Body by Vi™

CHALLENGE

GUIDE DU PROGRAMME

«Je faisais de l'embonpoint. J'étais fatiguée. Je me souviens de ma situation quand j'ai commencé, à quel point les choses étaient différentes de ce qu'elles sont maintenant. Body by Vi^MC a fait toute une différence dans ma vie, et il y a eu tellement d'aspects de ma vie qui ont été améliorés, c'est presque incroyable!»

– Susan Taggart
Champion Body by Vi ^MC
Porte des vêtements de taille 4 fois plus petite grâce au Transformation Kit

Le Challenge Body by Vi^MC de 90 jours!

Vous venez de franchir une étape importante d'un mode de vie plus sain. Ce programme a été conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient. Que vous vouliez perdre quelques kilos, vous mettre en forme et vous tonifier, nous avons les outils, les produits et une communauté de personnes pour vous apporter un soutien et célébrer votre succès. Le Challenge Body by Vi^MC est facile, amusant et vous garantit des résultats.

Le Challenge Body by Vi^MC n'est pas une autre diète miracle. Le programme est fondé sur une nutrition qui vous aide à brûler des graisses, à maintenir une masse musculaire maigre, à stimuler votre métabolisme et à contrôler votre appétit. Les ingrédients et les formules brevetés vous aident à atteindre vos objectifs, sont faciles à utiliser et ont un goût exceptionnel. Aucun autre programme en offre autant à un coût aussi raisonnable. Notre programme est composé aussi de guides sur la nutrition, de conseils sur l'exercice physique et des plans, ainsi que des outils de suivi à télécharger. Ce ne sont que quelques-unes des nombreuses ressources mises à votre disposition en ligne à www.BodyByVi.com

Fixez-vous un nouvel objectif Challenge tous les 90 jours. Par exemple, voulez-vous continuer de perdre du poids? Prenez en note votre objectif. Si vous avez atteint votre poids idéal, votre prochain objectif pourrait être celui de le maintenir ou vous mettre en forme et devenir plus actif.

Nous vous souhaitons la meilleure des chances et de relever votre défi avec brio. Nous nous réjouissons à l'avance de constater vos résultats!

Entreprendre un Challenge Body by Vi^MC , c'est facile

Chaque trousse Challenge Body by Vi^MC contient un « mélange à lait frappé au goût de mélange à gâteau ». Vi-Shape^MD est la façon idéale de démarrer votre journée parce qu'il fournit à votre corps des nutriments de qualité supérieure qui aident au maintien d'une glycémie santé, procurent les protéines nécessaires à garder votre sensation de satiété, et aident à la santé du cœur, du système digestif, et plus encore. Un lait frappé Vi-Shape mélangé à du lait écrémé, des fruits et des saveurs santé, renferme les puissantes protéines Tri-Sorb^MC, une portion complète de fibres, du calcium, et 23 vitamines et minéraux. De plus, il contient des prébiotiques qui aident le processus naturel de détoxification du corps et comportent des enzymes digestives qui aident votre corps à absorber plus d'éléments nutritifs! Comparativement à d'autres laits frappés, le Vi-Shape est faible en sodium, en gras et en sucre, tandis qu'il est riche en fibres et en nutrition de qualité supérieure. D'autres laits frappés ont parfois une texture granuleuse ou ont un arrière-goût amer. Vi-Shape est onctueux, crémeux et sucré. Commencez à créer vos propres laits frappés. Ce guide comporte des suggestions de recettes desquelles vous pouvez vous inspirer.

Prenez un troisième repas bien équilibré et ajoutez quelques collations à votre journée comme notre Nutra-Cookie™. Aucun plan n'est plus facile à suivre que le nôtre! Notre Body by Vi^MC Meal Plan vous donne un aperçu de ce que vous aurez à consommer pendant une semaine et vous fournit des lignes à suivre en fait de collations et de repas.

Boire beaucoup d'eau est essentiel pour vous maintenir hydraté pendant que vous aidez votre corps à se sentir mieux et en santé. Ajouter NEURO^MC pour une énergie saine.

Ajouter de l'exercice à votre Challenge peut aider à accélérer l'obtention de résultats. Que vous vouliez débuter en douceur un programme d'exercice ou vraiment vous entraîner pour accroître votre masse musculaire, nous avons le plan qu'il vous faut. Nos planificateurs de 30 jours simples à suivre facilitent la mise à l'horaire de vos séances d'entraînement et de marche grâce à des vidéos en ligne qui vous aident à créer un plan personnalisé

*Source : U.S. Dept. of Health & Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.

Faites votre choix parmi 4 trousses pratiques

Le Challenge Body by Vi[MC] est offert en quatre trousses pratiques assorties d'un programme pour aider à transformer votre vie.

Balance Kit

Économisez 28 $

49$ Prix Auto-Ship

Équilibrez votre alimentation

30 Vi-Shape[MD] Meal Replacements
5 Shape-Up[MC] Health Flavor Mix-ins

Shape Kit

Économisez 45 $

99$ Prix Auto-Ship

Modelez votre silhouette

60 Vi-Shape[MD] Meal Replacements
110 Shape-Up[MC] Health Flavor Mix-ins

Core Kit

Économisez 88 $

199$ Prix Auto-Ship

Le summum de la nutrition

30 Vi-Shape[MD] Meal Replacements
5 Shape-Up[MC] Health Flavor Mix-ins
Une réserve de Vi-pak[MD] de 30 jours
22 boîtes de NEURO[MC] Smart Energy Drink Mix

Transformation Kit

Économisez 100 $

249$ Prix Auto-Ship

Transformez votre corps en moins de temps

60 Vi-Shape[MD] Meal Replacements
10 Shape-Up[MC] Health Flavor Mix-ins
2 boîtes de NEURO[MC]
1 flacon chacun de Vi-Slim[MD] et Omega Vitals
1 boîte de Vi-Trim[MD]

Pour encore plus de bienfaits pour la santé, ajoutez le système avancé Vi-pak[MD] antivieillissement et énergétique à votre trousse Challenge.

Vi-pak[MD] est un système santé de pointe conçu pour donner au corps les nutriments qui sont souvent difficiles à obtenir des aliments. Vi-pak[MD] combine une formule chelatée de multiminéraux et de vitamines, un mélange chargé à bloc de 26 antioxydants, **un complexe antivieillissement et énergétique breveté***, et des huiles Omega Vitals doublement distillées. Chaque boîte contient 30 sachets AM et 30 sachets PM pour un soutien complet pour votre santé.

Surclassez votre trousse Challenge pour seulement 99 $.

(Économisez 26 $ sur le prix de gros habituel!)

Commandez en ligne ou composez 877-VISALUS.

*Brevet américain brevet n° 5 977 162

Pour commencer votre programme :

A: Prenez une photo de vous « avant ».

Vous voudrez la comparer à votre photo « après » (et la partager) lorsque votre objectif aura été atteint.

B: Prenez vos mensurations.

Débutez votre transformation en prenant tout d'abord en note cette information dans un carnet ou dans le cahier de suivi de votre progression qui fait partie de votre trousse Challenge. Vous constaterez à quelle vitesse vous pouvez transformer votre corps!

C: Ouvrez une session en ligne pour vous inscrire et être admissible à remporter des prix exceptionnels!

Allez à login.bodybyvi.com et saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe que vous avez choisis lorsque vous avez acheté votre trousse. Fixez-vous un objectif et débutez votre Challenge. En vous inscrivant, vous serez admissible à remporter des prix de grande valeur tout simplement pour avoir mené à bien votre Challenge. De plus, jetez un coup d'œil aux recettes, aux plans de repas, aux compteurs de calories, aux trucs de mise en forme et à la communauté en ligne.

D: Obtenez des produits gratuits!

Vous aimeriez que votre trousse du mois prochain soit gratuite? Organisez une réception Challenge Body by Vi[MC] et invitez-y au moins 3 amis à relever le Challenge avec vous! Obtenez plus de détails de la part de votre distributeur indépendant ViSalus.

Transformation Kit

La trousse n° 1 des champions Body by Vi[MC]

Lorsque vous utilisez les produits de ce programme complet en combinaison, vous donnez à votre corps tout ce dont il a besoin pour perdre du poids et ne pas le reprendre.

Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix

Le Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix est la fusion de 23 vitamines et minéraux dont votre corps a besoin pour être en santé. Il comporte un mélange idéal de protéines, d'enzymes digestives et de fibres de qualité supérieure. Son goût de crème sucrée se mélange bien à du lait écrémé, du lait de soya ou même de l'eau. Aucun autre lait frappé n'a aussi bon goût ni ne vous offre autant de souplesse.

Vi-Slim[MD] Metabolism Boosting Tablets

Ravivez votre métabolisme et aidez votre corps à brûler ses graisses, naturellement! Des études cliniques ont démontré que les ingrédients de cette formule peuvent aider à la combustion des graisses et contribuer à vous faire perdre 10 à 15 livres de plus par année. *

Shape-Up[MC] Health Flavor Mix-ins

Nos Health Flavors en instance d'un brevet comportent une vaste gamme abordable de saveurs regorgeant de bienfaits pour votre santé. Il vous suffit d'en ajouter une ou plus à votre Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix pour obtenir un lait frappé délicieux et nutritif à apporter avec vous!

Vi-Trim[MD] Clear Control Drink Mix

Mater votre faim grâce à ce mélange puissant pour boisson en instance de brevet. Il se mélange à vos boissons sans les colorer ni leur ajouter de goût ou d'odeur. Ajoutez-le à votre lait frappé ou à votre boisson froide préférée que vous vous offrez en collation. Il aide à réduire le stress lié aux diètes et procure un sentiment de calme, tout en freinant l'appétit.

Omega Vitals Essential Oils Nutritional Supplement

Omega Vitals de ViSalus est un savant mélange d'huiles de poisson doublement distillées extraites de poissons des grands fonds, ainsi que d'huile d'onagre, d'huile de lin et d'huile de graines de citrouille qui, toutes réunies, forment un puissant mélange d'omégas. Ces huiles procurent un soutien au cœur, aux articulations, à la peau, aux fonctions neuronales et à chacune des cellules de votre corps. Étant donné que la diète moyenne ne renferme pas ces huiles importantes, nous les avons ajoutés à la trousse Body by Vi.

NEURO[MC] Smart Energy Drink Mix

VViSalus Neuro[MC] procure au corps une énergie saine. D'autres boissons ont une teneur élevée en caféine qui peut vous déshydrater ainsi qu'une quantité importante de taurine qui peut vous donner une sensation d'agitation. ViSalus NEURO comporte des herbes santé comme le rhodiole pour l'endurance, et des ingrédients pour renforcer vos neurones et votre corps. Comportant l'équivalent d'environ une demi-tasse de caféine d'un café, NEURO vous procurera de l'énergie et vous hydratera sans entraîner une sensation d'agitation.

Ces énoncés n'ont pas fait l'objet d'un examen par la Food and Drug Administration. Ces produits ne visent pas à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir les maladies.

Survol de Body by Vi™

BREAKFAST

Vi-Shape®

2 scoops of Vi-Shape® shake mix + 8–10 oz. non-fat milk, soy milk or water + Shake well or add fruit and ice, and blend well = Enjoy!

Omega Vitals

Vi-pak® or Omega Vitals Supplement – 1 Softgel

Vi-Slim®

Metabolism booster supplement– 1–2 tablets.

Vi-Trim®

Hunger Control drink mix. Just add to 8–12 oz. of water, juice, tea, or Vi-Shape® shake. Use as needed.

SNACK

Nutra-Cookie™, fruit, vegetable, or small salad if needed.

Need an energy boost? Add Vi NEURO™ to your day. You can add it to your shake!

LUNCH

Vi-Shape®

2 scoops of Vi-Shape® shake mix + 8–10 oz. non-fat milk, soy milk or water + Shake well or add fruit and ice, and blend well = Enjoy!

Omega Vitals

Vi-pak® or Omega Vitals Supplement – 1 Softgel

Vi-Slim®

Metabolism booster supplement– 1–2 tablets.

Vi-Trim®

Hunger Control drink mix. Just add to 8–12 oz. of water, juice, tea, or Vi-Shape® shake. Use as needed.

SNACK

Nutra-Cookie™, fruit, vegetable, or small salad if needed.

DINNER

A balanced, sensible meal. Enjoy!

« Certains jours, je cours, je cours, je cours sans cesse, et je sais que je dois manger quelque chose, mais je n'ai pas envie de manger une tablette de chocolat. Le Nutra-Cookie est parfait parce que je peux le manger n'importe où et je suis rassasié pendant une heure ou deux. »

– James Cordova
Champion Body by Vi
Affiche un « 6-pack »(des abdominaux du tonnerre!) pour la première fois de sa vie grâce au Transformation Kit

Nutra-Cookie^MC

ViSalus Nutra-Cookie^MC peut vous aider à maximiser vos résultats. Ces biscuits sont une collation que toute la famille peut apprécier! Riche en protéines, fibres, fruits et nutriments tirés de légumes, et grâce à ses propriétés bénéfiques pour le système immunitaire, le Nutra-Cookie est une collation santé essentielle. Mangez simplement un Nutra-Cookie entre les repas pour continuer d'alimenter votre corps en protéines, en fibres et en élément nutritifs pour que votre métabolisme continue de fonctionner et pour contrôler vos fringales. Ou offrez-vous deux biscuits, ou un biscuit avec un Vi-Shape^MD mélangé à de l'eau, et vous avez un repas rapide idéal à apporter. Les Nutra-Cookies sont offerts en Chocolate Chip et Oatmeal Raisin. Ils sont faibles en gluten et renferment des fibres prébiotiques.

Ajoutez-les à votre programme aujourd'hui même en ouvrant une session en ligne et en les ajoutant à votre commande mensuelle.

Recettes

Amusez-vous à créer vos propres saveurs en ajoutant des fruits, du yogourt, ou du jus à votre mélange à lait frappé. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions coup de pouce. Pour chaque recette, fouettez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Il ne vous reste plus qu'à déguster ce lait frappé délicieux et nutritif. Il goûte tellement bon que vous aurez l'impression de tricher!

L'étal de fruits

Flambée de baies :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
8 à 10 oz de lait écrémé, de soya ou d'eau
1 tasse de petits fruits surgelés (mélangés ou vos préférés)
4 à 5 glaçons

Cannebleuets :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
1/2 tasse de lait écrémé, de soya ou d'eau
1/2 tasse de jus de canneberges (faible en calories)
1 tasse de bleuets surgelés
4 à 6 glaçons

Orange de rêve :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
8 oz de jus d'oranges
4 à 6 glaçons

Pêche de rêve :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
8 à 10 oz de lait écrémé, de soya ou d'eau
1 tasse de tranches de pêches surgelées
4 à 5 glaçons

Café-bar

Café mocha :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
1/2 à 1 c. à thé de café instantané ou 8 à 10 oz de café froid
1 à 2 c. à soupe de mélange/poudre de cacao
8 à 10 oz de lait écrémé, de soya ou d'eau
4 à 6 glaçons

Latté thé chai :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
8 à 10 oz de lait écrémé, de soya ou d'eau
3 c. à soupe de mélange à thé (poudre)
1/2 à 1 banane (facultatif)
Cannelle, au goût
Une pincée chacun de cannelle, de clou de girofle moulu, et de poivre noir moulu.
4 à 6 glaçons

Dessert

Tarte aux pommes :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
8 à 10 oz de lait écrémé, de soya ou d'eau
1 petite pomme, épépinée,
ou 1/4 de tasse de compote de pommes
½ c. à thé de cannelle
4 à 6 glaçons

BTarte à la crème aux bananes :

2 mesures combles de Vi-Shape[MD] Nutritional Shake Mix
8 oz d'eau
1/2 à 1 tasse de yogourt
(vanille, nature, ou faible en gras parfumé)
1 banane
1/4 c. à thé d'extrait de vanille
4 à 6 glaçons

D'autres utilisations du mélange à lait frappé :

1. À mélanger à du yogourt pour une gâterie pour gens pressés.
2. À mélanger à du fromage cottage.
3. À mélanger à du gruau
4. À mélanger à un mélange a pouding sans sucre.
5. À ajouter a un mélange à crêpes.

L'indice de masse corporelle

« Qu'est-ce qu'au juste un poids santé ? » Les tableaux de classement de poids utilisés de nos jours sont trop généraux et « unitaille ». Un excès de poids, le poids normal et l'obésité peuvent être définis par l'indice de masse corporelle (IMC), calculé selon le poids en kilogrammes / taille en mètres carrés. Aux États-Unis, l'homme adulte moyen a un IMC de 26,6, tandis que la femme adulte moyenne a un IMC de 26,5. Bien que les écarts IMC ne soient pas des écarts précis de poids santé et malsains, des études ont démontré que plus l'IMC est élevé, plus les risques pour la santé augmentent. *

Dans l'ensemble, les Américains sont légèrement plus grands et BEAUCOUP plus lourds qu'ils ne l'étaient il y a 40 ans. Nous mesurons environ un pouce de plus qu'en 1960 et nous pesons presque 25 livres de plus. L'homme moyen mesure aujourd'hui 5 pieds 9 pouces et pèse 191 livres (par rapport à 166,3 livres en 1960), tandis que la femme moyenne mesure 5 pieds 4 pouces et pèse 164,3 livres (par rapport à 140,2 livres en 1960). Le tableau ci-dessous illustre le poids santé pour l'homme « moyen » et la femme « moyenne » d'aujourd'hui.

Weight	BMI Values	Man 5'9" (Average Height)	Woman 5'4" (Average Height)
Healthy Weight	18.5-24.9	121-163	108-144
Overweight	25.0-29.9	164-195	145-173
Obese	30 and above	196 and above	174 and above

« Je viens tout juste de finir de boire mon deuxième lait frappé de la journée. C'est incroyable à quel point ils ont bon goût! Celui de ce matin, je l'ai préparé avec des bananes et des fraises, et celui de cet après-midi avec du jus d'orange! C'est comme si je m'offrais un dessert deux fois par jour! »

Pour déterminer approximativement combien vous devriez peser, veuillez consulter le tableau d'IMC ci-contre. Fixez-vous des attentes réalistes, en tenant compte de votre âge, de votre mode de vie et de votre niveau d'activité. Souvenez-vous que toute perte de poids, aussi minime soit-elle, a une incidence très favorable sur votre santé.

Si vous voulez calculer votre IMC sans utiliser le tableau, suivez les directives suivantes :

1. Multipliez votre poids en livres par 703.
2. Calculez votre taille en pouces et multipliez le résultat par lui-même.
3. Divisez le résultat de la multiplication de votre poids par le résultat de la multiplication de votre taille.

Voici les lignes directrices en fait d'IMC :

Inférieur à 19 = Poids insuffisant

19 à 25 = Poids normal

26 à 30 = Excès de poids

31 à 39 = Obésité

40+ = Extrêmement obèse

$$BMI = \left\{ \frac{WEIGHT\ (pounds)}{HEIGHT\ (inches)^2} \right\} x703$$

Height in Feet and Inches \ Weight in Pounds	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'6	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
4'8	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
4'10	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
5'0	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'2	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'4	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'6	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'8	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'10	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
6'0	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'2	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'4	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
6'6	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6'8	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Healthy Weight Overweight Obese

*Source : Centers for Disease Control and Prevention

« J'ai perdu 33 livres avec le Challenge Body by Vi^MC et 6 pouces de taille. Les gens me demandaient comment j'y étais arrivé, et je leur parlais du Challenge. Aujourd'hui, j'ai une entreprise qui réussit et prend de l'expansion à l'échelle du pays! »

– Bryan Bellville

Manger sainement

Si vous voulez perdre du poids, vous devez faire des choix alimentaires qui vous permettront de maintenir une sensation de satiété, sans toutefois prendre du poids. Laissez la liste ci-dessous vous guider dans vos choix des aliments que vous devriez ajouter à votre alimentation quotidienne. Rappelez-vous que les fruits et légumes sont pleins de vitamines et d'éléments nutritifs, et qu'ils vous comblent sans vous faire prendre de l'ampleur. Une tasse de riz ou de haricots peut fournir jusqu'à 220 à 300 calories et même plus, tandis que les fruits et les légumes n'en contiennent habituellement que 30 à 85.

Légumes et haricots cuits :	Portion	Calories	Fibres
Artichauts	1 gros	30-44	4,5
Asperges	1/2 tasse	17	1,7
Haricots au four avec porc et mélasse	1 tasse	200-260	16,0
Haricots, rouge ou noirs	1/2 tasse	94	9,7
Haricots Pinto	1/2 tasse	150	5,8
Betteraves	1/2 tasse	33	2,5
Brocoli	3/4 tasse	30	7,0
Chou, vert ou rouge	2/3 tasse	15	3,0
Carottes	1/2 tasse	20	3,4
Chou-fleur	1 tasse	20	2,3
Pois chiches	1/2 tasse	86	6,0
Aubergine	1 tasse	30	6,0
Haricots verts	1/2 tasse	10	2,1
Verdures, feuilles de chou vert,	1/2 tasse	20	4,0
Champignons	4 gros	45	2,0
Okra	1/2 tasse	13	1,6
Oignon	1/2 tasse	22	1,5
Pois verts	1/2 tasse	60	9,1
Épinards	1/2 tasse	26	7,0
Légumes crus :	**Portion**	**Calories**	**Fibres**
Avocat	1/2 tasse	97	1,7
Brocoli (cru)	1/2 tasse	20	4,0
Carottes	1/4 tasse	10	1,7
Céleri	1/4 tasse	5	2,0
Concombres	1/2 tasse	12	0,7
Olives, vertes et noires	6	42-96	1,2
Poivron vert	2 c. à soupe	4	0,3
Radis	3	5	0,1
Tomates	1 petite	22	1,4

*Résultats non typiques

Fruits :	Portion	Calories	Fibres
Pomme	1moyenne	70	4,0
Banane	1 moyenne	96	3.0
Baies	1/2 tasse	20-33	1.5-4.6
Cerises	1/2 tasse	55	1.0
Pamplemousse	1/2 moyen	30	0.8
Raisins	20	75	1.0
Melon, de miel et cantaloup	1/2 tasse		1.5-2
Orange	1 grosse	70	2.4
Pêche	1 moyenne	38	2,3
Poire	1 moyenne	88	4,0
Ananas	1/2 tasse	41	0,8
Prunes	2 ou 3 petites	38-45	2,0
Raisins	1 c. à soupe	29	1,0

riz, pommes de terre, pain	Portion	Calories	Fibres
Pain de blé	2 tranches	120	3,6
Pain blanc	2 tranches	160	1,9
Lentilles brunes	2/3 tasse	144	4,4
Macaroni	1 tasse	200	5,7
Pommes de terre au four	1 petite	120	4,2
Patate douce au four	1 petite	146	4,0
Riz blanc (avant la cuisson)	1/2 tasse	79	2,0
Riz brun (avant la cuisson)	1/2 tasse	83	5,5

Sources de protéines (cuites) :	Portion	Calories	Fibres
Poitrine de poulet ou de dindon	3 oz	135-140	25,0
Cuisse de poulet	3,5 oz	120	10,0
Viande rouge maigre	3 oz	145-160	25,0
Hot dog au bœuf	1/4 lb	352	4,0
Jambon	2 tranches minces	75	22,0
Crevettes, crabe, homard	4 oz	120-150	22-24
Thon	1/2 tasse	90-120	25,0
Poissons des mers	4 oz	130-170	25-30
Blancs d'œufs	7 blancs d'œufs	115	25,0
Fromage cottage sans gras	1 tasse	140	28,0

« Je suis vraiment très satisfaite des produits, parce que je sais que je donne à mon corps ce dont il a besoin. Ce n'est pas seulement une question de perdre du poids, mais aussi de me renforcer et d'être en santé. »

– Tosha Cordova
Championne Body by Vi
A perdu 8 pouces de taille avec le Transformation Kit

*Résultats non typiques

« NEURO™ est un excellent aliment pour les neurones. Il vous fournit le degré d'énergie que vous voulez, il n'y a pas de chute d'énergie, et il goûte bon. »

– Domenick Mastrocola
Champion Body by Vi
A perdu 40 livres avec le Transformation Kit!

De petits succès et l'accroissement d'une masse musculaire maigre

Pour améliorer votre santé et brûler plus de calories, vous devez augmenter votre masse musculaire. Les muscles brûlent 30 à 50 calories, tandis que le gras n'en brûle que 5 à 7 pendant une même période d'activité. Vous pouvez accroître votre masse musculaire par votre alimentation, en consommant des protéines saines et la bonne combinaison de glucides, ou en buvant le Vi-Shape™ Nutritional Shake Mix! L'exercice est aussi une bonne façon d'accroître sa masse musculaire maigre. Aux États-Unis, 62 % de tous les adultes ne font aucun exercice physique. Marcher vous aidera à brûler des graisses, à développer vos muscles et à vous sentir vraiment bien.

Nous vous recommandons de nevous peser qu'une seule fois par semaine. Les fluctuations normales et les changements à votre alimentation peuvent fournir des résultats différents si vous vous pesez chaque jour. Ne soyez pas découragé si vous semblez perdre moins de poids certaines semaines que d'autres. Pensez plutôt que chaque quart de livre que vous perdez représente un bâtonnet de beurre! Imaginez que vos hanches et vos cuisses l'éliminent. Faites-en autant chaque semaine et, en 1 mois, vous aurez perdu une livre de graisse!

La masse musculaire vaut plus – Plus petite taille, meilleure santé

1/4 LB DE GRAS

1 LB DE GRAS

1 LB MUSCLE MAIGRE

Les muscles occupent beaucoup moins d'espace sur votre corps que la graisse. Une livre de gras est environ de la taille d'un gros pamplemousse. Or, une livre de gras est à peu près de la même taille qu'une petite tangerine. Certaines personnes au régime se découragent lorsqu'elles ne voient pas l'aiguille de leur pèse-personne baisser. Elles ne devraient pas s'en soucier! Si la taille de vos robes diminue, mais que votre poids ne diminue pas aussi rapidement, c'est bon signe! Cela signifie que vous prenez de la masse musculaire maigre, ce qui aidera votre corps à mieux fonctionner et à améliorer votre sentiment de bien-être.

Pensez aussi que perdre six livres de graisses c'est comme perdre un ballon de basket. Une perte de poids minime peut avoir une grande incidence sur votre apparence et votre façon de vous sentir. Et si vous vous sentez plus jeune, c'est que vous l'êtes! Le fait d'avoir un excès de poids ou d'être obèse équivaut à ajouter 20 années à votre vie. Si vous êtes obèse à 40 ans, votre corps lutte comme si vous étiez beaucoup plus vieux.

Donc, évitez de porter attention seulement au poids affiché sur votre pèse-personnes. Regardez plutôt comment vos vêtements vous font. Prenez vos mensurations chaque semaine. Surveillez bien vos résultats et célébrez! Vous êtes en train de reprendre le contrôle de votre vie et de votre santé. Et pour accélérer votre perte de poids et prendre de la masse musculaire plus rapidement, faites de l'exercice.

La National Academy of Sciences recommande de 30 à 60 minutes d'exercice chaque jour. La marche est un excellent exercice pour brûler des calories. Allez, hop! bougez!

Transformez votre corps par l'exercice

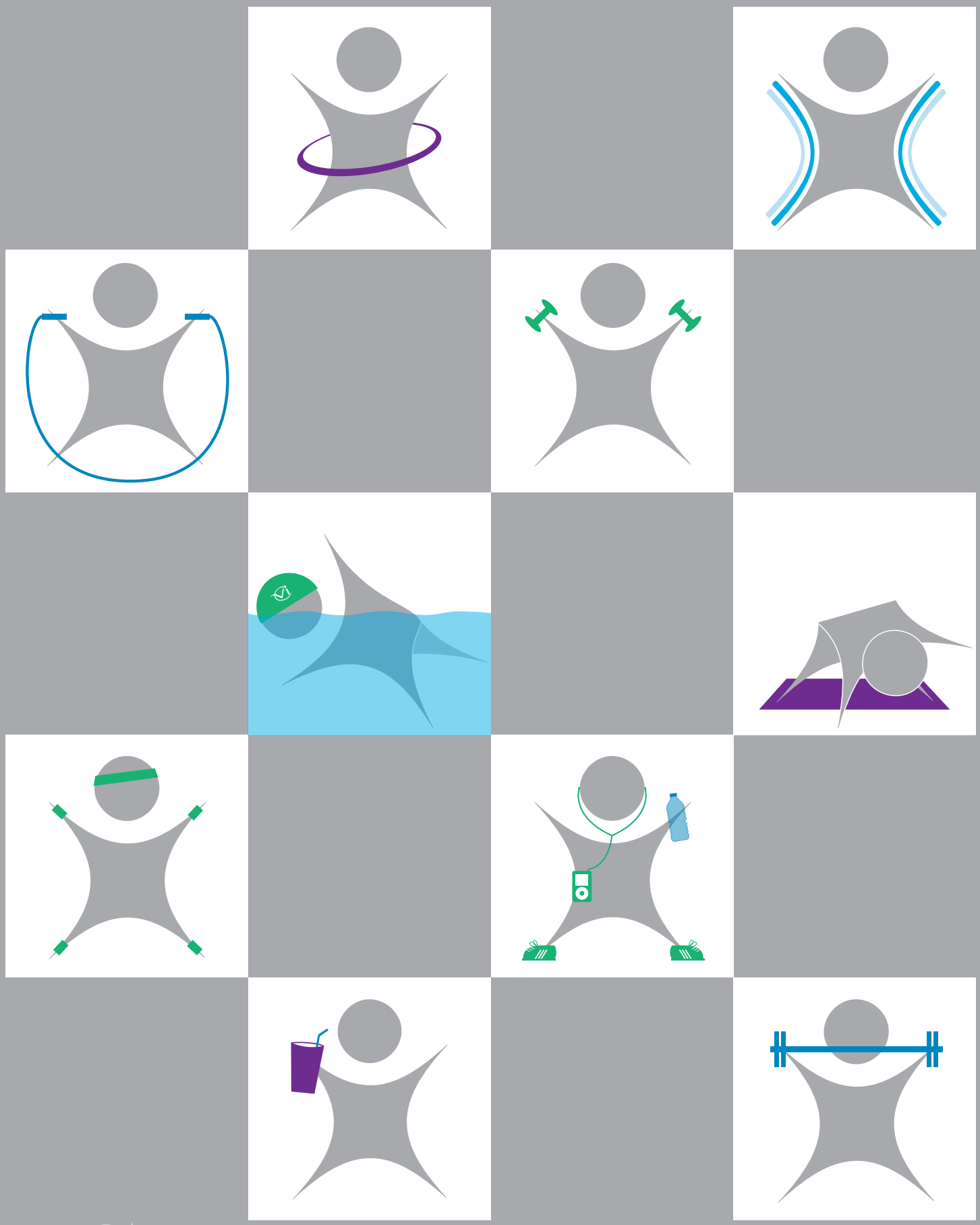
L'activité physique stimule le métabolisme et améliore l'humeur. Faire du jogging sur un tapis mécanique au gym n'est pas la seule façon d'obtenir des résultats. Plusieurs types d'activité comportent un potentiel de combustion des graisses. Jetez un coup d'œil à la liste suivante d'activités qui vous aideront à vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps.

Exercice	Nb de calories brûlées par heure (varie selon le poids corporel)		
	130 lb	155 lb	190 lb
Aérobie	354	422	518
Basketball	354	422	518
Bicyclette, effort modéré (12 à 14 mi/h)	472	563	690
Tâches ménagères	207	246	302
Danser	266	317	388
Jardinage	295	352	431
Golf	236	281	345
Escalade	354	422	518
Jogging	413	493	604
Tondre la pelouse	325	387	474
Lancer la balle, football ou baseball	148	176	216
Pousser ou tirer la poussette avec enfant	148	176	216
Marche rapide	384	457	561
Racquetball	413	493	604
Rameur stationnaire, effort modéré	502	598	733
Courir, 5 mi/h (mille de 12 min.)	472	563	690
Courir, 6 mi/h (mille de 10 min.)	590	704	863
Courir, 7,5 mi/h (mille de 8 min.)	783	880	1078
Soccer	413	493	604
Balle molle ou baseball, balle rapide ou lente	295	352	431
Étirements, hatha yoga	236	281	345
Faire des longueurs de natation, nage libre, effort modéré	472	563	690
Tai-chi	236	281	345
Tennis	413	493	604
Marcher/courir/jouer avec les enfants	236	281	345
Marcher, 3 mi/h, rythme modéré,promener le chien	207	246	302
Marcher, 4 mi/h, rythme très rapide	236	281	345
Aérobie aquatique, callisthénie dans l'eau	236	281	345
Poids et haltères, effort faible ou modéré	177	211	259

«Mon premier Challenge de 90 jours était plus enrichissant que tout ce que j'avais essayé dans le passé! J'y ai mis de l'effort et suis demeurée constante. J'ai été récompensée et encouragée en perdant 45 lb et 37 pouces! Je n'arrivais pas à y croire!»*

– Theresa Moore
Championne Body by Vi
Continue de réussir avec le Transformation Kit!

*Résultats non typiques



VISALUS SCIENCES®

1607 E. Big Beaver Rd. Suite 110, Troy, MI 48083 • 877-VISALUS • www.visalus.com T1265US-00