



Vivez plus heureux
et en meilleure
santé

USANA
L'ENTREPRISE DE NUTRITION CELLULAIRE





Bienvenue

CHEZ USANA

Nous nous réjouissons d'être à vos côtés, à l'heure où vous faites ce qu'il faut pour acquérir un style de vie encore plus sain. Le meilleur moyen de transformer votre vie pour le mieux consiste certes à adopter de bonnes habitudes au quotidien et de prendre régulièrement vos suppléments USANA^{MD}.

Quel que soit votre objectif ultime, voyons voir maintenant quelques activités quotidiennes simples à inclure dans votre programme pour acquérir ces habitudes qui feront tant de bien à votre organisme.



PRENEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE

Cinq principes constituent le fondement de la santé holistique :

- Un régime alimentaire sain et équilibré
- Le sommeil
- La gestion du stress
- L'exercice régulier
- Des soins de la peau constant
- La prise quotidienne de suppléments

🍏 Un régime alimentaire sain et équilibré

Une bonne alimentation est loin d'être un régime alimentaire restrictif et ne fait appel à aucun changement draconien ou irréaliste. C'est un ensemble de mesures quotidiennes régulières : avoir dans votre cuisine des aliments santé qui fourniront à votre organisme le carburant qu'il lui faut pour fonctionner d'une façon optimale.

Nous vous conseillons un régime alimentaire à faible indice glycémique. Cet indice (IG) mesure les effets de certains aliments sur le taux de glucose sanguin. Les aliments à faible indice glycémique peuvent vous aider à conserver votre énergie toute la journée.

Consultez le **Guide des aliments à faible indice glycémique** ci-joint qui vous propose une liste des meilleurs aliments à inclure dans votre régime alimentaire.

Trois conseils

IMPORTANT EN MATIÈRE DE SAINE ALIMENTATION

- Un repas à faible IG est idéalement constitué à moitié de légumes et fruits, l'autre moitié comprenant des protéines maigres et des glucides à faible IG.
- Souciez-vous des portions. La quantité de nourriture est aussi importante que les aliments que vous mangez.
- Hydratez-vous sans cesse. L'apport en eau joue un rôle capital dans une bonne digestion. Il est conseillé de boire environ huit verres d'eau par jour

Le sommeil

La façon dont vous vous sentez pendant la journée dépend toujours en partie de la qualité de votre sommeil. En plus de la récupération physique qui se produit pendant que vous dormez, un sommeil réparateur d'une durée recommandée de sept à neuf heures toutes les nuits vous aidera aussi à protéger votre esprit, votre organisme et votre qualité de vie globale.

Un rituel de détente avant d'aller au lit vous permettra de profiter pleinement de votre sommeil. Il est bon aussi de respecter le même horaire en tout temps, même si cela veut dire se lever tôt pendant le week-end.

La gestion du stress

Le stress fait partie intégrante de la vie. Savoir bien gérer votre stress est une aussi bonne habitude à prendre que de bien manger, vous exercer et prendre vos suppléments.

Si vous ressentez un certain stress, réservez-vous du temps : faites une promenade, assoyez-vous dans un endroit tranquille quelques minutes, regardez une vidéo amusante ou allez vous entraîner au gym. Accordez-vous un répit personnel au moins une fois par jour.

L'exercice

Vous savez que l'exercice améliore tout autant votre esprit que votre corps. En plus d'aiguiser vos facultés, c'est un moyen naturel de retrouver votre bonne humeur. Vous y gagnez sur tous les plans!

Si vous suivez déjà un programme d'exercice régulier, bravo! Rappelez-vous simplement de le varier pour faire fonctionner tous vos muscles et garder votre corps en alerte. Votre esprit aussi restera en éveil. Rien de bien dramatique

si vous passez un jour ou deux sans vous exercer. La santé est un marathon et non un sprint.

Si vous amorcez un programme d'exercice ou s'il est impossible d'aller vous entraîner au gym régulièrement, consultez le guide ci-joint L'entraînement avec USANA où vous trouverez des séances d'exercices faciles que vous pouvez commencer dès aujourd'hui.

Les soins de la peau

La beauté va au-delà de la peau. Pour en prendre bien soin, vous devez bien manger, vous habituer à prendre des suppléments, boire beaucoup d'eau et suivre un régime de soins qui convient à votre type de peau.

La prise de suppléments

La prise quotidienne de suppléments à fondement scientifique et d'une qualité supérieure est le moyen idéal de combler les lacunes de votre régime alimentaire, en plus de fournir à votre organisme les nutriments qu'il lui faut. Comme pour toute habitude, la constance est primordiale. La prise quotidienne de vos suppléments selon la posologie indiquée est la seule façon d'en tirer des bienfaits réels. Rien de plus simple. Il suffit de 30 secondes, deux fois par jour, pour vous doter du fondement nutritionnel optimal qu'il faut pour être en pleine santé.



*Produits des États-Unis illustrés.

CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE DE NOS PRODUITS

DOIS-JE PRENDRE MES SUPPLÉMENTS TOUS LES JOURS SELON LA POSOLOGIE INDIQUÉE POUR EN RETIRER DES BIENFAITS?

USANA compte sur une équipe de 60 scientifiques qui ont déterminé les quantités idéales de nutriments nécessaires à votre organisme pour combler les lacunes de votre régime alimentaire. Il suffit de prendre seulement quelques suppléments pour obtenir facilement tous les nutriments dont vous avez besoin pour être en excellente santé tous les jours.

POURQUOI DOIS-JE PRENDRE MES SUPPLÉMENTS AVEC DE LA NOURRITURE?

Il faut toujours prendre vos suppléments USANA avec de la nourriture, car vous en optimisez ainsi l'absorption et vous aidez à réduire le risque de malaise digestif.

POURQUOI MON URINE EST-ELLE D'UN JAUNE VIF?

Cette couleur signale l'élimination par votre organisme de la quantité excédentaire de vitamine B2 (riboflavine). Comme cette vitamine est hydrosoluble, votre organisme ne peut pas l'emmagasiner et par conséquent, votre alimentation et vos suppléments doivent vous la fournir tous les jours.

COMMENT UN NOUVEAU RÉGIME DE SOINS CHANGERA-T-IL L'APPARENCE DE MA PEAU?

Vous remarquerez que votre peau paraîtra rajeunie en l'espace de deux à quatre semaines. Comme pour tout nouveau régime de soins cutanés, des éruptions ou des imperfections pourront cependant apparaître. Un peu de patience, car ces légers problèmes cutanés tendent à disparaître en une à deux semaines.

UN CHANGEMENT DE RÉGIME ALIMENTAIRE AURA-T-IL UN IMPACT SUR MON SYSTÈME DIGESTIF?

Si vous commencez à consommer des aliments entiers, sains et riches en fibres, vous pourriez ressentir les effets d'une détoxification naturelle, surtout si vous prenez en même temps l'habitude de boire une plus grande quantité d'eau. C'est un processus normal et votre organisme se régulera par lui-même dès qu'il s'habitue aux aliments qu'il lui faut pour fonctionner rondement.

COMMENT CONSERVER VOTRE STYLE DE VIE SAIN

Comme c'est souvent le cas dans la vie, la constance est un facteur clé. Votre style de vie plus sain ne vous procurera aucun bienfait durable si vous ne conservez pas vos bonnes habitudes. Par leur nature même, ces habitudes se doivent d'être maintenues.

USANA : une ressource à votre service

Vous avez maintenant accès à une communauté active et engagée d'Associés USANA indépendants et d'utilisateurs de produits, à des ressources en matière de mode de vie sain et aussi à des produits de premier ordre qui vous aideront à assainir de plus en plus votre style de vie tous les jours.

Un processus répétitif qui simplifie tout

En établissant votre programme de commande automatique, vous ne craignez jamais de manquer de suppléments ni de déroger à vos saines habitudes de vie. Mieux encore, vous économiserez 10 % de plus sur toutes vos commandes – déjà à prix préférentiel.

Abonnez-vous à la commande automatique la prochaine fois que vous achèterez des produits sur le site USANA.com ou auprès d'un Associé USANA indépendant.





Suivez-nous

SUR LES SITES DE MÉDIAS SOCIAUX

Rester actifs, c'est dans notre nature... y compris dans les médias sociaux. Suivez-nous. En plus d'obtenir des conseils et guides en matière de style de vie, une bonne dose de motivation et de l'information sur les produits, vous pourrez prendre contact avec des gens qui s'efforcent tous les jours de mener un style de vie sain.

 [USANA.com](https://www.usana.com)

 [/USANAhealthsciences](https://www.facebook.com/USANAhealthsciences)

 [@USANAinc](https://www.instagram.com/USANAinc)

 [@USANAinc](https://twitter.com/USANAinc)

 [USANAinc](https://www.snapchat.com/add/USANAinc)

 [USANAhealthsciences](https://www.whatsapp.com/channel/USANAhealthsciences)

 [whatsupUSANA.com](https://www.whatsapp.com/channel/whatsupUSANA.com)

 [askthescientists.com](https://www.askthescientists.com)

 [/askthescientists](https://www.facebook.com/askthescientists)

 [askthescientists](https://www.instagram.com/askthescientists)

 [@Ask_Scientists](https://twitter.com/Ask_Scientists)

Réalisez-vous pleinement
AVEC USANA

Si vous aimez USANA, un moyen très simple de vous aider à payer vos produits (*ou même de toucher un revenu d'appoint*) consiste à faire connaître cette entreprise qui vous plaît tant. Adressez-vous à un Associé USANA indépendant de votre localité pour démarrer dès aujourd'hui votre propre entreprise USANA.

USANA CANADA

80 Innovation Dr.
Woodbridge, ON
L4H 0T2 CANADA