

**VOS RDC**

//ANNIE  
CÉLINE  
DANIELLE  
MANON  
MARYSE  
MONIQUE  
VALÉRIE//



**Isabelle Carrière**

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration



**DRING  
DRING**

**18 NOVEMBRE**

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#

**FORMATION  
STYLE DE VIE**

**QUÉBEC LE 9 NOVEMBRE 2015**

\*\*\*\*\*

Détails et réservation auprès de votre  
représentante !





## COMMENT DEVENIR DAVANTAGE L'AUTEUR ET L'ACTEUR DE CE QUI SE TRAME DANS NOS ESPRITS AFIN D'INFLUENCER POSITIVEMENT NOTRE DESTINÉE?



C'est bien connu, l'esprit humain génère chaque jour des pensées qui à leur tour, provoquent en nous des sentiments et des émotions, qui à leur tour, deviennent des freins ou des moteurs qui influencent nos actions. Témoins de ces réactions en chaîne, nous sommes hélas, trop souvent en délit de fuite face à notre responsabilité personnelle dans cet effet domino.

### [ 1 ]

#### LE CERVEAU SE CONCENTRE NATURELLEMENT SUR LE NÉGATIF

- D'après le psychiatre et spécialiste des troubles du cerveau de renommée mondiale, le Dr. Daniel Amen, l'esprit produit environ 60 000 pensées par jour. C'est une pensée par seconde pendant chaque heure de réveil. Ce n'est pas étonnant que nous soyons si fatigués à la fin de la journée! Et ce qui est encore plus étonnant, c'est que de ces 60 000 pensées, 95% sont les mêmes pensées que nous avons hier, et la veille, et le jour d'avant.

Ce ne serait pas si mal si ce n'était de la prochaine statistique: pour la personne moyenne, 80% de ces pensées habituelles sont négatives. Cela signifie que chaque jour, bien souvent à notre insu, la plupart de nous avons plus de 45 000 pensées négatives...

# LA QUALITÉ DE VOS PENSÉES DÉTERMINE LA QUALITÉ DE VOTRE VIE



## [ 2 ]

### L'ORIGINE GÉNÉTIQUE DES PENSÉES NÉGATIVES

• Selon plusieurs experts, l'origine génétique remonte à l'homme préhistorique. Il est vrai que M. Cro-Magnon, menacé tous les jours par une série de dangers, vivait constamment dans la peur. Ne sachant jamais de quoi serait fait demain, il générait beaucoup de pensées négatives et angoissantes. Mais entre vous et moi, aujourd'hui, avons-nous réellement besoin d'entretenir autant de pensées négatives?



Ce que nous sommes  
aujourd'hui résulte de nos  
pensées d'hier  
et de nos pensées  
d'aujourd'hui, dépendra  
notre vie de demain.

Notre esprit bâtit notre  
vie. Votre pire ennemi  
ne peut pas vous blesser  
autant que vos pensées.

Mais une fois maîtrisées,  
personne ne vous aidera  
autant que vos pensées.



-BOUDDHA

## [ 3 ]

### LA PUISSANCE DE LA PENSÉE POSITIVE ET CO-CRÉATRICE

• Peut-être êtes-vous familier avec les recherches du Dr. Masaru Emoto et son livre « L'eau, mémoire de nos émotions »? Ce chercheur japonais est devenu célèbre grâce à ses recherches révolutionnaires sur le pouvoir de l'eau et sur sa capacité à « imprimer » toute information qu'elle reçoit : écrite, orale ou musicale. Après avoir congelé l'eau, il photographie par microscope les cristaux d'eau formés par le gel : ils seront magnifiques si l'information transmise au préalable à l'eau était un message d'amour ou hideux, s'il s'agissait d'une manifestation de haine ou de colère. Les expériences du Dr. Emoto ont des implications très importantes. Elles démontrent que les pensées humaines et les intentions peuvent altérer la réalité physique, comme la structure moléculaire de l'eau.

Vous avez la possibilité de déjouer votre cerveau et d'augmenter votre bien-être. Vous avez la capacité de contribuer activement à la création de votre monde et du monde. Que diriez-vous de développer une nouvelle conscience de l'impact positif que vous pouvez avoir sur la Terre ainsi que sur votre vie?

Notre vie est une succession d'habitudes. Faites le test : traînez sur vous un calepin et un stylo et exercez-vous à décrire une journée typique dans ses moindres détails : l'heure à laquelle vous vous levez, votre routine du matin, les aliments que vous mangez, les moments où vous consultez vos courriels, les médias sociaux, votre boulot, ce que vous faites lors du retour à la maison, après le souper, avant le coucher, etc. Sans connaître les résultats en avance, je serais prêt à parier que pour bien des gens, de nombreuses heures sont gaspillées devant l'écran d'ordinateur (autre que pour le travail), le téléphone intelligent ou le téléviseur; et après, ce sont souvent ces mêmes personnes qui disent ne pas avoir de temps pour faire de l'exercice. Ou encore, en répertoriant tout ce qui est mangé ou bu dans une journée, plusieurs personnes seraient en mesure de constater qu'un but de poids santé n'est tout simplement pas compatible avec ces habitudes.



## [ 4 ]

### CHANGEZ VOS HABITUDES = CHANGEZ VOTRE VIE

- Contrairement à ce qui est véhiculé dans toutes sortes de publicités, rien ne peut s'obtenir instantanément, sans efforts et sans engagement de votre part. En fait, vous avez toujours le choix de ne rien faire et vous croiser les doigts que tout va s'arranger comme par magie... mais vous risquez d'être déçu.

Et il ne s'agit pas « d'essayer » non plus.  
**IL FAUT LE FAIRE**, un point c'est tout.

Et le faire pendant suffisamment longtemps pour que les effets du changement puissent être ressentis. Je sais, dire que cela va vous demander des efforts et que cela peut s'avérer comme étant un long processus, c'est loin d'être tendance... Mais c'est la vérité : tout changement peut être difficile au début et complètement brouillon pendant les premiers jours ou les premières semaines, mais tout à coup, il devient plus facile d'exécuter la nouvelle habitude que de la laisser aller et c'est là que le merveilleux se produit.

# BRAVO POUR VOS IMPLICATIONS VIP D'OCTOBRE!

## TÉMOIGNAGE DE JEAN-FRANÇOIS HAMEL

(Pharmacie Brunet Lebourgneuf)

## ÉVÉNEMENT VIP OCTOBRE 2015



### L'importance d'un bloc VIP chez nous

“Ça peut donner des idées aux autres pharmacies. N'étant pas un centre minceur, les gens ne viennent pas nécessairement pour un protocole de perte de poids. Il faut donc s'attarder à notre clientèle : diabète , personnes âgées , enfants sous-alimentés, etc.

Beaucoup de **diabétiques** savent qu'ils ne peuvent manger un chips mais le font quand même. Alors tant qu'à faire une "follerie" autant en faire une moins dommageable avec nos chips IP.

Les **personnes âgées** de nos foyers consomment de l'Ensure et Boost. Ça changerait de leurs offrir une bonne soupe chaude ou un Ideal Complete. Ce sont de meilleures sources de protéines , important pour eux car ils sont parfois faibles et manquent de muscles.

Même chose pour les enfant qui mangeant pas assez de viande. La protéine est importante pour leur développement. S'ils n'aiment pas la viande, alors un bon jus, pouding ou autre ça passe mieux.

Ne pas oublier que tout ces gens parleront du centre et s'informeront peut-être pour un protocole de perte de poids par la suite!



**\*\*\*NOUVEAU EN RÉGION\*\*\***



Metamorphose  
**M. Marilou**  
Thériault

Vous avez décidé de changer votre alimentation, de faire attention...  
Vous commencez à faire de l'exercice et aimeriez mieux manger ?  
Mais ne savez pas trop par où commencer ...

**\*\*\*NOUVEAU SERVICE\*\*\***

Plan Alimentaire avec suivi pour bien comprendre et mettre en application...

## Plan alimentaire

-Durée : 16 semaines

- Comprendre et démythifier les bases (lipides, glucides, protéines)
- Apprendre à faire les bons choix, combinaisons alimentaires
- Comprendre pourquoi vos régimes n'ont jamais fonctionné
- L'importance des protéines
- Apprendre à lire des étiquettes nutritionnelles
- Prendre conscience de la façon dont on mange

249.95

Vous avez toujours eu un surplus de poids ?

**J'ai un plan !**

↓ 5 lbs de gras: réplique réelle ↓

Metamorphose  
Marilou Thériault  
6 rue de l'Église  
Lac Beauport  
418-778-2811

GAGNER UNE SEMAINE DE BONNES COLLATIONS IDEAL PROTEIN À L'INTERIEUR DE CE BOCAL

PARTAGER ET INSCRIRE DANS COMMENTAIRE FAIT!

TIRAGE 7 NOVEMBRE 2015

En collaboration avec:

**Cardio Féminin**  
La forme en 30 minutes

GAGNEZ UNE **MÉTAMORPHOSE**  
d'une valeur de **2 500\$**

Participez **GRAND NUMÉRO**

Remplissez le formulaire disponible chez l'un des marchands participants avant le vendredi 23 octobre 2015.

La gagnante sera sélectionnée à la fin d'octobre et débutera sa métamorphose au début de novembre. Elle apparaîtra dans le MAG2000 de décembre ainsi qu'en février pour le dévoilement final de sa métamorphose.

Comme vous avez suivi le protocole à la lettre, que vous l'avez respecté sans tricher, que vous avez gardé vos bonnes habitudes alimentaires par la suite, que vous avez continué de boire votre 2L d'eau quotidiennement, que vous avez suivi tous les conseils que j'vous ai donnés ....

**Vous n'avez pas besoin de moi !**

Pour les autres, vous avez besoin d'un RESET !

Du 16 au 30 octobre 2015

Tout ce dont vous avez besoin pour débiter, ou continuer votre perte de poids que vous avez mise de côté avant l'été ! Ou simplement pour refaire une petite remise à 0 avant d'en avoir trop accumulé !

**PROMOTION RESET à 149\$**  
Valeur de plus de 250\$

Incluant : 24 repas protéinés, 1 mélangeur, 100 de vitamines, 1 vinaigre Walden Farms au choix, 3 sac réutilisable

Quantité de dossier d'ordre de 50-100

ON EN PARLE DANS LES MÉDIAS

CONSULTEZ LE SITE WEB POUR DES TÉMOIGNAGES ET PARUTIONS RÉCENTES À LA RADIO

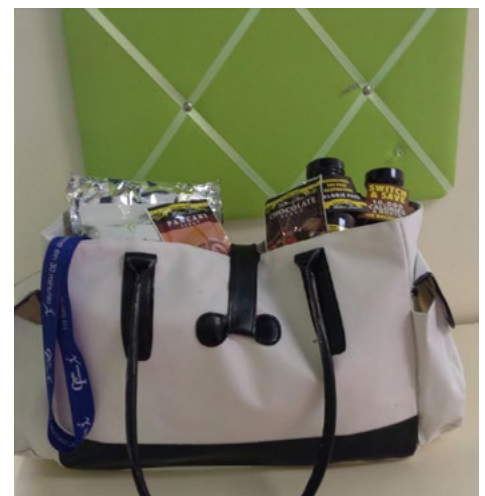
<http://www.idealprotein.com/ca/medias>

**Ideal Protein**  
Mieux pour une perte de poids durable. Mieux de la façon naturelle et saine la voie.

COCHING EN PERTE DE POIDS, PLAN NUTRITIONNEL ET MAINTIEN POUR ELLE ET LUI

**418-386-4411**

[www.facebook.com/Cardio Féminin Sainte-Marie](http://www.facebook.com/CardioFemininSainte-Marie)





# SAVOIR MANGER... POUR LE RESTE DE VOTRE VIE !

...

## COACH À CLIENT

*Maintenant que vous avez atteint votre objectif, vous retournez à une saine alimentation avec un plan beaucoup moins stricte que la phase 1 du protocole. Vous retournez à la « vraie » vie et serez confrontés à faire des choix plusieurs fois par jour. Vous vivrez de l'anxiété et de l'inconfort... mais ce n'est pas obligatoire. En retournant à votre alimentation équilibrée, vous pourrez utiliser la métaphore « conduite sur l'autoroute ».*

.....

### L'APPRENTISSAGE

Pensez à la toute première fois où vous avez conduit une voiture sur l'autoroute. Chaque instant était intense et vous rendait nerveux. Vous avez probablement commencé à conduire en faisant beaucoup de « zig-zag ». Votre but était de rester en plein milieu de l'allée mais dès que vous vous sentiez un peu à gauche, vous faisiez une grande correction vers la droite, ce qui vous amenait trop loin et ainsi de suite.

Cette façon de conduire est épuisante et stressante. De plus, elle n'est absolument pas nécessaire. Ironiquement, le fait d'être stressé et hyper-réactif ne fait pas de vous un meilleur conducteur; en fait, cela fait de vous un conducteur dangereux.

C'est aussi la façon dont plusieurs personnes se sentent en abordant la phase de maintien après leur diète. Ils souffrent d'une inquiétude constante et persistante de sortir de leur allée; sortir en dehors du chiffre exact qu'ils avaient décidé de stabiliser.

Ils vont se peser à tous les jours, si non plusieurs fois par jour. S'ils bougent un tout petit peu, ils deviendront nerveux et feront des corrections trop prononcées. De jour en jour, le stress augmente et ils se sentent comme un apprenti conducteur stressé, nerveux et maladroit.

## VIVRE EN HARMONIE

Avec l'expérience de conduite, nous découvrons tous qu'il est possible de le faire dans le calme et la confiance. Les petits ajustements nécessaires se font doucement, par petites touches et en contrôle. Si on dévie légèrement de l'allée centrale, il est facile d'y revenir par des petites corrections faites en douceur et ainsi revenir au centre.

C'est aussi la façon dont vous devriez aborder votre plan alimentaire. Bien sûr, il est primordial de garder un œil sur la route comme sur la balance. Vous devez être vigilant et surveiller si vos vêtements sont toujours confortables sans être obsédé. Vous regarderez aussi occasionnellement votre poids sur la balance.

Si vous sentez un léger dérapage, faites un ajustement délicat nécessaire afin de redresser la situation. En faisant cela, vous reviendrez doucement au milieu de votre allée. Si non, vous devrez faire une correction plus importante pour retrouver votre centre.



## VOTRE ZONE

Vous devez décider de votre zone de confort concernant votre poids. Où sont vos limites, votre allée, *vo*tre zone ?

Disons par exemple que vous avez atteint votre poids idéal à 140 livres. Vous devrez donc vous tenir dans vos pesées entre 137 et 144 livres. Plus vous vous rapprochez du 139 livres, vous saurez que vous avez besoin de faire un ajustement dans vos habitudes alimentaires.

Cela n'a pas encore besoin d'être drastique. Peut-être des dîners avec salade, légumes et protéines pour quelque temps, peut-être s'éloigner des desserts, de l'alcool et du vin. Vous pouvez aussi choisir de vous aider avec Ideal Complete et faciliter votre vie en remplaçant le repas dans la journée qui est plus problématique pour vous. Quel que soit votre ajustement, il sera fait de façon assurée et sans panique.



## DÉRAPAGE CONTRÔLÉ

Tout comme en conduite automobile, vous aurez parfois besoin d'une correction immédiate et importante. Quelle que soit la distraction, les événements ou la situation, si vous vous retrouvez sur l'accotement, il faut réagir MAINTENANT ! Si non, vous êtes dans le trouble. Même chose avec votre plan alimentaire.

Comme vous avez décidé de votre zone, vous devez vous engager impérativement à y rester. Si jamais vous deviez bifurquer légèrement en dehors de votre allée, vous retournez immédiatement et sans attendre à la phase 1 du programme jusqu'à ce que vous soyez revenu au milieu de *vo*tre zone.



La décision doit être prise bien avant de vous retrouver dans cette situation. Vous n'aurez pas à vous inquiéter, vous culpabiliser et tout remettre en question.

Si votre choix était de ne pas dépasser 144 livres sur la balance à jeun le matin et que ça vous arrive, votre réaction sera immédiate, efficace et sans danger.

La bonne nouvelle dans tout ceci est que plus vous réagirez rapidement à la reprise de quelques livres qui sont normales, plus ce sera court et facile de revenir à votre poids idéal.

Prenez le temps de discuter avec votre COACH de votre STYLE de VIE... Vous avez tellement investi en vous depuis des semaines, voire des mois... votre STYLE de VIE future est votre meilleure investissement.

