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance</b>	Non	Oui	Oui	Star K	Oui
54316 54317	<b>Boisson aux Électrolytes Faible en Calories</b>	Non	Oui	Oui	Star K	Oui
54313 54314	<b>Frappée Petit-Lait Avancée Physique<sup>MD</sup>, de Vaches Nourries à l'Herbe</b>	Non	Oui	Oui	Star D	Oui
54495	<b>Boisson Frappée pour Récupération Physique<sup>MD</sup> + Bio-Build<sup>MD</sup></b>	Non	Oui	Oui	Star D	Oui
54312	<b>Complexe Récupération de Nuit</b>	Non	Non	Oui	Star K	Oui

## FOIRE AUX QUESTIONS

### PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE SHAKLEE PERFORMANCE: USAGE GÉNÉRAL

Les produits Shaklee Performance sont conçus par les scientifiques de Shaklee et des nutritionnistes de nutrition sportive réputés pour répondre aux besoins de chaque étape des activités physiques.

<b>Dynamiser</b>	<b>Hydrater</b>	<b>Développer</b>	<b>Récupérer</b>
Améliorer la performance physique et rester alerte	Remplacer les électrolytes et augmenter l'endurance et l'énergie	Développer et réparer les muscles plus rapidement avec les protéines et la leucine ajoutée	Réduire les douleurs musculaires causées par les exercices et optimiser la récupération

### Y A-T-IL UN TABLEAU QUI INDIQUE COMMENT UTILISER LES PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE?

Les produits de nutrition sportive Shaklee sont conçus pour vous permettre de personnaliser votre programme. Pour savoir en gros comment utiliser les produits, consultez le tableau ci-dessous.

	<b>Dynamiser</b> (avant/pendant)	<b>Hydrater</b> (avant/pendant/après)	<b>Développer</b> (20 minutes après l'entraînement)	<b>Récupérer</b> (chaque jour, la nuit)
Exercices réguliers	<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b>	<b>Boisson aux Électrolytes Faible en Calories</b>	<b>Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique<sup>MD</sup>, de Vaches Nourries à l'Herbe</b>	<b>Complexe Récupération de Nuit</b>
Exercices de plus haute intensité	<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b>	<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance</b>	<b>Boisson Frappée pour Récupération Physique<sup>MD</sup> + Bio-Build<sup>MD</sup></b>	<b>Complexe Récupération de Nuit</b>

## HYDRATATION ET ÉLECTROLYTES

### COMMENT CHOISIR ENTRE LA BOISSON AUX ÉLECTROLYTES POUR ENDURANCE ET LA BOISSON AUX ÉLECTROLYTES FAIBLE EN CALORIES?

La formule de la Boissons aux Électrolytes pour Endurance contient des glucides soigneusement équilibrés, à libération rapide et libération lente, conçus pour la dépense énergétique pendant une longue période (course ou cyclisme sur une longue distance). Les calories dans la Boissons aux Électrolytes pour Endurance (100 par portion) sont plus que ce dont la plupart des gens ont besoin pour leurs activités de conditionnement physique typiques, surtout s'ils essaient de perdre du poids. La Boisson aux Électrolytes Faible en Calories procure une excellente hydratation pour la plupart des gens et contient seulement 10 calories par portion.

### LA BOISSON AUX ÉLECTROLYTES FAIBLE EN CALORIES A UN GOÛT SALÉ. POURQUOI?

Lorsque vous transpirez, votre corps perd des sels tels que sodium et potassium avec de l'eau. C'est en partie ce qui donne à la transpiration son goût salé. Toute boisson qui remplace le sodium et le potassium goûte salée à moins qu'elle ne renferme des édulcorants ajoutés. La Boisson aux Électrolytes Faible en Calories de Shaklee renferme environ 1 gramme de sucre ajouté et est légèrement édulcorée avec de la poudre d'eau de noix de coco, de l'extrait de fruit des moines et une touche de sucre de canne biologique. N'hésitez pas à y ajouter plus d'eau ou du jus de fruit ou à la mélanger 50/50 avec la Boisson aux Électrolytes pour Endurance pour un goût plus prononcé.

### LA BOISSON AUX ÉLECTROLYTES POUR ENDURANCE ET LA BOISSON AUX ÉLECTROLYTES FAIBLE EN CALORIES PEUVENT-ELLES ÊTRE UTILISÉES AVANT LES ACTIVITÉS SPORTIVES?

Oui. Les boissons aux électrolytes peuvent être consommées avant, pendant et après les activités sportives. La bonne hydratation, y compris l'hydratation avant les activités, est particulièrement importante pour tout exercice d'une durée de 60 minutes et plus.

### POURQUOI L'EMBALLAGE DE LA BOISSON AUX ÉLECTROLYTES FAIBLE EN CALORIES INDIQUE 1 GRAMME DE SUCRE AJOUTÉ PAR BÂTONNET, MAIS 3 GRAMMES DE SUCRE AJOUTÉ POUR DEUX BÂTONNETS?

La valeur du sucre ajouté dans deux bâtonnets est supérieure à 2 grammes et doit être arrondie à 3 grammes pour être conforme aux réglementations d'étiquetage.

### PRODUITS ÉNERGISANTS

#### LES CARRÉS À MÂCHER ÉNERGISANTS PEUVENT-ILS ÊTRE UTILISÉS PENDANT LES ACTIVITÉS SPORTIVES?

Oui. Ce produit peut être utilisé pendant les activités sportives. **Puisqu'il contient de la caféine, n'utilisez pas ce produit si vous avez une sensibilité à la caféine.**

Les Carrés à Mâcher Énergisants procurent 120 mg de caféine par portion de deux carrés à mâcher avec de l'extrait de thé vert et peuvent être utilisés en tout temps où vous voulez un influx d'énergie. N'en consommez pas plus de deux portions toutes les trois ou quatre heures.

#### COMMENT LES CARRÉS À MÂCHER ÉNERGISANTS AIDENT-ILS PENDANT LES ACTIVITÉS SPORTIVES?

Il a été démontré que la consommation de caféine améliore la performance athlétique. Certains des bienfaits bien documentés de la consommation de caféine sont la clarté mentale, la concentration et l'endurance accrues.

### PRODUITS AUX PROTÉINES

#### COMMENT CHOISIR ENTRE LA BOISSON FRAPPÉE PETIT-LAIT AVANCÉE PHYSIQUE<sup>MD</sup>, DE VACHES NOURRIES À L'HERBE ET LA BOISSON FRAPPÉE POUR RÉCUPÉRATION PHYSIQUE<sup>MD</sup> + BIO-BUILD<sup>MD</sup>?

Physique + Bio-Build contient un mélange soigneusement équilibré de glucides à libération rapide et à libération lente conçu pour récupérer après les activités d'endurance, telles que la course ou le cyclisme de longue distance. Il est formulé pour développer les muscles et pour la récupération du glycogène afin d'aider les athlètes d'endurance à récupérer plus rapidement. Pour les athlètes de conditionnement, les calories dans Physique + Bio-Build (210–300 par portion) sont supérieures à leurs besoins pour leur activité de conditionnement typique, particulièrement s'ils essaient de perdre du poids.

Une portion de Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe est plus faible en calories (110) et renferme 6 grammes de protéines de plus et moins de 10 % des glucides que Physique + Bio-Build, ce qui en fait un produit plus ciblé pour la réparation musculaire, la récupération et le développement. La Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe est le supplément de protéines approprié pour la plupart des gens.

#### QU'EST-CE QUE BIO-BUILD<sup>MD</sup>?

Bio-Build est un rapport Shaklee unique de sources de protéines et de glucides conçu pour optimiser la capacité du corps de récupérer après les exercices et rebâtir les muscles.

#### Y A-T-IL DE LA LEUCINE AJOUTÉE DANS LA BOISSON FRAPPÉE PETIT-LAIT AVANCÉE PHYSIQUE, DE VACHES NOURRIES À L'HERBE? LE CAS ÉCHÉANT, COMMENT AIDE-T-ELLE MA PERFORMANCE SPORTIVE?

Oui. La Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe renferme 50 % plus de leucine que les poudre de protéine de petit-lait typiques.\* La leucine y a été ajoutée pour améliorer la préservation et le développement des muscles maigres.

#### COMMENT DOIS-JE PRENDRE LA BOISSON FRAPPÉE PETIT-LAIT AVANCÉE PHYSIQUE, DE VACHES NOURRIES À L'HERBE OU LA BOISSON FRAPPÉE POUR RÉCUPÉRATION PHYSIQUE + BIO-BUILD?

Pour les meilleurs résultats, consommez ces produits jusqu'à 20 minutes après l'entraînement afin de maximiser la réponse de développement musculaire pendant que vos muscles récupèrent des exercices.

\*Basé sur le rapport leucine-protéines.

## COMPLEXE RÉCUPÉRATION DE NUIT

### QUELS SONT LES BIENFAITS DU COMPLEXE RÉCUPÉRATION DE NUIT?

Le Complexe Récupération de Nuit contient un extrait de cerise acidulé, éprouvé pour réduire les douleurs musculaires après l'entraînement. Il contient aussi le mélange breveté de Shaklee pour soulager la douleur causée par le surmenage, constitué d'extrait de boswellia et d'extrait de carthame. La réduction des douleurs musculaires facilite les exercices chaque jour et favorise un meilleur sommeil. Nota: ce produit contient des herbes non testées pour l'innocuité auprès des enfants, des adolescents et des femmes enceintes ou qui allaitent. Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient consulter un professionnel de santé avant d'utiliser ce produit. Consulter le tableau ci-dessous.

### COMMENT SAVOIR SI JE DEVRAIS UTILISER LA GAMME DE PRODUITS POUR LE CONDITIONNEMENT OU L'ENDURANCE?

La gamme pour le conditionnement est conçue pour les athlètes de mode de vie, y compris ceux qui s'adonnent aux cours de spinning, puissance et entraînement transversal ou les personnes qui veulent tonifier leur corps et avoir une vie plus active.

La gamme pour l'endurance est conçue pour les marathonniens, cyclistes de longue distance, joueurs de soccer ou tout athlète participant à des activités aérobiques prolongées et de haute intensité.

	Athlètes de conditionnement/mode de vie	Athlètes d'endurance
<b>Avant</b> Énergie et hydratation	<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b> <b>Boisson aux Électrolytes Faible en Calories</b>	<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b> <b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance</b>
<b>Pendant</b> Hydratation	<b>Boisson aux Électrolytes Faible en Calories</b>	<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance</b>
<b>Après</b> Développement musculaire	<b>Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe</b>	<b>Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe</b> <b>ou</b> <b>Boisson Frappée pour Récupération Physique + Bio-Build</b>
<b>Soirée</b> Récupération	<b>Complexe Récupération de Nuit</b>	<b>Complexe Récupération de Nuit</b>

## FOIRE AUX QUESTIONS

### PROGRAMME SHAKLEE 180<sup>MD</sup>

#### JE SUIS LE PROGRAMME SHAKLEE 180<sup>MD</sup>. COMMENT LES PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE PERFORMANCE S'INSÈRENT-ILS DANS MON PROGRAMME DE PERTE DE POIDS?

Félicitations de votre engagement à atteindre un poids santé! Continuez à vous concentrer sur la perte de poids comme objectif principal. Pourquoi? Parce qu'un poids santé est fondamental pour la santé générale. Suivez le Programme Shaklee 180 jusqu'à avoir atteint le poids que vous voulez.

#### YA-T-IL DES PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE PERFORMANCE QUI PEUVENT M'AIDER PENDANT QUE JE PERDS DU POIDS?

Oui. Il y a deux produits de nutrition sportive Performance qui peuvent aider au soutien de votre niveau d'activité sans ajouter de nombreuses calories. Consultez le tableau ci-dessous.

Produit Performance	Bienfaits	Calories par portion
<b>Hydrater:</b> <b>Boisson aux Électrolytes</b> <b>Faible en Calories</b> 54316 Citron-Lime 54317 Orange	Procure les électrolytes essentiels aux besoins de votre corps, sans sucre, calories ajoutées ni ingrédients artificiels typiquement présents dans les boissons de réhydratation en tête.	10
<b>Récupération:</b> <b>Complexe Récupération de Nuit</b> 54312	À base d'un extrait de cerise acidulé ultra pur et riche en polyphénols; éprouvé pour optimiser la récupération et réduire les douleurs musculaires après l'entraînement, ce qui aide à améliorer la qualité du sommeil. Contient notre mélange breveté pour soulager la douleur causée par le surmenage.	0

#### COMMENT LA GAMME PERFORMANCE S'INSÈRE-T-ELLE À MA ROUTINE QUOTIDIENNE APRÈS QUE J'AI PERDU DU POIDS?

Si vous avez atteint votre objectif de perte de poids, vous êtes prêt à changer votre plan de deux Boissons Frappées Life par jour à une boisson frappée et deux repas santé par jour et à tourner votre attention sur un mode de vie actif. Pourquoi? Un des secrets du maintien d'un poids santé consiste à rester actif. Les activités physiques brûlent des calories et renforcent les muscles, ce qui peut aider à garder votre métabolisme à la hausse. Elles peuvent aussi améliorer votre humeur et soulager le stress, vous aidant à rester dans la bonne voie autant émotionnellement que physiquement. Comment les produits de nutrition sportifs Performance peuvent-ils aider? Essayez ces substitutions dans le tableau ci-dessous pour retirer le maximum de votre nouvelle vie active.

Vous utilisez présentement...	Essayez...	Comment et pourquoi
Deux Boissons Frappées Life par jour	<b>Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe</b> 54313 Chocolat 54314 Vanille	Remplacez une Boisson Frappée Life par la Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe APRÈS votre entraînement.  <b>Pourquoi?</b> Elle est spécifiquement conçue pour aider à développer et réparer les muscles, renfermant plus de protéines, moins de sucre et moins de calories que la Boisson Frappée Life.  <b>Nota:</b> votre routine quotidienne est maintenant composée d'une Boisson Frappée Life et de deux repas santé. La Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe n'est pas un substitut de repas, mais elle fournit les protéines d'un repas. Assurez-vous de manger d'autres aliments santé également – tels qu'un fruit, des noix et des grains entiers – si vous voulez bâtir un mini-repas avec la Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe.

## FOIRE AUX QUESTIONS

Vous utilisez présentement...	Essayez...	Comment et pourquoi
Autres produits à ajouter	<b>Boisson aux Électrolytes Faible en Calories</b> 54316 Citron-Lime 54317 Orange	Utilisez-la en tout temps pour rester hydraté.
	<b>Complexe Récupération de Nuit</b> 54312	Prenez-le au coucher pour aider à éviter de prévenir les douleurs musculaires après l'entraînement.

## PLAN VIE/PLAN VITALITÉ/PLAN ESSENTIEL

### J'UTILISE LE PLAN VIE/PLAN VITALITÉ/PLAN ESSENTIEL. COMMENT LES NOUVEAUX PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE SHAKLEE PERFORMANCE S'INSÈRENT-ILS DANS MA ROUTINE?

Les régimes de nutrition sont la parfaite fondation pour votre mode de vie actif.

Pour optimiser vos résultats, ajoutez les produits qui répondent à vos besoins particuliers:

Produit	Niveau d'exercice	Bienfait
<b>Boisson aux Électrolytes Faible en Calories</b>	Faible à moyen	Hydratation avec calories minimales
<b>Carrés à Mâcher Énergisants</b>	Faible à élevé	Influx d'énergie
<b>Complexe Récupération de Nuit</b>	Faible à élevé	Supplément pour récupération
<b>Boisson Frappée Petit-Lait Avancée Physique, de Vaches Nourries à l'Herbe</b>	Faible à élevé	Développe et répare les muscles maigres
<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance</b>	Moyen à élevé	Hydratation et endurance
<b>Boisson Frappée pour Récupération Physique + Bio-Build</b>	Moyen à élevé	Développe et répare les muscles

### J'UTILISAIS SHAKLEE PERFORMANCE<sup>MD</sup> ET SHAKLEE PHYSIQUE<sup>MD</sup>. QUELS NOUVEAUX PRODUITS DE NUTRITION SPORTIVE DEVRAIS-JE UTILISER?

Les formules de ces produits cliniquement appuyés ne sont pas changées et les produits continuent d'être disponibles. Toutefois, ils portent un nouveau nom, un nouvel emballage et Shaklee Performance est maintenant offert en nouveau format plus gros. Shaklee Physique – maintenant Boisson Frappée pour Récupération Physique<sup>MD</sup> + Bio-Build<sup>MD</sup> – et Shaklee Performance – maintenant Boisson aux Électrolytes pour Endurance – procurent les calories et des mélanges de glucides spécialement formulés dont vous avez besoin pour alimenter un long entraînement. Consultez le tableau ci-dessous pour les nouveaux codes.

Ancien nom	Nouveau nom
<b>Shaklee Physique</b> 54495	<b>Boisson Frappée pour Récupération Physique + Bio-Build</b> 54495
<b>Shaklee Performance</b> <i>Discontinué:</i> 54497 Citron-Lime	<b>Boisson aux Électrolytes pour Endurance</b> 54308 Citron-Lime (30 portions) 54309 Orange (30 portions)