



DE MEILLEURS RÉSULTATS AVEC REPARTIR À ZÉRO

Grâce au programme **REPARTIR À ZÉRO**^{MC} d'USANA, on peut maintenant mettre fin au cycle des fringales perpétuelles de glucides et amorcer un style de vie qui comporte de bonnes habitudes alimentaires.

Ce programme de substituts de repas, bien équilibrés sur le plan nutritionnel, permet d'accélérer les efforts en vue de perdre du poids. REPARTIR À ZÉRO constitue la première étape d'une remise à neuf de votre organisme et de votre vie.*



Adieu
mon régime,
Ce n'est pas ma faute, c'est la
tienne. Je ne pense pas que
notre relation va pouvoir durer.
Tu es assommant, sans goût et
je ne peux pas m'empêcher de
toujours tricher.



« Contrairement à d'autres programmes de perte de poids, REPARTIR À ZÉRO donne des résultats. Alliant le régime de repas à fondement scientifique d'USANA à l'exercice modéré, REPARTIR À ZÉRO est un excellent moyen de mieux comprendre ce que c'est que de vivre sainement.* »

– Kathy Kaehler

Entraîneuse de vedettes et porte-parole d'USANA

SIMPLE ET PRATIQUE

En vous offrant tous les substituts de repas et casse-croûte qu'il vous faut en sachets individuels, le programme REPARTIR À ZÉRO simplifie la bonne alimentation même sur la route.

DES FORMULES À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE

Des études montrent qu'un régime alimentaire bien équilibré qui intègre la consommation d'aliments à faible indice glycémique constitue une façon saine de maîtriser la faim et d'amorcer la perte de poids.

RÉSULTATS RAPIDES

Une étude d'USANA a fait état d'une perte de poids moyenne de plus de deux kilos au bout des cinq jours que dure le programme de démarrage REPARTIR À ZÉRO.*

*Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Le programme de gestion du poids REPARTIR À ZÉRO permet de réduire l'apport calorique quotidien. Il est recommandé d'intégrer l'exercice modéré au programme pour obtenir de meilleurs résultats. La perte de poids moyenne au bout de cinq jours est d'environ deux kilos. 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 enfants âgés de moins de 18 ans ne devraient pas participer au programme REPARTIR À ZÉRO, sauf sur avis d'ordre médical ou diététique.



Repartez à zéro votre organisme et votre vie.

Ce n'est un secret pour personne que la clé de la perte de poids efficace consiste à modifier pour le mieux les habitudes en matière d'alimentation et d'exercice. Cependant, l'adoption d'un style de vie sain peut sembler une tâche insurmontable. C'est pourquoi les scientifiques d'USANA ont élaboré **REPARTIR À ZÉRO**^{MC}, un programme de substituts de repas de cinq jours pour vous aider à faire de meilleurs choix pour votre santé.

Les bienfaits du programme **REPARTIR À ZÉRO** dépassent largement la simple perte de poids. En plus de vous aider à perdre des kilos, ce programme en trois phases vous permettra de transformer de façon positive votre style de vie global.*

La première phase de **REPARTIR À ZÉRO** en cinq jours consiste à renoncer pour de bon aux aliments gras à indice glycémique élevé. Cette phase de démarrage vous permettra de donner l'impulsion de départ à votre organisme et éliminera vos fringales de glucides. Les substituts de repas USANA à faible indice glycémique en conjugaison avec une marche quotidienne de 30 minutes peuvent vous aider à perdre de deux à deux et demi kilos en cinq jours.*

Rappelez-vous surtout de prendre les produits **Essentials**^{MC} ou **HealthPak**^{MC}. En réduisant votre apport alimentaire, il est particulièrement important de prendre des suppléments afin d'assurer à l'organisme tous les nutriments qu'il lui faut pour le garder en santé.*

*Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Le programme de gestion du poids REPARTIR À ZÉRO permet de réduire l'apport calorique quotidien. Il est recommandé d'intégrer l'exercice modéré au programme pour obtenir de meilleurs résultats. La perte de poids moyenne au bout de cinq jours est d'environ deux kilos. 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 enfants âgés de moins de 18 ans ne devraient pas participer au programme REPARTIR À ZÉRO, sauf sur avis d'ordre médical ou diététique.

Liste pour REPARTIR À ZÉRO

Repas	1 Jour	2 Jour	3 Jour	4 Jour	5 Jour
Déjeuner : boisson fouettée					
Matin : HealthPak					
Collation					
Lunch : boisson fouettée					
Collation					
Dîner : boisson fouettée					
Soir : HealthPak					
Une portion de fruits					
Une portion de légumes					

Lorsque vous aurez réussi la phase de démarrage, misez sur ce succès et passez aux phases de transformation et de maintien.

Phase de transformation

Pour vous arriver à atteindre un poids santé :

- Remplacez deux repas quotidiens par une boisson fouettée Nutriméal^{MC}.
- Prenez un repas à faible indice glycémique tous les jours.
- Prenez chaque jour un casse-croûte protéiné USANA^{MD} et une autre collation à faible indice glycémique.
- Suivez un programme d'exercice modéré.
- Prenez chaque jour vos suppléments de vitamines et minéraux Essentials^{MC} USANA^{MD} ou vos suppléments nutritionnels HealthPak^{MC}.

VOUS POSSÉDEZ FORCE ET DÉTERMINATION. VOUS ÊTES FAIT POUR MENER UNE VIE HEUREUSE ET EN SANTÉ. VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT LES PREMIERS PAS SUR LA BONNE VOIE. FÉLICITATIONS POUR VOTRE DÉCISION DE REPARTIR À ZÉRO VOTRE VIE ET DE VOUS JOINDRE AU GROUPE **#RESETNATION**. ALLEZ-Y À FOND DE TRAIN!

Phase de maintien

Pour arriver à conserver un poids santé, suivez les instructions de la phase de transformation, mais remplacez un seul repas quotidien par une boisson fouettée Nutriméal.

Rappelez-vous que le programme REPARTIR À ZÉRO est la première étape dans votre cheminement pour être en meilleure santé et faire peau neuve. Pour obtenir tout le soutien qu'il vous faut, accédez à ces autres ressources :

- USANA.com
- Facebook.com/RESETUSANA
- YouTube.com/USANAHealthSciences
- Twitter.com/USANAinc
- USANAtoday.com (pour les Associés et Clients privilégiés USANA seulement)
- #RESETNATION



VANUBIA SILLER



AVANT

APRÈS

Les résultats ne sont pas caractéristiques. Parmi les participants au programme REPARTIR À ZÉRO^{MC}, la perte de poids moyenne en cinq jours est d'environ deux kilos.