



Éprouvé par la science

PERDEZ DU POIDS. NE LE REPRENEZ PAS. RETENEZ LA MASSE MUSCULAIRE MAIGRE.

Dans les études cliniques publiées en 2017-2018 par Docteur Wayne Westcott, un chercheur réputé en matière de nutrition de Quincy College (Massachusetts), le Programme Shaklee 180^{MD} a été **cliniquement éprouvé pour perdre du poids, ne pas le reprendre et aider à retenir la masse musculaire maigre.**^{1,2}

Méthodologie

- 90 individus, ayant en moyenne 56 ans, ont participé au Programme Shaklee 180
- Leur indice de masse corporelle (IMC) moyenne était 32 et leur pourcentage de gras corporel était 30 %
- **Chacun a suivi le programme:**

1

Remplacer deux repas par jour par la Boisson Frappée Life^{MC}.

2

Faire des exercices pendant 40 minutes (20 minutes de puissance, 20 minutes d'aérobiques) deux fois par semaine.

3

Adopter une nutrition santé avec des cibles de calories.

MATT A PERDU 32 LB ET NE LES A PAS REPRISES*



1. Westcott W, Colligan A, Puhala K, Lannutti K, La Rosa Loud R, Vallier S. *Journal of Exercise Physiology Online*. 2017 Feb 1:20(1).

2. Westcott W, Colligan A, Lannutti K, La Rosa Loud R, Vallier S. Effects of Resistance Exercise and Protein on Body Composition Following Weight Loss. *Journal of Clinical Exercise and Physiology* 2018;7(2):25-32.

*Les résultats et expériences avec le Programme Shaklee 180 sont uniques pour chaque personne, alors les résultats peuvent varier. Les personnes suivant la portion de perte de poids du Programme Shaklee 180 peuvent anticiper de perdre 1-2 livres par semaine.

†L'étude Westcott comportait six mois de perte de poids avec le remplacement de deux repas par jour avec la Boisson Frappée Life, suivi d'un programme de 40 minutes d'exercices par semaine et de cibles de calories, plus six mois de maintien avec une Boisson Frappée Life par jour, 40 minutes d'exercices deux fois par semaine et aucune cible de calories. Voir tous les détails des études cliniques Westcott à healthresource.shaklee.com.

Les résultats de perte de poids sont remarquables

83 % complété

75 participants ou 83 % ont complété le régime de 6 mois – un taux de complétion très élevé pour une étude de perte de poids prolongée.

-14 lb de gras perdu **+4 lb** de gain musculaire

Les participants ont perdu en moyenne 14 lb de gras corporel et ont gagné en moyenne 4 lb de masse musculaire.

-5,75 % de gras corporel

Le gras corporel a chuté de 29,5 % à 23,75 %.

La perte de poids a été maintenue

Pour maintenir leur nouveau poids santé, les participants ont suivi ce régime: **1** une Boisson Frappée Life par jour; **2** un programme d'exercices de 20 minutes d'aérobique et de 20 minutes de résistance deux fois par semaine; et **3** repas santé sans aucune cible de calories.

Les résultats furent tout aussi remarquables. Des améliorations ont été constatées dans la masse adipeuse, le pourcentage de gras corporel, la masse musculaire maigre ainsi que dans la circonférence de la taille et des hanches tout en maintenant le poids.

53 participants

53 participants se sont inscrits à 6 mois de maintien de plus.

-2 lb de gras perdu

Les participants ont perdu 2 lb de gras de plus.

+3 lb de gain musculaire

Les participants ont gagné 3 lb de masse musculaire.