



Vivez plus heureux  
et en meilleure

santé

**USANA**  
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY



# Bienvenue **CHEZ USANA**

Nous nous réjouissons d'être à vos côtés, à l'heure où vous faites ce qu'il faut pour adopter un style de vie encore plus sain. En plus de prendre régulièrement vos compléments USANA®, le meilleur moyen d'améliorer votre santé c'est de prendre de bonnes habitudes quotidiennes.

Quel que soit votre objectif final, voyons quelques-unes des actions quotidiennes simples que vous pouvez inclure dans votre programme pour acquérir ces habitudes saines qui feront tant de bien à votre organisme.



# PRENEZ DES HABITUDES SAINES

Six principes constituent le fondement de la santé holistique :

- Une alimentation saine et équilibrée
- Le sommeil
- La gestion du stress
- De l'exercice régulier
- Des soins de la peau matin et soir
- La prise quotidienne de compléments alimentaires

## 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 sains qui fourniront à votre organisme ce dont il a besoin pour fonctionner de 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. Vous y retrouverez une liste des meilleurs aliments à inclure dans votre régime alimentaire.

## Trois conseils

### IMPORTANTES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION SAINES

- **UN REPAS** à faible IG est idéalement constitué d'une moitié de légumes et fruits, et d'une autre moitié comprenant des protéines maigres et des glucides à faible IG.
- **IL FAUT** faire attention aux 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 également à protéger votre santé cérébrale, votre organisme et votre qualité de vie globale.

Un rituel de détente avant d'aller se coucher vous permettra de profiter pleinement de votre sommeil. Il est également recommandé de respecter le même horaire en tout temps, même si cela veut dire vous 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 que d'apprendre à bien manger, vous exercer ou prendre vos compléments.

Si vous ressentez un certain stress, réservez-vous du temps : faites une promenade, asseyez-vous dans un endroit tranquille quelques minutes, regardez une vidéo amusante ou faites une séance de sport. Accordez-vous un temps personnel au moins une fois par jour.

## L'exercice

Vous savez que l'exercice physique impacte tout autant votre esprit que votre corps. En plus d'aiguiser vos facultés, c'est un moyen naturel de retrouver votre bonne humeur. C'est gagnant-gagnant!

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 une course.

Si vous ratez un entraînement ou s'il est impossible d'aller vous entraîner à la salle 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 bien en prendre soin, vous devez bien manger, prendre vos compléments alimentaires quotidiennement, boire beaucoup d'eau et suivre une routine de soins qui convient à votre type de peau.

## La prise de compléments alimentaires

La prise quotidienne de compléments alimentaires scientifiquement élaborés 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 régularité est primordiale. La prise quotidienne de vos compléments selon le dosage indiqué 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.



# CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE DE NOS PRODUITS

VOICI DES RÉPONSES À CERTAINES QUESTIONS QUE VOUS POURRIEZ VOUS POSER APRÈS AVOIR COMMENCÉ À PRENDRE LES PRODUITS USANA.

## **DOIS-JE PRENDRE MES COMPLÉMENTS TOUS LES JOURS SELON LE DOSAGE RECOMMANDÉ 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 compléments pour obtenir facilement tous les nutriments dont vous avez besoin pour être en excellente santé tous les jours.

## **POURQUOI DOIS-JE PRENDRE MES COMPLÉMENTS AVEC DE LA NOURRITURE?**

Il faut toujours prendre vos compléments USANA avec de la nourriture, vous en optimisez ainsi l'absorption et 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 compléments doivent vous la fournir tous les jours.

## **COMMENT UNE NOUVELLE ROUTINE DE SOINS CHANGERA-T-ELLE L'APPARENCE DE MA PEAU?**

Vous remarquerez que votre peau paraîtra rajeunie en l'espace de deux à quatre semaines. Comme pour toute nouvelle routine 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 PEUT-IL AVOIR 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 pleinement.

# COMMENT CONSERVER VOTRE STYLE DE VIE SAIN

Comme c'est souvent le cas dans la vie, la régularité 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 de Distributeurs USANA indépendants et d'utilisateurs de produits, à des ressources en matière de mode de vie sain, ainsi qu'à des produits de première qualité qui vous aideront à assainir progressivement votre style de vie.

*Un processus répétitif qui  
simplifie tout*

En établissant votre programme de commande automatique, vous ne manquerez jamais de compléments ni de déroger à vos nouvelles habitudes de vie. Mieux encore, vous économiserez 10 % de plus sur toutes vos commandes - déjà à prix préférentiel.

Abonnez-vous à la commande automatique lors de vos prochains achats sur [USANA.com](http://USANA.com).





Suivez-nous

## SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Rester actifs, c'est dans notre nature... y compris sur les réseaux sociaux. Suivez-nous! En plus d'obtenir des conseils et guides en matière de style de vie, une bonne dose de motivation et plus d'information sur les produits, vous pourrez entrer en contact avec des personnes qui s'efforcent de mener un style de vie sain au quotidien.

Vous disposez désormais de tous les outils pour rester en contact et vivre le style de vie USANA **#LiveUSANA**.

 **USANA.com**  
 **/USANAFrance**  
 **@USANA\_europe**  
 **@USANAinc**  
 **USANAinc**  
 **USANAhealthsciences**  
 **whatsupUSANA.com**

 **askthescientists.com**  
 **/askthescientists**  
 **askthescientists**  
 **@Ask\_Scientists**

