

USANA



STICK 'EM UP

Using USANA's Stick Packs

**SACHEZ OFFRIR
DES SACHETS**

Comment utiliser les sachets d'USANA

**Sony Ericsson
WTA Tour
Advantage, you**

**Le circuit de tennis féminin
Sony Ericsson WTA Tour
Advantage – Vous**



USANA Magazine is published by USANA Health Sciences, Inc. for USANA Independent Associates. /
Le magazine USANA est publié par USANA Health Sciences Inc.
à l'intention des Associés indépendants USANA.

Publisher / Éditeur Dan Macuga
Writing Manager / Directeur de la rédaction Patrick Kibbie
Content Coordinator / Coordonnatrice Cameron Smith
Advancement Story Coordinator / Coordonnatrice, promotions au leadership Suzanne Houghton
Creative Services Supervisor / Superviseuse des Services de création Laura Lewis
Contributing Writers / Collaborateurs à la rédaction

Aaron Adams
Amber Bailey
David Baker
Doug Giddings
Amy Mullen
Cameron Smith

Director of Communications / Directrice de communications Amy Haran
Executive Creative Director / Directeur exécutif de la création John Q. Cordova

Art Director / Directeur artistique Brian Tatton
Lead Designer / Concepteur en chef Peter Iccabazzi
Senior Designer / Concepteur principal Colman Aliaga
Contributing Designers / Collaborateurs à la conception

Chris Bambrough
Alisa Hunsaker
Nathan Paret
Jed Skeen
Stacy Soldan
Penny Whitehouse

Photographer / Photographe Kelly Branan

General Counsel / Conseiller juridique James Bramble

Corporate Phone Numbers / Numéros de téléphone utiles

USANA Corporate Office (801) 954-7100—Office hours are 8 a.m.–6 p.m., M–F MDT
Numéro du siège social d'USANA 801 954-7100 – Heures d'ouverture : de 8 h à 18 h (HAR), du lundi au vendredi

Customer Service (U.S.) (801) 954-7200

Customer Service Fax 801 954-7300

Toll-Free Order Express 1 888 950-9595

Commandes Express sans frais 1 888 782-8282

Customer Service / Order Express hours — 6:30 a.m.–9 p.m. M–F MDT

Heures d'ouverture du Service à la clientèle / Commandes Express : de 6 h 30 à 21 h (HAR),
du lundi au vendredi

Canadian Customer Service / Service à la clientèle au Canada 801 954-7474

Service à la clientèle en français 801 954-7272

Servicios al Cliente en Español 801 954-7373

Toll-Free Chinese Order Line 1 888 805-2525

Caribbean Customer Service / Service à la clientèle aux Caraïbes 801 954-7676

24-Hour Fax Ordering / Commandes par télécopieur 24 h sur 24 1 800 289-8081

TTY Hearing-Impaired 1 888 448-7262

ATS pour personnes malentendantes 1 888 338-7262

TTY para personas con problemas de audición 1 888 448-7262 | 888 558-7262

InTouch Customer Service 801 954-7400—InTouch is offline from 9 p.m. Friday until 8 a.m. Monday, MDT /

Service à la clientèle InTouch 801 954-7400 – Ce service est fermé du vendredi soir 21 h (HAR)
au lundi matin 8 h (HAR)

Technical Services / Services techniques 801 954-7860

© Copyright 2010 USANA Health Sciences, Inc.

USANA Associates are hereby granted permission to reproduce any article that appears in USANA Magazine for personal use, provided the article is reprinted in its entirety and the reprint bears the following notice: "Reprinted with the permission of USANA Health Sciences, Inc., Salt Lake City, UT 84120 U.S.A."

For additional copies of this publication, call the Order Express line at 1 888 950-9595, and request Item #507.010104MJ (\$2 CAN or \$1.50 US).

Send your comments or questions regarding USANA Magazine to:

usanamagazine@usana.com or USANA Health Sciences;

Attn: Managing Editor; 3838 West Parkway Blvd., Salt Lake City, Utah 84120 U.S.A.

© Copyright 2010 USANA Health Sciences, Inc.

Les Associés USANA sont autorisés à reproduire tout article publié dans le magazine USANA, à condition que l'article en question soit reproduit en sa totalité et qu'il soit accompagné de la mention suivante :

« Article reproduit avec l'autorisation d'USANA Health Sciences Inc.,
Salt Lake City, Utah 84120 U.S.A. »

Pour obtenir des exemplaires de cette publication, appelez le service des
Commandes Express au 1 888 782-8282 et mentionnez le numéro 507.020204W
(2 \$ CAN ou 1,50 \$ US).

Prière de faire parvenir vos commentaires concernant le magazine USANA à :

usanamagazine@usana.com ou à USANA Health Sciences, a/s :

Rédacteur en chef, 3838 West Parkway Blvd., Salt Lake City, Utah 84120 U.S.A.



On the Cover:
En couverture

Stick packs when
you're on the go.

Des sachets tubulaires
à apporter partout
où vous allez.

[Contents / Table des matières]

Features / Dans ce numéro

- | | |
|--|--|
| <p>4 Stick 'Em Up
Rev3 Surge™ and USANA® Probiotic stick packs when you're on the go</p> <p>8 Sony Ericsson WTA Tour & USANA
Avantage, you</p> <p>10 Ask the Experts</p> <p>13 Message From Kathy Kaehler
Fitness tips from celebrity trainer and USANA spokesperson</p> <p>14 Supplemental Facts
The key ingredients to one of the most sought-after keynote speakers, Denis Waitley</p> | <p>16 Sachez offrir des sachets
Rev3 Energy Surge^{MC} et USANA^{MD} Probiotic partout où vous allez</p> <p>20 Le circuit de tennis féminin Sony Ericsson WTA Tour et USANA
Avantage – Vous</p> <p>22 Demandez aux experts</p> <p>25 Le message de Kathy Kaehler
Conseils en matière de bonne forme physique</p> <p>26 Les valeurs sûres
Les traits dominants d'un des conférenciers les plus en demande, Denis Waitley</p> |
|--|--|

8

Keeping the
partnership alive
with the Sony
Ericsson WTA Tour

20

Un partenariat qui ne se
dément pas avec le Sony
Ericsson WTA Tour



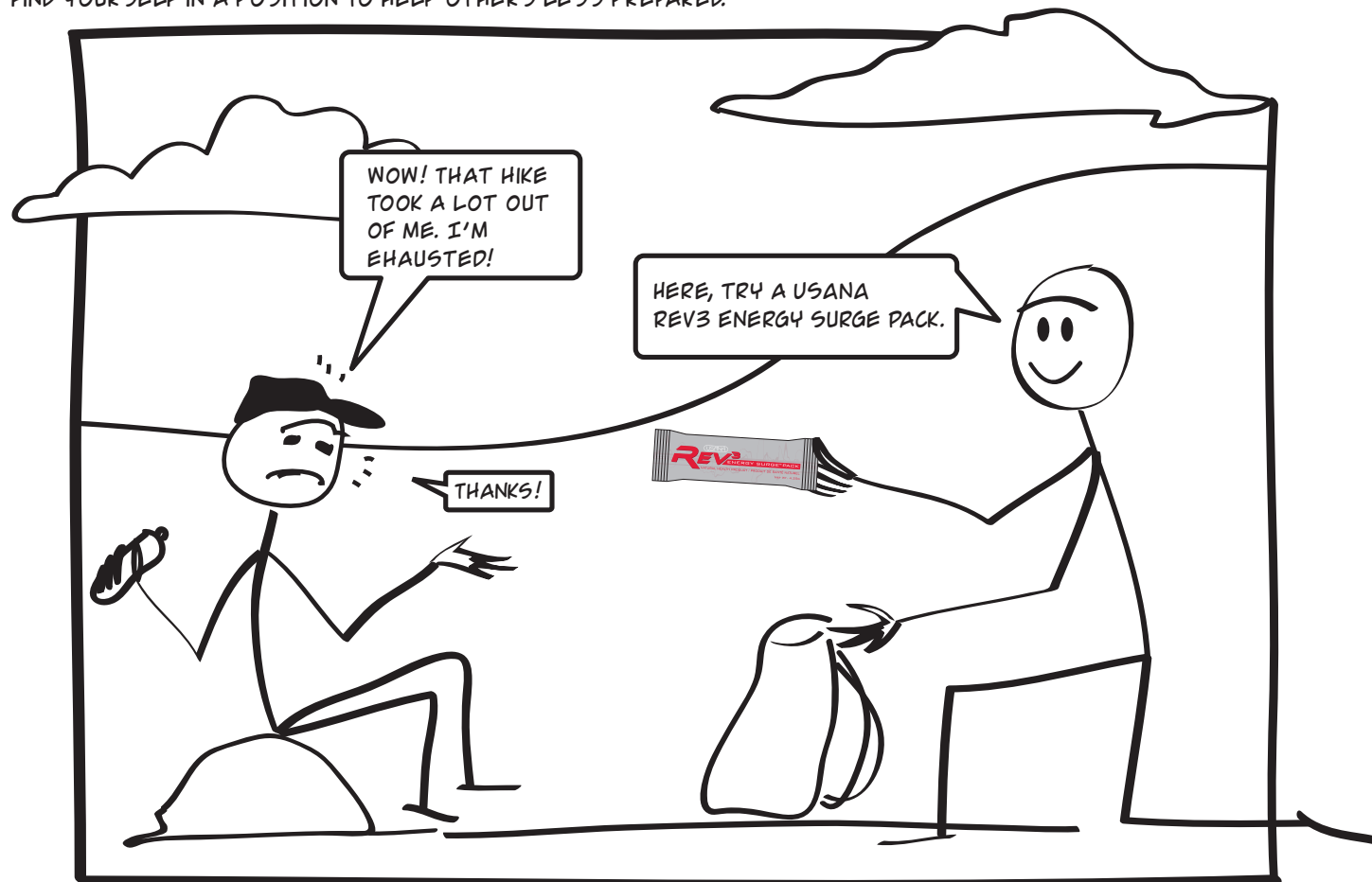
STICK 'EM UP!

Written by Aaron Adams

With a little bit of water, very little effort, and convenient stick packs, healthy living just got easier with Rev3 Energy Surge™ and USANA® Probiotic!
Keep your energy high and your stomach happy without all the hassle.

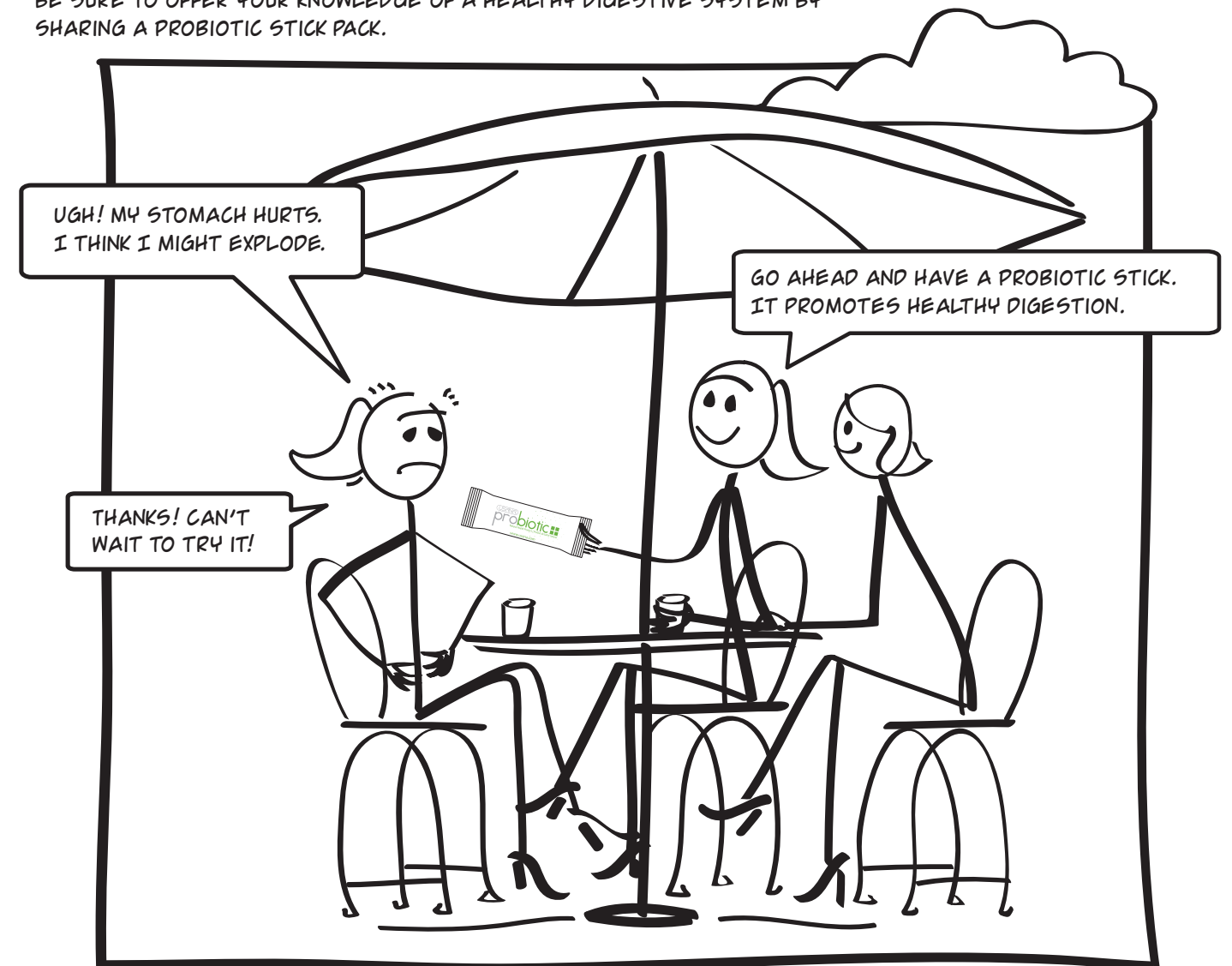
[SCENARIO 1]

EVER FIND YOURSELF ON AN ADVENTURE IN THE GREAT OUTDOORS? COME EQUIPPED WITH REV3 ENERGY SURGE PACKS! YOU MAY EVEN FIND YOURSELF IN A POSITION TO HELP OTHERS LESS PREPARED.



[SCENARIO 2]

IF YOU'RE HAVING DINNER WITH A FRIEND WHOSE MEAL DIDN'T SIT TOO WELL, BE SURE TO OFFER YOUR KNOWLEDGE OF A HEALTHY DIGESTIVE SYSTEM BY SHARING A PROBIOTIC STICK PACK.



Shop online @ <http://usanamall.securesites.com>



BE EVERYWHERE IN STYLE

LOGO GEAR

USANA

Sony Ericsson WTA TOUR

Written by David Baker

Pick a weekend. Any weekend. Just make sure it's between the time you tack up your "Puppies Dressed as Superheroes" calendar right after the New Year and when life turns into a polychromatic pile of fall leaves in early November. On a given weekend, you can find the best athletes in women's tennis using an unknown number of forehands and backhands to hit something like 40,000 fuzzy yellow-green balls over nets in 33 different countries. This is a big deal.

When you're talking women's professional sports—not just tennis—there's nothing bigger than the Sony Ericsson WTA Tour. Twenty-two hundred players from 96 countries chasing \$86 million in prize money at 53 events and four Grand Slams. All the 40-Loves, breakpoints, and aces happen live in front of 4.8 million people, with millions more parked in front of televisions around the world. This most certainly is a big deal.

There are names associated with the WTA Tour. Big-deal names. King. Evert. Navratilova. Graf. Williams. Maybe you don't follow tennis and those sound like random names out of a phonebook. Google 'em. Or ask your tennis friends. They'll know.

But there's another name associated with the WTA Tour you will certainly recognize—USANA Health Sciences, Official Health Supplement Supplier to the Sony Ericsson WTA Tour. It has a nice ring to it, "official health supplement supplier." What it means is some of those rallies and volleys are from players taking some of the same products you'll find on your kitchen counter.

Since USANA partnered with the WTA Tour in 2006, USANA scientists have been available to consult with players about nutrition, and a company rep attends about three tournaments a year to distribute three-months-worth of USANA's world-

& USANA: Advantage You



class products directly to an array of world-class players. (Products are also available to players at the WTA Tour main offices in Florida.) Already in 2010, USANA has been with the Tour in Sydney, Australia; Indian Wells, California—where the winners of the Grand Slam USANA contest had the opportunity to enjoy some incredible tennis with USANA Founder Dr. Myron Wentz—Miami, Florida; and Charleston, South Carolina, where Dr. Tim Wood spoke at a Wellness Luncheon.

It's more than distributing product, however. If you caught the Sony Ericsson Open in Miami on March 23, you may have seen the USANA logo prominently featured on the court. If you didn't, chances are some of the millions watching in person and on TV did. And anyone getting a WTA Tour fix on the Web has a great chance of running into USANA—especially the "Nutrition & Hydration" section, where visitors can learn about the benefits of supplementation.

If the best athletes in women's tennis—athletes for whom product purity and

potency is of the utmost importance—trust their health to USANA, why wouldn't you? ■

That's credibility.
And that's a very
big deal.

For more information on USANA's relationship with the Sony Ericsson WTA Tour and stories about the tournaments we've attended in 2010, visit www.usana.com/blog.

USANA
HEALTH SCIENCES



"With training, traveling, jet lag, and our matches, my body is severely put to the test. Thanks to USANA, I am able to provide it with everything it needs to overcome these obstacles and to be in my best shape throughout the year."

-Aleksandra Wozniak, rising star on the Sony Ericsson WTA Tour

Ask the Scientists

Ask the Scientists answers your product-related questions with up-to-date research and product information.

Q. How do nutritional supplements help an athlete?

A. Athletes require optimal nutrition as much, if not more, than the average person. The lack of nutrients from a typical diet (even athletes don't eat perfectly) could affect immune function, recovery, and overall performance. Some of the vitamins most likely to be deficient in the diet of athletes are thiamine, riboflavin, folate, E, B6, and B12.

The B vitamins are necessary for the body to convert proteins and sugars into energy. They are also used during the production and repair of cells, including red blood cells. Research studies of elite athletes, collegiate athletes, and less competitive individuals have shown that even a marginal deficiency in B vitamins negatively impacts markers related to cellular repair, efficiency, and immune function. Therefore, active individuals lacking in B vitamins may perform worse during high-intensity exercise and have a lowered ability to repair and build muscle than individuals with nutrient-rich diets.

Exercise-induced stress, increased loss of nutrients (in sweat, urine, and feces), and the additional nutrients needed to repair and maintain higher levels of lean tissue mass can all increase an athlete's nutritional requirements. Additionally, athletes with inadequate dietary and nutritional status can be even more comprised than the general population because of increased demand and stress on the body.

Since the difference between winning and losing is often no more than a fraction of a second, adding dietary supplements to a balanced diet and training may be an important factor in optimizing results.

Download the "Why is Rev3 Energy™ a Better Choice for Athletes?" flyer available on USANAtoday for a look at how USANA's revolutionary energy drink can benefit athletes.

Ask Andy

Ask Andy answers your business-related questions.

Q. Are there any downloadable tools available to promote the athletes who use USANA products?

A. Yes. A unique athlete accolade sheet will help you increase visibility of the athletic teams that trust their health to USANA. There are also a number of individual endorsements from athletes such as Jen Heil, Olympic Champion Mogul Skier. The flyers are available in the "Media Centre" on USANAtoday or the "Newsroom" on USANA.com.



Get answers to all of your questions. Go to **Ask the Scientists** or **Ask Andy** under the "Training" link in USANAtoday.

Your customers can also access **Ask the Scientists** in the "Science" section under "Company" in www.usana.com.

What Products Should You Take?

Take the USANA Health Assessment and Advisor to help you:

- Analyze your nutritional needs
- Optimize your diet and supplement regimen
- Realize your full health potential

"USANA and I are creating a powerful relationship that will educate people on proper lifestyle habits in health, diet, and nutrition!"

Kathy Kaehler

Author, Celebrity Trainer, USANA Spokesperson



www.usanahaa.com

This service valued at \$50 is yours FREE!

Visit www.usanahaa.com

It takes only a few minutes to complete, but the results can last a lifetime.

Health Assessment and Advisor





Fitness Tips from Celebrity Trainer and USANA Spokesperson Kathy Kaehler

Summer Slimdown

Hi everybody! For years I've been helping celebrities shape their physical future through personal training, books, DVDs, and my work as the *Today Show* fitness expert. Now I am thrilled to bring my motto of "move well, eat well, live well" to USANA Associates to help them lead a healthy life.

For those of you who don't know, we just finished with the Kathy Kaehler Summer Slimdown Challenge. We started out the challenge with a great week on RESET™, and continued working through the Transform phase with weekly workouts featured on whatsupusana.com.

If you didn't know about the Summer Slimdown Challenge, don't worry, you can still do your own mini-challenge; it's never too late to make healthy eating habits a regular part of your life.

Here are some of my favourite tips to help you enjoy your healthiest summer yet:

—**Make it a priority to exercise in the morning.** Doing something active is the best way to start your day. You won't have to worry about exercising for the rest of the day, and you will feel great that you got it done!

—**Once you finish exercising first thing in the morning, make sure to drink your Nutrimeal™ shake for breakfast.** Have breakfast every day. Many surveys of those who have successfully maintained weight loss show that they eat breakfast every day.

—**Find a workout partner who is working toward a similar goal and who can keep the same schedule.** Encourage and support each other, and you will both achieve tremendous success and see results.



—**You may not be able to avoid fast food restaurants altogether. But remember, it's up to you to choose what you eat when you're there.** No one is

forcing you to eat those fries! You can stick to your health and weight goals—just make the smart choices. Even small changes like ordering the smaller size or getting water instead of soda can make a difference.

—**Doing short bouts of a variety of activities will always add up at the end of the day.** Do not discount the benefits of carrying grocery bags, walking around the block, doing 10 pushups, walking a dog, or completing any other mini workout that you can put into your day.

—**Be prepared.** If you plan to continue losing or maintaining your weight by following the Transform or Maintain phase, make sure you have your Nutritionals and a supply of your favourite Nutrimeal flavours and Nutrition Bars on hand so you can easily transition right into the next phase.

—**Most importantly, never give up.** Even when other commitments get in the way, starting your workout program again is the most important thing you can do. It's also time for a fresh start with your dietary habits. Every day is a new day!

[Message from Kathy Kaehler]

Are you a facebook fanatic? Visit my page and get great tips on how you can lead a healthy, active, and energetic life!



Kathy Kaehler—
<http://www.facebook.com/kathykaehler>

The key ingredients to some of USANA's most fascinating people

Denis Waitley

One of the most sought-after keynote speakers and productivity consultants in the world today, Denis Waitley has helped millions of individuals become winners. The author of 15 books on self-development, high performance, and individual productivity, Denis is also the most listened to voice on personal and career achievement in history. Here he shares his thoughts on his role as a grandfather, the Scarecrow from the Wizard of Oz, and self-centered people.

Q&A What is your idea of perfect happiness?
Living without guilt, envy, and vengeful thoughts. Living with joy, love, and forgiveness.

What is your greatest fear?
Hurting someone unintentionally.

Which historical figure would you most like to meet?
Benjamin Franklin.

Which living person do you most admire?
Dr. Myron Wentz.

What is one of your biggest pet peeves?
Loud, obnoxious, arrogant, and self-centered people.

What is your greatest extravagance?
Taking my children and grandchildren on global adventures.

What do you like most about your appearance?
My smiling eyes.

Which words or phrases do you most overuse?
All of them. I even dream in dialogue!

What is your current state of mind?
Optimism and a full glass.

Which talent would you most like to have?
To play beautiful music on the piano.

What do you consider your greatest achievement?
My role as father and grandfather.

If you could change one thing about yourself, what would it be?

It would be to learn to say "no" graciously.

If you were to die and come back as a person or thing, what would you choose to come back as?

I would choose to come back as me, with all I have learned.

Where would you most like to live?
With all my family in a remote area of New Zealand.

What is your most treasured possession?
My health.

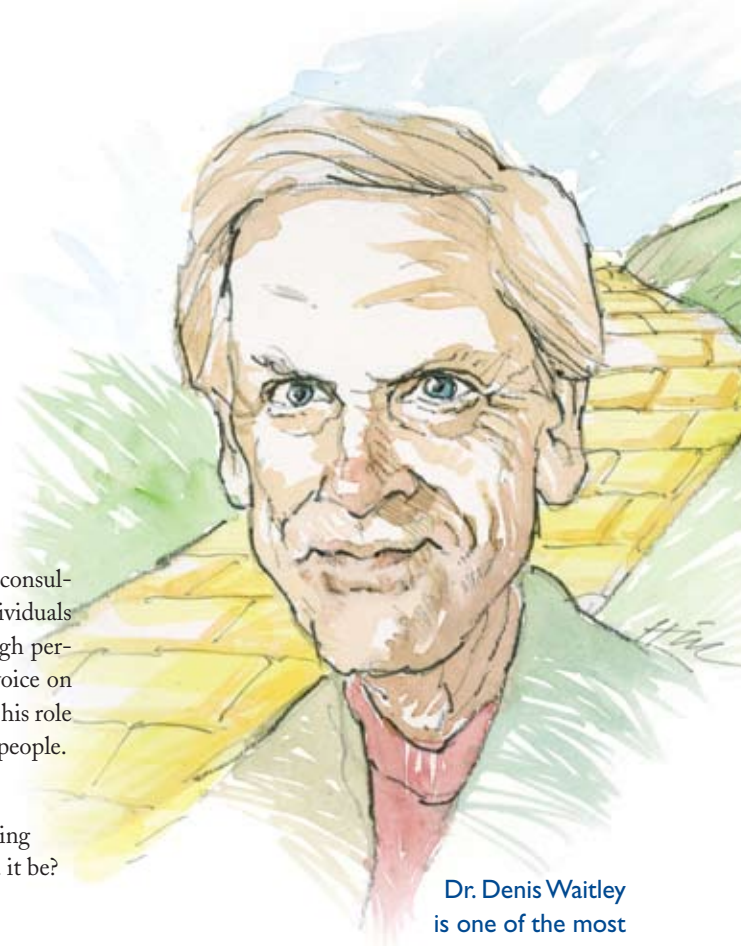
What is your most distinctive characteristic?
Unselfish motives to benefit others' lives.

What do you most value in your friends?
Walking their talk.

What is your favourite book?
Can't name just one. Hundreds and hundreds that give me hope and courage.

Who are your heroes in real life?
All those teachers and servants who contribute without seeking fame and notoriety.

What is your motto?
"Plant shade trees for future generations under which, you—yourself—may never sit."



Dr. Denis Waitley is one of the most sought-after keynote speakers and productivity consultants in the world today.

Who is your favourite hero of fiction?
A tie between Johnny Appleseed and the Scarecrow in the Wizard of Oz



The Science Behind Pure Rest™

Sound Sleep

Did you know sleep deficiency has been linked to a shortened lifespan and increased risk of developing degenerative diseases?

Pure Rest is a fast-acting melatonin supplement that promotes the body's natural sleep and wake cycles. Research

shows that getting enough sleep can help people feel energized, be more productive, and even increase their odds of living healthier lives. While asleep, the body's cells and tissues have the opportunity to recover from the previous day. Many of the body's major restorative functions occur almost entirely during sleep, including tissue repair, muscle growth, and protein synthesis. Additionally, sleep is required to maintain normal brain and immune function.

Antioxidant Support

- By promoting sleep and inactivity, melatonin allows the body's natural antioxidant defences to overcome the oxidative stress that accumulated during the day's activity.

Immune Function

- Because of the restorative capability of sleep, healthy sleep patterns help to maintain the body's immune system.

Pure Rest: What Makes It Work?

- Pure Rest contains 2 mg of melatonin in a dissolvable, orange-flavoured tablet.
- Melatonin is a naturally occurring hormone that promotes sleep and helps regulate the body's natural sleep and wake cycles.
- Sleep provides numerous health benefits, including defence against oxidative stress and maintenance of a healthy immune system.

Pure Rest: What Makes It Better?

- The melatonin in Pure Rest is ultra-pure.
- Pure Rest is NOT a sleeping pill.
- Pure Rest is NOT habit forming.
- Pure Rest carries USANA's potency guarantee so you can feel confident that it is safe and effective.
- Pure Rest contains no animal ingredients.

Restore your natural sleep cycles with Pure Rest!



USANA

SACHEZ OFFRIR DES SACHETS!

Avec un peu d'eau et un petit effort, il est plus simple que jamais de vivre en santé avec les sachets tubulaires Rev3 Energy Surge^{MC} et USANA^{MD} Probiotic!
Et finis les soucis pour conserver un niveau d'énergie élevé et un bon estomac.

par Aaron Adams

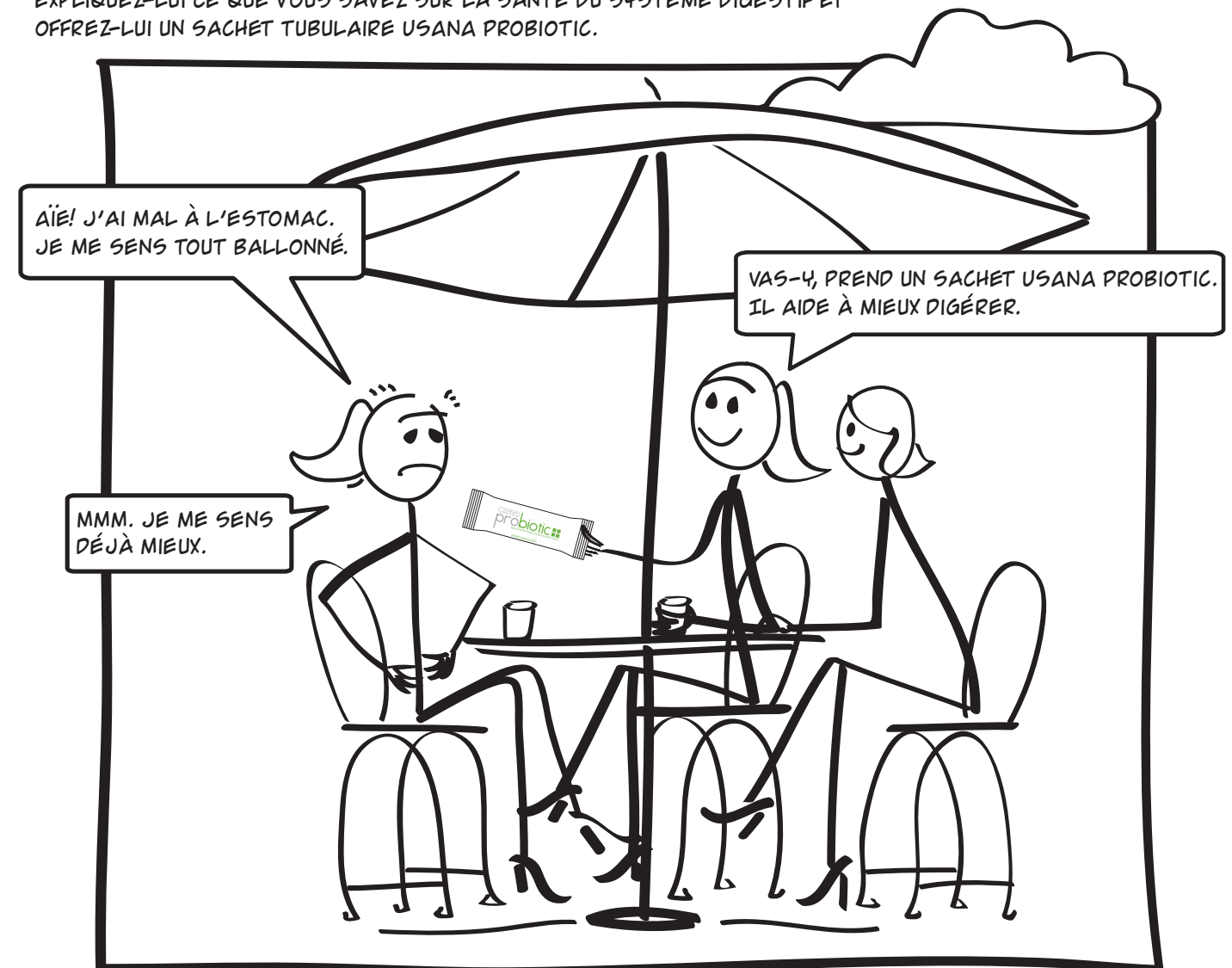
[SCÉNARIO 1]

VOUS PARTEZ À L'AVENTURE DANS LA NATURE? MUNISSEZ-VOUS DE SACHETS TUBULAIRES REV3 ENERGY SURGE! VOUS POURRIEZ VOUS RETROUVER À AIDER DES GENS MOINS BIEN PRÉPARÉS.



[SCÉNARIO 2]

EN COMPAGNIE D'UN AMI, VOUS DÉGUSTEZ UN PLAT ÉPICÉ QU'IL DIGÈRE PÉNIBLEMENT? EXPLIQUEZ-LUI CE QUE VOUS SAVEZ SUR LA SANTÉ DU SYSTÈME DIGESTIF ET OFFREZ-LUI UN SACHET TUBULAIRE USANA PROBIOTIC.



PARTOUT À LA FOIS EN TOUTE ÉLÉGANCE



ARTICLES ORNÉS DU LOGO

Maganiser à
<http://usanamall.securesites.com>



Sony Ericsson WTA TOUR

et USANA : Avantage – Vous

par David Baker

Choisissez un week-end. N'importe lequel. Assurez-vous simplement que ce soit entre le moment où vous accrochez votre calendrier d'animaux savants, juste après le Nouvel An, et celui où le sol n'est plus qu'un vaste tapis de feuilles mortes aux couleurs délavées, au début du mois de novembre. Pendant cette période, vous trouverez les meilleures joueuses de tennis déployant un nombre incalculable de coups droits et de revers pour frapper environ 40 000 balles au fin duvet jaune-vert par-dessus d'innombrables filets dans plus de 33 pays. Incroyable, n'est-ce pas?

Dans le monde du sport professionnel féminin – et pas seulement le tennis – il n'y a rien de plus important que le Sony Ericsson WTA Tour. Quelque 2 200 joueuses provenant de 96 pays participent à 53 tournois et 4 grands chelems dotés d'une bourse de 86 millions de dollars. Tous les 40 – 0, balles de bris et as ont lieu en direct devant 4,8 millions de spectateurs et bien d'autres encore rivés à leur téléviseur, aux quatre coins de la planète. Fantastique, n'est-ce pas?

Voici quelques noms associés au WTA Tour. De grands noms. King. Evert. Navratilova. Graf. Williams. Si vous ne suivez pas le tennis et que ces noms semblent avoir été pigés au hasard dans un bottin téléphonique, faites donc une recherche sur Google. Ou demandez à vos amis adeptes du tennis. Ils sauront.

Mais il y a un autre nom associé au WTA Tour, et vous le reconnaîtrez il va sans dire : USANA Health Sciences, le fournisseur officiel de suppléments nutritionnels du circuit Sony Ericsson WTA Tour. Rien de moins! Ce qui signifie que certains de ces échanges et volées sont donnés par des joueuses qui prennent les mêmes produits que ceux qui se trouvent sur votre comptoir de cuisine.

Depuis qu'USANA a annoncé son partenariat avec le WTA Tour en 2006, certains de ses scientifiques ont pu conseiller les athlètes sur la nutrition, et un représentant de l'entreprise assiste à près de trois tournois par année pour distribuer l'équivalent de trois



mois de produits USANA de classe mondiale à un groupe impressionnant de joueuses d'élite. (Les produits sont également offerts au siège social du WTA Tour en Floride.) Déjà en 2010, USANA a participé aux tournois à Sydney, en Australie et à Indian Wells, en Californie – où les gagnants du concours Grand chelem d'USANA ont eu la possibilité de frapper quelques balles avec le fondateur d'USANA Dr Myron Wentz – ainsi qu'à Miami, en Floride et récemment à Charleston, en Caroline du Sud, où Dr Tim Wood a donné une conférence lors d'un déjeuner Mieux-être.

Mais ce n'est pas une simple question de distribution de produits. Si vous avez vu le tournoi Sony Ericsson à Miami, le 23 mars, vous avez sûrement remarqué le logo USANA bien en vue sur le terrain. Si vous l'avez manqué, il y a des chances que parmi les millions de personnes qui l'ont vu en direct ou à la télévision, certaines l'aient remarqué. Et quiconque cherche à faire le point sur les événements du WTA Tour en ligne a une bonne chance de tomber sur USANA – en particulier sur sa rubrique « Nutrition et hydratation » où les visiteurs peuvent découvrir les bienfaits des suppléments.

Si les meilleures joueuses de tennis – des athlètes pour qui la pureté et la puissance des produits sont de la plus haute importance – confient leur santé à USANA, pourquoi pas vous?

Ça, c'est de la crédibilité.
Et il n'y a rien de plus sensationnel, n'est-ce pas?

Pour en savoir davantage sur le partenariat entre USANA et le Sony Ericsson WTA Tour et les histoires sur les tournois auxquels nous avons assisté en 2010, accédez au site www.usana.com/blog.

USANA
HEALTH SCIENCES



« Avec tous les entraînements, les voyages, le décalage horaire et les matches, mon corps est mis à rude épreuve. Grâce à USANA, je suis en mesure de lui fournir tout ce qu'il lui faut pour surmonter ces obstacles et être au sommet de ma forme tout au long de l'année. »

– Aleksandra Wozniak, étoile montante du Sony Ericsson WTA Tour

[Demandez aux experts]

« Demandez aux scientifiques »

La rubrique « Demandez aux scientifiques » répond à toutes les questions relatives aux produits à partir des études et des renseignements les plus à jour sur les produits.



Q. Pourquoi les suppléments nutritionnels sont-ils utiles aux athlètes?

R. Les athlètes ont besoin d'une nutrition optimale autant, sinon plus, qu'une personne ordinaire. Le manque de nutriments dans un régime alimentaire type (même les athlètes ne mangent pas toujours très bien) peut influencer sur le fonctionnement immunitaire, la récupération et la performance en général. L'alimentation des athlètes risque surtout de comporter des carences en thiamine, riboflavine, folate et en vitamines E, B6 et B12.

Les vitamines B sont essentielles à l'organisme pour convertir les protéines et les sucres en énergie. Elles participent également à la production et à la réparation des cellules, y compris les globules rouges. Des études regroupant des athlètes d'élite et de niveau universitaire, ainsi que des sujets moins compétitifs, ont mis en lumière l'impact négatif d'une carence en vitamines B, même marginale, sur les marqueurs de la réparation cellulaire, de l'efficacité et du fonctionnement immunitaire. Ainsi, comparativement aux personnes qui suivent un régime alimentaire riche en nutriments, les personnes actives qui ont une carence en vitamines B risquent d'offrir un moins bon rendement pendant l'exercice intensif, tandis que leurs muscles se réparent et se déve-loppent moins bien.

Le stress lié à l'exercice, une plus grande perte de nutriments (dans la sueur, l'urine et les selles) et le besoin accru de nutriments pour réparer et préserver la densité plus élevée de la masse musculaire maigre peuvent contribuer à accroître les besoins nutritionnels de l'athlète. De plus, l'état de l'athlète dont l'alimentation et la nutrition

sont inadéquates peut être davantage compromis que celui de la population en général en raison d'une sollicitation accrue de l'organisme et du stress qui lui est imposé.

Comme la différence entre la victoire et la défaite tient souvent à une fraction de seconde, l'ajout de suppléments alimentaires à un régime équilibré et à l'entraînement constituent des facteurs importants pour obtenir des résultats optimaux.

« Demandez à Andy »

La rubrique « Demandez à Andy » apporte des réponses aux questions relatives aux affaires

Q. Y a-t-il des outils téléchargeables qui permettent de mettre en valeur les athlètes qui utilisent les produits USANA?




R. Oui. Un feuillet unique d'hommages rendus par les athlètes vous aidera à accroître la visibilité des équipes sportives dont les membres confient leur santé à USANA. Il y a également des témoignages personnels, notamment celui de Jen Heil, championne olympique de ski acrobatique, épreuve de bosses. On trouvera ces feuillets à la médiathèque sur le site USANAtoday ou dans la salle des nouvelles sur USANA.com.

Obtenez des réponses à toutes vos questions. Sur le site **USANAtoday**, accédez aux rubriques « **Demandez aux scientifiques** » ou « **Demandez à Andy** » sous le lien « **Formation** ». Vos clients ont aussi accès à la rubrique « **Demandez aux scientifiques** » sur le site **usana.com**, dans la section « **Science** » sous l'entête « **Entreprise** ».



Quels produits devrais-je prendre?

Répondez au test d'USANA Évaluation et conseils en matière de santé qui vous aidera à :

-  analyser vos besoins nutritionnels
-  optimiser votre régime alimentaire
-  réaliser votre plein potentiel sur le plan de la santé

« J'ai créé des liens serrés avec USANA, ce qui me permet d'enseigner aux autres les bonnes habitudes de vie en matière de santé, d'alimentation et de nutrition. »

Kathy Kaehler

Auteure, entraîneuse de vedettes et porte-parole d'USANA



www.usanahaa.com

Ce service d'une valeur de 50 \$ vous est offert gratuitement!

Accédez au site www.usanahaa.com Prenez quelques minutes pour répondre et les résultats pourraient vous être utiles toute la vie.

Health Assessment
   and Advisor
Évaluation et conseils en matière de santé

Le fondement scientifique de Pure Rest^{MC}

Bien dormir

Le saviez-vous? Le manque de sommeil a été lié à une durée de vie abrégée et à un risque accru de développer de nombreuses maladies dégénératives.

Pure Rest est un supplément de mélatonine à action rapide qui favorise les cycles naturels de repos et

d'activité de l'organisme. Des études indiquent qu'en plus d'aider les gens à se sentir plus énergiques et par conséquent plus productifs, une période de sommeil adéquate accroît leur chance de vivre en meilleure santé. Le sommeil permet aux cellules et tissus de l'organisme de récupérer. Quantité de fonctions reconstituantes importantes de l'organisme sont à l'œuvre presque uniquement pendant le sommeil, notamment, la réparation des tissus, la croissance musculaire et la synthèse des protéines. De plus, le sommeil est nécessaire pour préserver un fonctionnement cérébral et immunitaire normal.

Un soutien antioxydant

- Comme la mélatonine favorise à la fois le sommeil et l'inactivité, elle permet aux défenses antioxydantes naturelles de l'organisme d'éliminer le stress oxydatif accumulé pendant la journée.

La mélatonine et le fonctionnement immunitaire

- En raison des propriétés reconstituantes du sommeil, une bonne structure de sommeil aide à préserver le système immunitaire.

Pure Rest : son fonctionnement

- Pure Rest renferme 2 mg de mélatonine sous forme de comprimé soluble à saveur d'orange.
- La mélatonine est une hormone qui se forme naturellement et contribue à restaurer les cycles normaux de sommeil et de veille.
- Le sommeil assure de nombreux bienfaits pour la santé, notamment une défense contre le stress oxydatif et la préservation d'un bon système immunitaire.

Pure Rest est un meilleur choix : pourquoi?

- La mélatonine dans Pure Rest est ultra-pure.
- Pure Rest n'est PAS un somnifère.
- Pure Rest ne crée PAS d'accoutumance.
- Pure Rest bénéficie de la garantie de puissance d'USANA. Vous pouvez ainsi avoir l'assurance que le produit est sûr et efficace.
- Pure Rest ne contient aucun ingrédient d'origine animale.

Restorez vos cycles naturels de sommeil avec Pure Rest!



Kathy Kaehler, entraîneuse de vedettes et porte-parole d'USANA

Cure minceur de l'été

Bonjour à tous! Depuis des années, j'aide des célébrités à conserver pour longtemps une bonne forme physique grâce à un entraînement personnalisé, des livres, des DVD et également avec mes chroniques comme spécialiste de la forme physique au *Today Show*. Aujourd'hui, je suis ravie de partager avec les Associés USANA ma devise « bien bouger, bien manger, bien vivre » afin de les aider à vivre sainement.

Pour ceux d'entre vous qui l'ignorent, le défi « Cure minceur de l'été avec Kathy Kaehler » vient tout juste de prendre fin. Les participants ont relevé le défi en suivant d'abord le programme REPARTIR À ZÉRO^{MC} pendant la première semaine pour ensuite passer à la phase de transformation avec des séances d'exercice hebdomadaires que vous pouvez regarder sur le site whatsupusana.com.

Si vous n'étiez pas au courant du défi « Cure minceur de l'été », ne vous en faites pas. Vous pouvez vous lancer un défi personnel, car il n'est jamais trop tard pour adopter de bonnes habitudes alimentaires.

Voici certains de mes conseils pour profiter de l'été plus sainement que jamais :

– Exercez-vous en priorité le matin.

Pour bien commencer la journée, rien de mieux que d'être actif. Vous n'aurez plus à vous soucier d'exercice pour le reste de la journée et vous vous réjouirez que ce soit déjà fait!

– **Après la séance d'exercice matinale, savourez une boisson fouettée Nutrimeal pour déjeuner, un repas qu'il faut d'ailleurs prendre tous les matins.** Plusieurs sondages auprès de gens qui ont réussi à ne pas reprendre le poids perdu ont montré que ces derniers déjeunaient tous les jours.

– **Trouvez-vous un partenaire d'exercice avec qui vous partagez un objectif et un horaire semblables.** Encouragez-vous l'un l'autre et entraînez-vous. Votre réussite commune sera formidable et vous constaterez des résultats.

[Le message de Kathy Kaehler]



– Rappelez-vous qu'il vous appartient de choisir votre menu.

Vous ne pourrez sans doute pas éviter les restaurants à repas-minute, mais personne ne vous force à manger des frites! Vous pouvez vous en tenir à vos objectifs en matière de santé et de perte de poids – faites simplement des choix sensés. Des changements simples, comme une portion plus petite ou de l'eau au lieu d'une boisson gazeuse, peuvent faire une différence.

– Les activités variées de courte durée donnent des résultats en fin de journée.

Ne négligez pas les bienfaits de porter des sacs d'épicerie, vous promener dans le quartier, faire une dizaine de flexions-extensions au sol, marcher avec le chien ou faire de brèves séances d'exercice.

– **Préparez-vous.** Si vous prévoyez perdre encore du poids ou vous maintenir à votre poids actuel en suivant la phase de transformation ou de maintien, ayez toujours sous la main les Nutritionals, une provision de mélange à boisson Nutrimeal à la saveur que vous préférez et des barres collations Nutrition Bar pour passer en douceur à la phase suivante.

– **Plus important encore, n'abandonnez jamais.** Même si vous avez d'autres engagements, il importe avant tout de suivre à la lettre votre programme d'exercice. Le moment est aussi tout indiqué de recommencer à neuf avec de bonnes habitudes alimentaires. Un jour nouveau se lève tous les matins.

Êtes-vous un adepte de facebook? Accédez à ma page pour obtenir des conseils sur la façon de mener avec énergie une vie saine et active!



Kathy Kaehler –
<http://www.facebook.com/kathykaehler>

Les traits dominants de certaines des personnalités les plus fascinantes chez USANA

Denis Waitley

Parmi les conférenciers et conseillers en productivité les plus en demande dans le monde aujourd'hui, Denis Waitley a aidé des millions de gens à devenir des gagnants. Auteur de 15 ouvrages sur le développement personnel, la haute performance et la productivité individuelle, il est également une des voix les plus écoutées en matière de réalisations personnelles et professionnelles. Voici ce qu'il pense de son rôle de grand-papa, de l'Épouvantail dans *Le magicien d'Oz* et des personnes centrées sur elles-mêmes.

Q Comment concevez-vous le bonheur parfait?
Vivre sans culpabilité, ni envie, ni désir de vengeance. Vivre dans la joie, l'amour et le pardon.

Q Quelle est votre plus grande peur?
Blessier quelqu'un sans le vouloir.

Q Quel personnage historique auriez-vous aimé rencontrer?
Benjamin Franklin.

Q Quel personnage contemporain admirez-vous le plus?
Dr Myron Wentz.

Q Qu'est-ce qui vous agace le plus?
Les gens bruyants, effrontés, arrogants et centrés sur eux-mêmes.

Q Quelle est votre plus grande extravagance?
Partir à l'aventure dans le monde avec mes enfants et petits-enfants.

Q Quel aspect de votre physique préférez-vous?
Mon regard souriant.

Q Quels tics de langage avez-vous?
Je les ai tous. Je dialogue même en rêve.

Q Quel don aimeriez-vous posséder?
Jouer merveilleusement du piano.

Q Quel est votre état d'esprit en ce moment?
Je suis optimiste et je vois le verre plein.

Q Si vous ne pouviez en choisir qu'un seul, quel aspect de vous changeriez-vous?
J'apprendrais à dire non avec tact.

Q Quelle est votre plus grande réalisation?
Mes rôles de père et de grand-père.

Q Après votre décès, sous quelle forme humaine ou autre vous réincarneriez-vous?
Je reviendrais comme moi-même, fort de tout ce que j'ai appris.

Q Que chérissez-vous le plus?
Ma santé.

Q Où aimeriez-vous vivre?
Avec toute ma famille dans une région éloignée de la Nouvelle-Zélande.

Q Qu'est-ce qui vous distingue le mieux?
Des motifs altruistes de faire du bien aux gens.

Q Quelle qualité chez vos amis appréciez-vous le plus?
Ils font ce qu'ils disent.

Q Quel est votre livre préféré?
Impossible de n'en nommer qu'un seul. Plusieurs centaines d'ouvrages me donnent de l'espoir et du courage.

Q Qui admirez-vous dans la vie de tous les jours?
Tous les enseignants et serveurs publics qui font leur devoir sans chercher la gloire et la notoriété.

Q Quelle est votre devise?
« Plantez des arbres d'ombre pour les générations futures, même si vous ne devez jamais vous asseoir dessous. »



Dr Denis Waitley est l'un des conférenciers et des consultants de la productivité les plus sollicités dans le monde d'aujourd'hui.



Quel est votre personnage fictif préféré?

Ex-æquo, Johnny Appleseed et l'Épouvantail dans *Le magicien d'Oz*.

Devant l'avance ennemie, l'intestin se prépare!

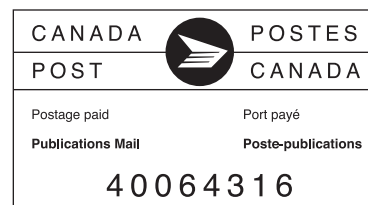
Il peut vous arriver d'avoir l'impression que l'intestin constitue une zone de combat. Et d'une certaine façon, vous avez raison. C'est bien là que la bataille pour la santé se gagne ou se perd.



USANA^{MD} Probiotic

- Supplément alimentaire conçu pour aider à reconstituer des bactéries bénéfiques pour assurer un équilibre abdominal
- Contient deux sources de bactéries probiotiques éprouvées en clinique pour survivre au milieu acide de l'estomac
- 12 milliards d'unités formatrices de colonies de bactéries revivifiables dans chaque sachet tubulaire
- Favorise la digestion et un bon fonctionnement immunitaire

Faites découvrir aux gens que vous aimez les bonnes bactéries contenues dans USANA Probiotic et rappelez-leur à quel point il est facile d'avoir à leur portée ces milliards de bactéries bénéfiques partout où ils vont.



When the Going Gets Rough, the Gut Gets Tough!



Sometimes you might feel like your gut is a war zone. After all, it's the place where the fight for good health can be won or lost.



USANA® Probiotic

- is a food supplement designed to help replenish beneficial bacteria in the gut to maintain a healthy balance
- packs a punch with 12 billion viable bacteria in each stick pack
- contains two strains of specific probiotic bacteria, clinically proven to survive the harsh acidic environment of the stomach
- promotes healthy digestion and a sound immune function

Introduce those you care about to the friendly bacteria found in USANA Probiotic, and make sure to remind them about how easy it is to pack their billions of bacteria buddies with them wherever they go.