

VOS RDC

// ANNIE  
CÉLINE  
DANIELLE  
MARYSE  
MONIQUE  
VALÉRIE //



**Isabelle Carrière**

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration



**DRING  
DRING**

**18 MARS**

8h00 à 8h30

UNE PETITE JASSETTE AVEC MOI  
ET VOTRE RDC EN APPEL  
CONFÉRENCE

TRUCS / NOUVELLES / MOTIVATION

**COMPOSEZ**

SANS FRAIS      No de conférence  
1.855.453.6954 + 5923833#

LOCAL      No de conférence  
514.736.8048 + 5923833#

C'EST PARTII  
défi  
Coach  
Body  
PAGE 4





SI JE VOUS POSAIS  
LA QUESTION:  
« QUI ÊTES-VOUS? »



IL EST FORT PROBABLE QUE VOUS RÉPONDRIEZ PAR VOTRE OCCUPATION. C'EST BIEN, MAIS VOUS ÊTES POURTANT TELLEMENT PLUS QUE CE QUE VOUS FAITES COMME TRAVAIL !



ON RECOMMENCE,  
« QUI ÊTES-VOUS? »

o Cette fois, il est fort probable que vos me répondiez par ce que les autres, vos parents, vos professeurs, vos amis, vos collègues travail, ont dit de vous dans le passé. Peu importe les qualités ou les défauts qu'ils ont pu vous dire, si vous les avez acceptés, il s'agit probablement de votre identité ou si vous préférez de l'image que vous avez de vous-même.



ON RECOMMENCE  
UNE DERNIÈRE FOIS.

o Je vais vous poser la même question, mais cette fois-ci, écrivez tous les mots qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à vous-même et qui représentent qui vous êtes vraiment nonobstant de ce que les autres en disent ou en pensent.

Alors, « qui êtes-vous vraiment? » :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

QUI  
ÊTES-  
VOUS?



TROIS MOTS POUR GUIDER  
VOS PRISES DE DÉCISION  
CHAQUE JOUR, CHAQUE ANNÉE...



PUIS, PARMIS TOUS CES MOTS

o Choisissez maintenant les trois mots qui vous décrivent le mieux et qui deviendront votre marque de commerce et votre identité profonde dans le futur.

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_



*Lire la suite >*



# 3 MOTS POUR CRÉER UNE VIE ÉPANOUIE!



**PAS ÉVIDENT, N'EST-CE PAS?** J'avoue. Ce n'est vraiment pas facile de se décrire en seulement trois mots. Forcez-vous tout de même à faire cet exercice.

Ces trois mots sont d'une importance capitale. Ils représentent l'essence même de qui vous êtes vraiment. Il s'agit de votre propre constitution. Ces mots devraient tellement bien décrire qui vous êtes vraiment, que vous pourriez pratiquement envisager de les faire tatouer sur votre corps.

Toutes vos actions futures devraient désormais être en accord avec ces trois mots. Chaque fois que vous aurez à prendre une décision dans le futur, référez-vous à ces trois mots et la réponse vous viendra beaucoup plus facilement je vous le garanti.

Voici une question très importante pour vous maintenant. Vivez-vous au quotidien en accord avec ces trois mots? J'espère que OUI. Si c'est le cas, vous êtes probablement une personne heureuse, épanouie et bien dans sa peau.

Malheureusement toutefois, pour bien des gens dans la vie, la racine de tous leurs malheurs vient du fait que leurs activités quotidiennes ne sont pas en accord ou en harmonie avec qui ils sont vraiment. Il n'existe aucune congruence entre ce qu'ils sont et ce qu'ils font.

Je vous suggère d'afficher vos trois mots partout dans votre environnement afin de vous les rappeler constamment. Personnellement, mes trois mots sont la première chose que je vois lorsque j'ouvre mon portable. Ce sont également mes trois mots que je vois en premier lorsque j'arrive devant mon ordinateur puisque j'ai programmé mon écran de veille.

.....

Affichez vos trois mots pendant trois semaines au minimum afin qu'ils restent profondément gravés dans votre mémoire et, plusieurs fois par jour, répétez dans votre tête vos trois mots afin de vous rappeler qui vous êtes vraiment et ainsi, faire en sorte que toutes vos décisions et actions soient toujours en harmonie avec QUI VOUS ÊTES VRAIMENT.

.....

SI VOUS N'EN AVEZ PAS  
ENCORE ENTENDU  
PARLÉ, COMMUNIQUEZ  
VITE AVEC VOTRE  
REPRÉSENTANTE!

UN DÉFI À FAIRE AVEC VOS  
CLIENTES, DU 1ER MARS AU 24 MAI.  
C'EST 12 SEMAINES DE PLAISIR ET  
DE MOTIVATION EN GROUPE À  
TRAVERS LE QUÉBEC!



VOUS DEVEZ SUIVRE LA PAGE  
FACEBOOK

[Facebook.com/DefiCoachBody](https://www.facebook.com/DefiCoachBody)



**défi Coach 2015 Body**  
AUPRÈS DE VOTRE CLINIQUE MINCEUR PARTICIPANTE

DÉTAILS ET RÈGLEMENTS [facebook.com/DefiCoachBody](https://www.facebook.com/DefiCoachBody)

**1<sup>er</sup> prix** CRÉDIT VOYAGE DE 1000 \$

**2<sup>e</sup> prix** CRÉDIT MAGASINAGE DE 500 \$

DU 1<sup>er</sup> MARS AU 24 MAI 2015  
Tirage le 31 mai 2015

ENFIN DES ÉTUDES  
INDÉPENDANTES  
RECONNUES  
PAR LES MÉDECINS!

DEMANDEZ-LES  
À VOTRE REPRÉSENTANTE

### Independently Validated



Several IP clinic partners have independently conducted studies to demonstrate the effectiveness of the Ideal Protein Protocol

- Of the studies completed thus far, the Protocol has been shown to be extremely effective in combating obesity and many related medical issues

#### Aspirus Clinic

- 272 patients were administered the Protocol, with measurements of weight, waist size, BMI, blood pressure, total cholesterol, HDL, LDL, triglyceride and glucose levels collected prior to starting and after 12-weeks on the diet
- 233 patients completed the 12-weeks, with results showing a decrease in everything except HDL

#### Douglas Clinic

- Results demonstrated a 20% - 25% reduction in body fat after 60 days on the Protocol, while still preserving lean body mass in over 3,000 patients

#### Avera Cancer Institute

- Rapid decline in resting fasting insulin and a mean weight loss of 19.9% body fat in 23 breast cancer survivors
- Rapid and significant reduction in serum hormonal levels (estrogen, estrone and estradiol) and serum inflammatory markers (C-reactive protein)

#### Sponsored Studies

- Children's hospital associated with the University of Florida Pediatric Clinic
- Five cardiology clinics across the U.S. that will participate with 100 subjects throughout a 90 day period

# COMMENT SE PORTE VOTRE IMAGE CORPORELLE ?



SI VOUS AVEZ PERDU  
DU POIDS, VOUS VIVEZ  
PROBABLEMENT  
UN « DÉCALAGE »  
PAR RAPPORT À VOTRE IMAGE.

Votre perte de poids s'étant fait rapidement, votre cerveau a besoin de plus de temps afin d'intégrer ces changements.

À preuve, dans une boutique, vous irez toujours vers des vêtements trop grands pour vous.

Pour réconcilier votre corps d'aujourd'hui et la vision que vous avez de celui-ci, laissez votre photo avant/après à la vue dans votre salle de bain, votre agenda ou votre cellulaire. Il peut n'y avoir que vous pour y avoir accès mais ne cessez pas de regarder la personne que vous êtes devenue et surtout le chemin parcouru.

La vie d'une "après" n'est pas parfaite. Vous n'aurez pas, du jour au lendemain, l'homme parfait, la promotion au boulot ou la popularité dont vous avez toujours rêvé simplement parce que vous êtes devenue mince. Si vous voulez une fin digne d'un conte de fées, vous ne l'aurez pas, peu importe la quantité de livres que vous perdrez. Si vous ne vous préoccupez que d'esthétique, votre périple ne sera jamais complet. Pourquoi?... *(page suivante)*

## CONSEIL DU COACH À SON CLIENT

Parce que vous n'aurez pas soudainement tout l'amour propre dont vous avez besoin simplement parce que vous avez perdu 10 tailles de pantalon ou que vous pouvez désormais habiller du « small ».

Vous demeurez la même personne que vous avez toujours été, mais dans un emballage un peu différent, et si vous n'aimiez pas la personne que vous étiez sur la photo "avant", personne ne vous acceptera en tant qu'« après », pas même vous!



**ET SURTOUT, N'OUBLIEZ PAS QUE CE PROCESSUS D'ACCEPTATION FAIT TOUT AUTANT PARTI DU PROCESSUS COMPLET QUE LA PERTE DE POIDS ELLE-MÊME. SOYEZ DOUCE AVEC VOUS ET APPRÉCIEZ VOS EFFORTS ET VOTRE RÉUSSITE.**



## ON DIT QUE MAIGRIR C'EST DANS LA TÊTE

**MAIGRIR, C'EST DANS LE CŒUR. OU PLUTÔT LORSQUE LA TÊTE ET LE CŒUR S'ACCORDENT. MAIGRIR POUR S'AIMER ? JE CROIS SURTOUT QU'IL FAUT S'AIMER POUR MAIGRIR.**

- DR TRAN TIEN CHANH -

