

**Voulez-vous renoncer aux diètes à effet « yoyo »
et réussir véritablement à perdre du poids ?**

**Estimez-vous que vous méritez un mode
de vie plus sain et plus gratifiant ?**

**Voulez-vous repartir votre organisme
à zéro et faire peau neuve ?**

Si vous avez répondu par l'affirmative à ces trois questions et que vous êtes prêt à commencer, communiquez avec l'Associé USANA qui vous a remis cette brochure et faites l'expérience de la différence USANA.

* Il est recommandé d'apporter ces produits à votre médecin et de lui demander conseil dans tous les cas suivants : si vous comptez modifier votre régime alimentaire ou entreprendre un programme d'exercices, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous souffrez d'allergie, prenez des médicaments ou êtes suivi par un médecin.

Les composantes du programme REPARTIR À ZÉRO sont des aliments qui ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir aucune maladie. Comme pour tout programme de santé ou de forme physique, une saine alimentation et l'exercice s'imposent pour obtenir les résultats à long terme d'une perte de poids. Les résultats varient d'une personne à l'autre.

À moins d'une recommandation d'un médecin ou diététicien, les enfants âgés de moins de 18 ans ne devraient pas suivre le programme REPARTIR À ZÉRO.

POURQUOI LES DIÈTES SONT-ELLES INEFFICACES ?



**Confusion.
Frustration.
Déception.**

Des sentiments qui vous sont familiers ?

Chaque année, nous sommes des millions à éprouver ces émotions après avoir suivi une diète qui s'est soldée par un échec. Chaque fois, nous finissons par renoncer face à l'impossibilité d'atteindre les résultats promis. Ou encore, nous perdons quelques kilos avant de les reprendre quelque temps plus tard, et même en rajouter.



Trois causes d'échec des diètes

Rien d'étonnant à ce que nous nous posions des questions : « Pourquoi je n'arrive pas à perdre du poids ? Est-ce que je m'y prends mal ? » En réalité, c'est l'inefficacité des diètes qui cause l'échec, et non pas nous.

Problème n° 1

① **Solution instantanée.** Les personnes à la diète réduisent souvent radicalement leur apport calorique ou leur choix d'aliments et, après avoir atteint leur but, elles s'empressent de reprendre leurs vieilles habitudes.

● **Solution :** Pour arriver à perdre du poids de façon durable, il faut apporter des changements permanents dans son mode de vie.

Problème n° 2

① **Diète miracle = Nutrition déséquilibrée.** Trop souvent, les diètes sont axées sur certains types d'aliments ou de nutriments au détriment des autres et elles entraînent ainsi un déséquilibre nutritionnel.

● **Solution :** Pour une nutrition optimale, notre organisme a besoin d'une gamme équilibrée de nutriments, notamment des glucides, des protéines et des gras appropriés.

Problème n° 3

① **Le piège des aliments à indice glycémique élevé.**

La consommation d'aliments à indice glycémique élevé peut saboter même la meilleure diète amaigrissante en provoquant dans l'organisme des hausses subites suivies de chutes brusques du taux de glucose sanguin, précipitant ainsi le retour de la sensation de faim.

● **Solution :** Mieux vaut mettre l'accent sur les aliments à faible indice glycémique qui contribuent à équilibrer les taux de glucose sanguin, prolongeant ainsi la sensation de satiété et de bien-être.

Avant de distribuer cette brochure, veuillez inscrire le numéro d'identité.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

N° d'identification

--	--	--

Centre d'affaires

G	D
----------	----------

Cochez votre choix

Il n'est pas nécessaire d'être un Associé USANA pour profiter des bienfaits de ces produits de pointe. Appelez simplement au 1 888 782-8282 et indiquez le numéro d'identification figurant plus haut pour les commander et commencer à profiter de tous les avantages d'une santé optimale.

USANA
HEALTH SCIENCES



Salt Lake City, Utah 84120

Article n° 530.020256 9/06

RESET^{MC}

Pourquoi vous pouvez réussir

Grâce à USANA Health Sciences, des milliers de personnes comme vous ont réussi à éviter les écueils des diètes et ont découvert un mode de vie plus sain et plus gratifiant. USANA vous propose une solution qui vous permettra à vous aussi de réussir : le programme exclusif REPARTIR À ZÉRO^{MC}. Mieux encore, vous commencerez à constater des changements véritables en cinq jours à peine.

FAITES L'EXPÉRIENCE DE LA DIFFÉRENCE USANA



« Dans notre monde de diètes miracles qui proposent rien de mieux que des solutions à court terme pour un problème à long terme, le programme REPARTIR À ZÉRO constitue le premier pas sur la voie d'un nouveau mode de vie plus sain. Ce programme permet de rompre efficacement le cycle des diètes typiques, déséquilibrées et à indice glycémique élevé, qu'il remplace par une nutrition optimale comprenant des glucides à faible indice glycémique, des gras bénéfiques et des protéines de qualité. Voilà pourquoi j'ai choisi de recommander à mes patients le programme REPARTIR À ZÉRO pour donner le coup d'envoi essentiel à la santé pour la vie. »

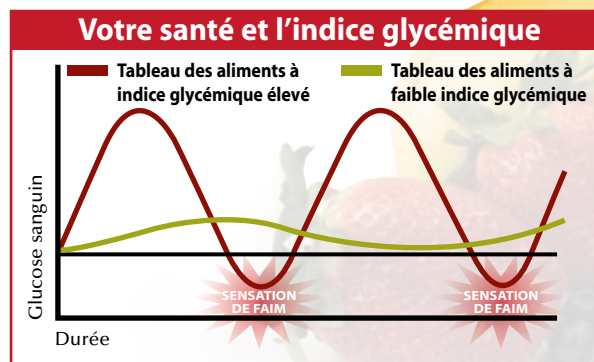
Dr Ray D. Strand

Dr Ray Strand est médecin de famille depuis plus de 30 ans. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, notamment Death By Prescription et Releasing Fat. Spécialiste de la médecine nutritionnelle, Dr Strand donne fréquemment des conférences sur le problème de la perte de poids à long terme qui confronte notre société actuelle.



Adoptez un nouveau mode de vie plus sain

Vous méritez la chance de réussir en beauté. C'est pourquoi l'équipe de scientifiques de classe mondiale d'USANA a mis au point REPARTIR À ZÉRO^{MC}, un programme nutritionnel qui offre une solution de rechange saine et efficace à la multitude de diètes miracles sans fondement scientifique. REPARTIR À ZÉRO est un programme nutritionnel complet et équilibré, axé sur des aliments à faible indice glycémique. Fondé sur la science, ce programme novateur vous aidera à faire en cinq jours à peine les premiers pas nécessaires pour réussir à perdre du poids.



Faites peau neuve en cinq jours



REPARTIR À ZÉRO^{MC} est un programme accéléré d'habitudes de vie saines. Simple et pratique, ce programme consiste à remplacer vos repas et collations par de délicieux aliments USANA. Il comprend également des suppléments nutritionnels de renommée mondiale qui procurent à votre

organisme les micronutriments essentiels au maintien d'un mode de vie sain.

Grâce au programme REPARTIR À ZÉRO, vous pouvez en cinq jours :

- Perdre vos kilos en trop*
- Maîtriser vos fringales grâce à des aliments à faible indice glycémique
- Adopter votre nouveau mode de vie sain en vous libérant de vos mauvaises habitudes alimentaires

La prochaine étape sur la voie du succès

En vue de favoriser l'impulsion que vous avez créée à l'aide du programme REPARTIR À ZÉRO, USANA a mis au point deux programmes simples qui vous aideront à faire un mode de vie de vos habitudes saines nouvellement acquises.



Phase de transformation. Pour continuer à perdre du poids après avoir achevé le programme REPARTIR À ZÉRO, remplacez chaque jour deux repas et deux collations par des aliments USANA, puis prenez un dîner sain, à faible indice glycémique. En outre, vous devriez graduellement commencer à faire plus d'exercice. Lorsque vous aurez atteint votre poids cible, assurez-vous de conserver pendant toute votre vie vos saines habitudes alimentaires grâce à la phase de maintien du programme.

Phase de maintien. Continuez de remplacer chaque jour un repas et une collation par des aliments USANA, puis prenez un lunch et un dîner sains, à faible indice glycémique. Restez actif en faisant régulièrement de l'exercice. Adoptez ce programme quotidien pour une santé optimale.

