Immunotec

MIFORM®

Système de gestion de poids

1 Le système

Félicitations!

Vous avez franchi la première étape pour devenir vous, en mieux, à l'intérieur et à l'extérieur.

La gestion de poids va bien au-delà de l'apparence physique. Elle touche également la façon dont vous vous sentez, mais elle vise surtout à contrôler les risques pour la santé et à vivre une vie longue et agréable.

Immunotec comprend qu'il est facile de perdre de poids à court terme, mais la gestion de poids à long terme représente un défi beaucoup plus important. Ne vous inquiétez pas : nous vous accompagnerons tout au long de votre parcours et nous vous aiderons à atteindre ces deux objectifs!

Toute personne désirant adopter un nouveau régime alimentaire devrait consulter un professionnel de la santé avant de commencer.

Toute personne éprouvant des symptômes inhabituels ou désagréables lorsqu'elle suit un régime devrait consulter un médecin.

Toute personne souffrant d'un problème de santé grave devrait consulter un professionnel de la santé avant de prendre des suppléments.

TABLE DES MATIÈRES

Présentation du système de gestion de poids MiForm 4
Voici ce qui distingue MiForm 4
C'est le temps de commencer! 6
Tableau de l'indice de masse corporelle (IMC) 8
Étape de transformation MiForm 10
Étape de maintien MiForm 12
Plan « Au secours » 13
Produits MiForm 14
Barres de collation MiForm 14
Boissons frappées substituts de repas MiForm 15
ThermoAction 16
PNT 200 17
Calcium de source naturelle laitière 18
Immunocal 19
Avoir le bon état d'esprit et rester déterminé 20
N'acceptez « aucune excuse »! 24
Visualisez votre réussite! 25
Vous pourriez avoir plus de points en commun avec les athlètes olympiques que vous croyez! 26
Suivi du progrès MiForm 28
Journal quotidien MiForm 30

Présentation du **système de gestion de poids MiForm**

Le système de gestion de poids MiForm est conçu pour vous offrir des solutions à long terme. Nous sommes souvent très occupés et nous négligeons alors des choses importantes comme la santé, l'exercice et la nutrition. MiForm vous aide non seulement à atteindre votre objectif de perte de poids, il vous informe également et vous incite à adopter un style de vie plus sain après l'atteinte de votre objectif. Et c'est important.

La première étape du système de gestion de poids MiForm vise à vous aider à atteindre un poids santé en toute sécurité. La gestion du poids comporte trois aspects essentiels : la nutrition, l'exercice et la motivation ou état d'esprit.

Le plan de transformation MiForm est facile à suivre et vous guide vers votre objectif de perte de poids. Lorsque vous aurez suivi le plan et atteint votre objectif, vous passerez à une étape de transition naturelle qui vous permettra de maintenir votre poids santé en adoptant un style de vie plus sain.

C'est alors que le plan de transformation MiForm entre en jeu. Il vous propose un régime alimentaire quotidien et un programme d'exercices qui vous aideront à maintenir votre poids santé pendant de nombreuses années.

Le système de gestion de poids MiForm améliore vos connaissances en matière de nutrition et d'exercice et vous permet d'adopter un style de vie plus sain, de jouir d'une meilleure qualité de vie et de vivre plus longtemps. Et qui ne le souhaite pas!

Voici ce qui distingue MiForm

✓CONÇU PAR UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

Nous souhaitons votre réussite et nous vous offrons un soutien sans pareil pour vous aider à atteindre et à maintenir un poids optimal. Notre encadrement constant en matière d'exercice, de motivation et de nutrition vous fournit des outils qui vous seront utiles pendant toute votre vie. Tout au long du processus, vous profiterez de la meilleure solution saine et pratique que la science et la recherche peuvent vous offrir. Nous avons réuni une équipe d'experts de plusieurs domaines, dont des médecins, des nutritionnistes, des psychologues et des spécialistes de la forme physique, qui ont partagé leurs stratégies à la fine pointe afin de vous aider non seulement à fixer vos objectifs, mais également à les atteindre!

✓CONFUSION DES CALORIES

Le système de gestion de poids MiForm est basé sur le concept de « confusion des calories », selon lequel vous variez votre apport calorique quotidien pour réduire les graisses et favoriser le développement de masse musculaire maigre. Cela désoriente votre métabolisme. Si votre corps ne connaît pas la quantité de nourriture qu'il va recevoir, votre métabolisme n'aura pas le temps de s'ajuster ou d'accumuler des tissus adipeux. Cette confusion des calories se poursuit tant que votre consommation alimentaire varie tous les jours. MiForm reprogramme votre métabolisme et vous permet d'optimiser votre potentiel de brûler des graisses. Ça semble plutôt étonnant, n'est-ce pas?

✓INGRÉDIENTS NOVATEURS DE QUALITÉ

Les produits de gestion de poids MiForm contiennent des ingrédients novateurs de qualité. Le lactosérum est la principale source de protéine des frappés et des barres. L'ajout de graines de chía dans les barres vous procure un autre « super aliment ». Les produits de santé naturelle que nous vous proposons ont non seulement de nombreux bienfaits pour la santé, ils jouent également un rôle dans la gestion de poids.

C'est le temps de commencer!

Étape 1

Fixez votre objectif de perte de poids

Le fait de fixer des objectifs et de surveiller vos progrès favorise un plus grand succès. Que vous souhaitiez entrer dans des jeans de taille 8, avoir une taille de 32 pouces ou un indice de masse corporelle (IMC) de 24, il est important de vous fixer un objectif afin d'établir un plan adéquat et de suivre vos progrès.

Les objectifs peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Vous êtes peut-être satisfait de votre poids, mais vous désirez transformer une partie de votre graisse en masse musculaire. Votre médecin vous a peut-être ordonné de perdre 30 livres. Il existe plusieurs outils pour déterminer le besoin de perdre de poids, par exemple monter sur le pèse-personne ou utiliser des systèmes informatisés élaborés qui mesurent le pourcentage de gras. Peu importe l'outil que vous choisissez, fixez-vous un objectif de perte de poids ferme! Vous devez croire que vous pouvez y arriver... parce que vous POUVEZ y arriver!

Les professionnels de la santé du monde entier ont recours à un outil très populaire et utile : l'indice de masse corporelle (IMC). L'indice de masse corporelle tient compte de votre taille et de votre poids et se base sur une classification qui présente une bonne corrélation avec les facteurs généraux de risque pour la santé et la longévité. Déterminez votre pointage à la page 8!

Étape 2

Faites le suivi de vos progrès avec des photos avant, pendant et après.

Ces photos vous motiveront tout au long de votre parcours de perte de poids et vous aideront à voir votre corps se transformer.

Indiquez votre poids et votre tour de taille de départ, ainsi que d'autres mensurations, sur la feuille de suivi du progrès MiForm incluse à la fin de ce livret. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter la circonférence de votre cou, votre poitrine, votre bras, votre hanche et votre cuisse, votre pourcentage de graisse corporelle ou d'autres mesures que vous pouvez suivre de façon régulière. La tension artérielle et le rythme cardiaque sont également de bons révélateurs de votre état de santé général.

Étape 3

Commencez l'étape de transformation MiForm et atteignez votre objectif de perte de poids!

Conseils pour commencer

- Associez-vous à un partenaire pour vous amuser, vous encourager et vous motiver! Trouvez un partenaire de perte de poids. Le fait de perdre de poids en concurrence avec une autre personne peut vous procurer une motivation supplémentaire. De plus, le soutien que vous vous offrez mutuellement vous aide à rester sur la bonne voie.
- Profitez pleinement du système de soutien offert par MiForm en ouvrant une session de votre centre d'affaires ou centre client Immunotec.
- Gardez un journal quotidien de ce que vous mangez et de vos activités physiques. Ainsi, vous verrez ce qui fonctionne le mieux pour favoriser une perte de poids optimale. Voir le journal quotidien MiForm à la fin de ce livret.
- Restez positif et continuez à croire en vous. Vous avez le pouvoir de changer des choses dans votre vie!

Tableau de l'indice de masse corporelle (IMC)

Taille (pouces) \ Poids (livres)	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
5'0"	20	21	23	25	27	29	31	33	36	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
5'1"	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62
5'2"	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60
5'3"	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	59	59
5'4"	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57
5'5"	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55
5'6"	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53
5'7"	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52
5'8"	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50
5'9"	15	16	18	19	21	22	24	26	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49
5'10"	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47
5'11"	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46
6'0"	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45
6'1"	13	15	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44
6'2"	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42
6'3"	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41
6'4"	12	13	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40

Votre pointage est...

POIDS INSUFFISANT • moins de 18

Votre IMC indique que vous êtes mince, ce qui signifie que vous avez une faible quantité de gras corporel. Un IMC mince peut indiquer que votre poids est insuffisant, ce qui pourrait réduire votre immunité. Si votre IMC et votre poids sont faibles, vous devriez envisager d'augmenter votre masse musculaire.

POIDS SANTÉ • de 18 à 24

Cela indique que vous avez une quantité de gras corporel idéale et saine, ce qui est associé à une plus grande longévité et à une plus faible incidence de maladies graves.

SURPOIDS • de 25 à 29

À votre poids actuel, votre risque de contracter diverses maladies commence à augmenter. Vous devriez trouver une façon de réduire votre poids, par l'alimentation et l'exercice. Vous devriez perdre du poids en modifiant votre régime alimentaire et en faisant plus d'exercice.

OBÉSITÉ • de 30 à 34

Votre condition physique est malsaine et vous expose aux maladies cardiaques, au diabète, à l'hypertension artérielle, aux maladies de la vésicule biliaire et à certains cancers.

OBÉSITÉ GRAVE • plus de 35

Vous devez perdre de poids en modifiant votre régime alimentaire et en faisant plus d'exercice. Votre risque de contracter des maladies est très élevé.

Étape de transformation MiForm

Cette étape comprend un régime alimentaire structuré associant des frappés substituts de repas, des barres de collation et des produits de santé naturels Immunotec, y compris Immunocal, à des choix alimentaires sains et à de l'exercice pour vous permettre d'atteindre votre objectif de perte de poids.

La trousse de transformation MiForm contient un approvisionnement de 4 semaines de produits MiForm :

- 8 boîtes de boissons frappées substituts de repas MiForm
- 2 boîtes de barres de collation MiForm
- 1 boîte d'Immunocal
- 1 bouteille de ThermoAction
- 1 bouteille de PNT 200
- 1 bouteille de Calcium de source naturelle laitière

Plan de transformation MiForm

Suivez simplement le plan de transformation ci-dessous et commencez à perdre de poids aujourd'hui même! L'étape de perte de poids dure quatre semaines et comprend trois apports caloriques différents, basés sur trois structures de repas différentes. Décrite comme « confusion des calories », cette approche vise à dérouter votre métabolisme et à réduire les plateaux. Comme vous le constaterez, ce programme est très facile à suivre. Si vous n'avez pas atteint votre objectif de perte de poids pendant cette période, vous pouvez répéter cette étape.

	JOUR 1		JOUR 2		JOUR 3	
	LUNDI	Cal. est.	MARDI	Cal. est.	MERCREDI	Cal. est.
DÉJEUNER	Frappé + 1 Calcium	230	Frappé + 1 Calcium	230	Frappé + 1 Calcium	230
COLLATION	1 ou 2 ThermoAction	0	Barre + 1 ou 2 ThermoAction	130	Barre + 1 ou 2 ThermoAction	130
DÎNER	Frappé	230	Rien	0	Dîner	300*
COLLATION	Rien	0	Frappé	230	Frappé	230
SOUPER	Souper	540*	Souper	610*	Souper	510*
SOIRÉE	1 PNT 200 + 1 Calcium	0	1 PNT 200 + 1 Calcium	0	1 PNT 200 + 1 Calcium	0
	Calories totales	**1 000**	**Calories totales**	**1 200**	**Calories totales**	**1 400**
	Programme d'exercices hebdomadaire (consultez le ***Guide d'exercices pour vous***					
	Buvez 8 verres d'eau de 8 oz (240 ml) par jour (64 oz/1.9 L par jour)					

*Consultez le ***Guide de nutrition et d'alimentation saine*** pour des choix de repas sains et des recettes pour le dîner ainsi que le souper.

- Faites-vous au moins une heure d'exercice par jour? Vous pouvez alors ajouter 200 calories par jour au régime.
- Êtes-vous un homme? Vous pouvez alors ajouter 200 calories par jour au régime.
- Ainsi, si vous êtes un homme et que vous faites au moins une heure d'exercice par jour, vous pouvez consommer 400 calories de plus par jour.

Certaines personnes qui adoptent le système de gestion de poids MiForm peuvent déjà consommer plusieurs produits Immunotec. N'arrêtez pas de les prendre, puisqu'ils vous procurent de nombreux bienfaits importants! Ajustez simplement votre calcul des calories comme suit : 1 sachet d'Immunocal = 40 calories, une portion de Jus de cerise concentré = 80 calories. Les autres produits Immunotec n'ont pas une incidence importante sur votre apport calorique.

Collations « sûres »
Si vous êtes tenté de manger un aliment qui ne fait pas partie de votre régime quotidien, voici quelques collations « sûres » pour calmer votre faim, sans trop compromettre votre régime. Vous pouvez prendre jusqu'à une tasse par jour.

Artichaut	Chou-fleur	Mélange de laitues
Asperges	Concombre	Piments
Brocoli	Courgettes	Pois mange-tout
Céleri	Endives	Pois verts
Champignons	Épinards	Poivrons
Chou de Bruxelles	Haricots verts	Tomates

Une fois que vous avez atteint votre objectif de perte de poids, vous pouvez maintenir votre nouveau poids santé pendant le reste de votre vie grâce à l'étape de maintien MiForm.

JOUR 4		JOUR 5		JOUR 6		JOUR 7	
JEUDI	Cal. est.	**VENDREDI**	Cal. est.	**SAMEDI**	Cal. est.	**DIMANCHE**	Cal. est.
Frappé + 1 Calcium	230	Frappé + 1 Calcium	230	Frappé + 1 Calcium	230	Frappé + 1 Calcium	230
1 ou 2 ThermoAction	0	Barre + 1 ou 2 ThermoAction	130	Barre + 1 ou 2 ThermoAction	130	1 ou 2 ThermoAction	0
Frappé	230	Rien	0	Dîner	300*	Frappé	230
Rien	0	Frappé	230	Frappé	230	Rien	0
Souper	540*	Souper	610*	Souper	510*	Souper	540*
1 PNT 200 + 1 Calcium	0	1 PNT 200 + 1 Calcium	0	1 PNT 200 + 1 Calcium	0	1 PNT 200 + 1 Calcium	0
Calories totales	**1 000**	**Calories totales**	**1 200**	**Calories totales**	**1 400**	**Calories totales**	**1 000**

remettre en forme pour trouver le programme d'exercices qui correspond le mieux à votre condition physique)

Prendre 1 sachet d'Immunocal par jour (40 calories)

Étape de maintien MiForm

Vous pouvez maintenir votre bonne forme pendant le reste de votre vie! Conservez un poids optimal grâce à une bonne alimentation et avec Immunocal comme un supplément.

La trousse de maintien MiForm contient un approvisionnement de 4 semaines de produits MiForm :

- 4 boîtes de boissons frappées substituts de repas MiForm
- 2 boîtes de barres de collation MiForm
- 1 boîte d'Immunocal

L'étape de maintien est la clé du succès à long terme. Durant cette étape, vous aurez de nombreuses occasions de savourer des repas normaux, et nous vous encadrerons pour faire de bons choix alimentaires, de l'exercice et conserver votre motivation.

Plan de maintien MiForm

		Jours de semaine Calories LUNDI au VENDREDI	Fin de semaine Calories SAMEDI et DIMANCHE
DÉJEUNER	Frappé	230	230
COLLATION	Collation	140	130
DÎNER	Mangez une quantité raisonnable pour dîner	450*	450*
COLLATION	Barre/collation	130 (barre)	150 (collation)
SOUPER	Mangez une quantité raisonnable pour souper	610*	1 000*
SOIRÉE	Immunocal	40	40
	Calories totales	**1 600**	**2 000**

*Consultez le ***Guide de nutrition et d'alimentation saine*** pour des choix de repas sains et des recettes pour le dîner ainsi que le souper.

Plan « Au secours »

Nous sommes conscients que des occasions se présenteront dans votre vie, comme les fêtes et les vacances, où votre routine sera interrompue et que vous serez tenté de revenir à vos anciennes habitudes. Vous pourriez alors reprendre du poids, mais nous avons un plan qui vous permettra de revenir rapidement sur la bonne voie.

		CALORIES
DÉJEUNER	Frappé	230
COLLATION	Barre + 1 ThermoAction	130
DÎNER	Frappé	230
COLLATION	Barre + 1 ThermoAction	130
SOUPER	Souper léger	450*
	Calories totales	**1 170**

*Consultez le ***Guide de nutrition et d'alimentation saine*** pour des choix de repas sains et des recettes pour le dîner ainsi que le souper.

Veuillez noter qu'il n'est pas recommandé de suivre le plan « Au secours » pendant plus de cinq jours consécutifs et plus d'une fois par mois. **Prendre 1 sachet d'Immunocal par jour (40 calories).**

Produits MiForm

Barres de collation et boissons frappées substituts de repas MiForm

La principale source de protéines dans les frappés et les barres est le lactosérum. La protéine de lactosérum est l'une des meilleures sources de protéines et elle possède l'immense avantage d'avoir la valeur biologique la plus importante de toutes les protéines, une valeur largement supérieure à celle du soya, du poulet ou du poisson.

De plus, des études ont révélé que la protéine de lactosérum favorise le développement de muscles et la perte de graisse. Nous avons ajouté à nos barres des graines de chía, reconnues comme un « super aliment » et bénéfiques pour la gestion du poids. Ces petites graines regorgent de fibres, de protéines, d'antioxydants et même d'huiles oméga 3. Elles favorisent également la satiété et vous aident ainsi à apaiser la faim.
Pas de sensation de faim = pas de prise de poids!

Barres de collation MiForm

Ces barres délicieuses sont d'excellentes collations pour les personnes actives et sont parfaite pour les boîtes à lunch. Elles comblent vos petits creux jusqu'au prochain repas.

BIENFAITS

- Contiennent un mélange exclusif de protéine de lactosérum.
- Contiennent des graines de chía, un « super aliment ».
- Saveurs et édulcorants naturels.
- Bonne source de fibres alimentaires.
- Sans gras trans.
- Sans cholesterol.
- Faible en sodium.

Boissons frappées substituts de repas MiForm

Ces substituts de repas délicieux et nutritifs sont emballés individuellement et offerts à saveur de chocolat et de vanille.

BIENFAITS

- Satisfont aux lignes directrices de Santé Canada pour les « substituts de repas ».
- Contiennent un mélange exclusif de protéine de lactosérum.
- Sans gluten.
- Sans gras trans.
- Ne contiennent aucun édulcorant artificiel.
- Contiennent vitamines et minéraux.
- Source importante de fibres.

La trousse de transformation comprend quatre produits de santé naturelle Immunotec, soit Immunocal, ThermoAction, PNT 200 et Calcium de source naturelle laitière. Ils jouent un rôle important dans la gestion du poids, en plus d'avoir d'autres bienfaits pour la santé.

ThermoAction

Formule à base de végétaux qui contribue à la perte de poids de façon naturelle

ThermoAction est une combinaison unique de trois ingrédients clés qui procurent un effet thermogénique afin de faire passer votre métabolisme à la vitesse supérieure lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'un programme de gestion de poids :

- **Guarana**
- **Chrome**
- **Extrait de thé vert**

BIENFAITS

Numéro de produit naturel (NPN) accordé par Santé Canada : 80068823

- Contribue au sain métabolisme du glucose.
- Aide le corps à métaboliser les glucides.

Posologie :

Indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 30 : 1 capsule par jour. Indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 30 : 2 capsules par jour.

1 capsule pourrait suffire pour les personnes sensibles aux stimulants comme le café.

Les personnes souffrant d'hypertension artérielle et de problèmes cardiaques devraient éviter de consommer des stimulants.

PNT 200®

La solution naturelle pour soulager le stress

Le stress fait dorénavant partie de la vie et provient de diverses sources, que ce soit le travail, la famille, les relations interpersonnelles, le manque de sommeil, pour ne citer que celles-là. Il est impossible d'éliminer le stress, mais vous pouvez le gérer. Immunotec offre une solution saine sous forme d'un peptide actif que l'on retrouve naturellement dans le lait.

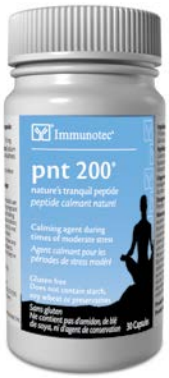
PNT 200 contient un peptide actif dérivé de la protéine du lait. Ce peptide est « l'ingrédient actif » qui explique qu'un verre de lait chaud vous calme!

PNT 200 est sécuritaire et ne cause pas de somnolence. Sans gluten, sans féculents, sans blé, sans soya et sans agents de conservation.

BIENFAITS

Numéro de produit naturel (NPN) accordé par Santé Canada : 80028496

- Contribue à réduire temporairement les symptômes liés à un stress mental et physique modéré.
- Contient un lactopeptide bioactif d'origine naturelle.



Posologie :

Prenez 1 capsule le soir lorsque vous utilisez le système de gestion de poids MiForm. Veuillez noter que cette posologie est inférieure à celle qui est recommandée sur la bouteille.

PNT 200 peut également être consommé pour des raisons autres que le contrôle du poids, notamment pour des problèmes liés au stress, au manque de sommeil et à l'anxiété. La posologie dans ces cas peut être plus élevée que ce qui est recommandé.

Calcium de source naturelle laitière

Un supplément de calcium fait à partir de l'aliment le plus fondamental fourni par la nature : le lait!

Les nutritionnistes conviennent que les produits laitiers constituent la meilleure source de calcium. Le Calcium de source naturelle laitière contient du véritable calcium dérivé du lait, et non du calcium synthétique. Le Calcium de source naturelle laitière est en fait un « complexe minéral dérivé du lait » qui contient non seulement du calcium, mais aussi un certain nombre d'autres minéraux et vitamines essentiels, notamment du magnésium, du phosphate, du potassium, du fer, du cuivre, du zinc et de la vitamine D. Tous ces nutriments jouent un rôle dans la croissance des os et dans d'autres aspects de la santé.

Calcium. Dérivé de la meilleure source de calcium dans la nature : le lait! Chaque portion fournit 500 mg de calcium dérivé du lait, sous la forme et dans la quantité idéale pour compléter un régime alimentaire sain.

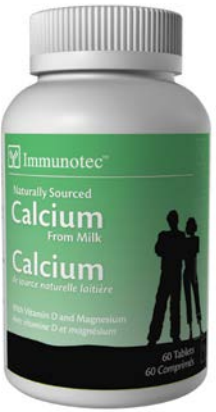
Vitamin D. La vitamine D est un nutriment essentiel à la santé humaine. Elle contribue à l'absorption et à l'utilisation du calcium.

Magnésium. Le magnésium est important non seulement pour les dents et les os, mais il joue également un rôle dans des réactions chimiques du corps humain.

BIENFAITS

Numéro de produit naturel (NPN) accordé par Santé Canada : 02243453

- La consommation de calcium, associée à une quantité suffisante de vitamine D, à une alimentation saine et à un programme régulier d'exercice, peut réduire le risque de développer de l'ostéoporose.
- Le calcium, le magnésium et la vitamine D sont des facteurs qui contribuent au développement normal et au maintien des os et des dents, ainsi qu'au maintien d'une bonne santé.
- La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation efficace du calcium et du phosphore.



Posologie :

Prenez 1 capsule le matin et 1 le soir lorsque vous utilisez le système de gestion de poids MiForm. Veuillez noter que cette posologie est inférieure à celle qui est recommandée sur la bouteille.

Pour des personnes qui souffrent de perte de densité osseuse en raison de l'ostéoporose ou de l'ostéopénie, des doses de calcium entre 1 000 et 1 500 mg ne sont pas inhabituelles.

Immunocal®

Immunocal est un produit de santé naturel unique, breveté et spécialement formulé dont la capacité de maintenir le système immunitaire a été cliniquement prouvée

Immunocal est un composant important de les trousses de transformation et de maintien. La clé du succès dans l'étape de maintien de poids est d'adopter des habitudes que vous conserverez toute votre vie durant. Immunocal optimise votre santé et minimise les facteurs de risque. Il contribue également à améliorer votre performance physique dans le cadre d'un programme régulier d'exercices et vous procure la résistance accrue pour faire face aux défis que présente l'environnement toxique moderne. Vivez longtemps, oui! Mais surtout, vivez en santé!

Le système immunitaire est complexe, mais l'une de ses pierres angulaires principales est une molécule appelée « glutathion ». Le glutathion est présent dans toutes les cellules du corps, il est absolument essentiel à la santé et constitue une défense de première ligne cruciale contre les maladies. Vous avez besoin de glutathion pour rester en vie. Devons-nous en dire plus?

Immunocal est un produit de santé naturel unique, breveté et spécialement formulé dont la capacité de maintenir le système immunitaire a été cliniquement prouvée. Il fournit à vos cellules des protéines spéciales qui constituent les composantes de base nécessaires pour produire du glutathion, le maître antioxidant du corps, afin que les mécanismes de défense de votre corps fonctionnent efficacement.

BIENFAITS

Numéro de produit naturel (NPN) accordé par Santé Canada : 80004370

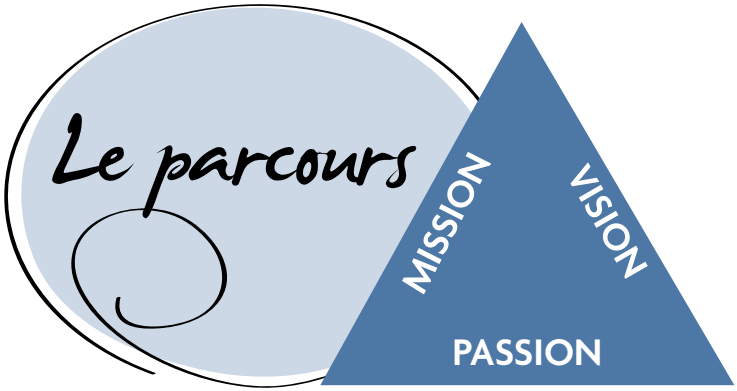
- Maintient un système immunitaire fort.
- Contribue à développer des anticorps.
- Contribue à augmenter la force musculaire et à améliorer la performance lorsque combiné à une activité physique régulière.

De plus, Immunocal fournit à votre corps tous les acides aminés essentiels dont il a besoin pour s'approvisionner en protéines. C'est pourquoi on peut le décrire comme « la protéine parfaite », rien n'y manque! C'est spécialement important si vous avez des problèmes alimentaires particuliers, par exemple une intolérance au gluten. De nombreux végétaliens ou végétariens peuvent profiter de la capacité d'Immunocal de combler les « déficits nutritionnels » causés par le manque de protéines.

Posologie :

Prendre 2 sachets par jour dans votre boisson froide préférée. Immunocal peut également être ajouté à des aliments mous comme de la compote de pommes ou du yogourt.

Avoir le **bon état d'esprit** et **rester déterminé**



Chaque parcours dans la vie commence par une **mission**, qui définit ce que vous voulez accomplir, et une **vision** de la façon dont vous allez atteindre cet objectif ou réaliser ce rêve. Elles définissent en fait le *pourquoi* et le *comment* du parcours. La vision comprend également un volet émotif : vous imaginez le bonheur ressenti lorsque vous aurez atteint votre objectif. Le volet **passion** de l'équation vous fournit l'énergie nécessaire pour accepter et relever le défi de vous transformer et vous rend vraiment fier de votre détermination à atteindre une meilleure santé tous les jours.

L'acronyme **MVP** vous aidera à vous rappeler les composants Mission-Vision-Passion de ce parcours emballant et vous fera également prendre conscience que ce parcours permet d'augmenter **MPV**, **M**a **V**aleur **P**ersonnelle.

Vous pouvez renforcer votre confiance dans votre capacité à « **Devenir vous, en mieux** » en répétant tous les jours un mantra simple, mais puissant :

« Ma réussite m'appartient! »

Cette petite phrase affichée tous les matins sur votre miroir, sur la porte de votre réfrigérateur ou sur votre ordinateur portable enverra un message puissant à votre cerveau : vous avez le contrôle de votre mission personnelle et vous avez le **désir**, la **détermination** et la **discipline** nécessaire pour atteindre vos objectifs et changer votre vie. Et ce qui est intéressant, c'est que vous avez le contrôle sur ces trois « D »!

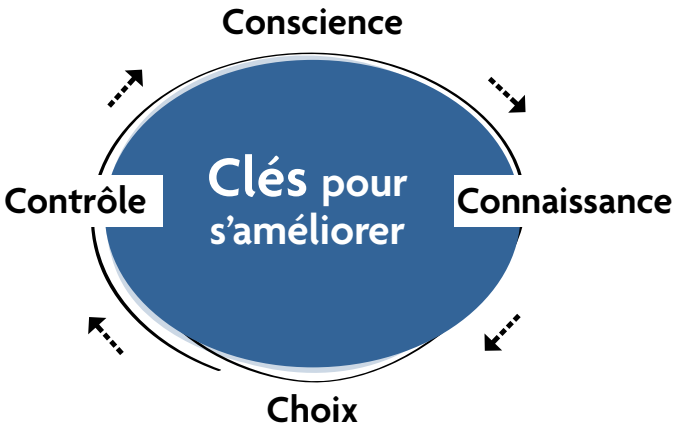
Les athlètes olympiques ont régulièrement recours au discours intérieur positif et aux mots clés pour adopter un état d'esprit positif avant l'entraînement et les compétitions. Ces athlètes désirent tous remporter des médailles, mais ils sont conscients que pour monter sur le podium ils doivent faire attention à tous les détails, suivre un entraînement de qualité, bien s'alimenter, s'hydrater suffisamment, avoir un sommeil réparateur et une bonne équipe de soutien. Pour préciser leur objectif, de nombreux athlètes de calibre mondial affichent des mots puissants, mais simples sur leur téléphone mobile :

« Aujourd'hui, c'est ma journée » et « Petites victoires »

Tout comme ces athlètes de calibre mondial, vous pouvez adopter un état d'esprit optimal en voyant et en utilisant des mots clés qui vous aident à rester déterminé, à maintenir un régime alimentaire sain et à suivre un programme d'exercices personnalisé.

Dans l'exemple de discours intérieur suivant, nous voyons comment des mots clés différents peuvent avoir des répercussions très différentes sur votre état d'esprit. La personne qui dit « Je dois aller au centre sportif » a une perception mentale et émotive complètement différente de son programme d'exercices de la personne qui dit « Je vais aller au centre sportif ». Ce qui est intéressant dans cet exemple de la puissance du discours intérieur et des mots clés, c'est qu'en changeant simplement un mot, notre état d'esprit change complètement. Cela illustre bien comment vous pouvez utiliser le discours intérieur pour passer d'une motivation extrinsèque et d'un sentiment de « je dois » faire quelque chose, à une motivation intrinsèque et au sentiment de « **je vais** » faire quelque chose que je choisis de faire!

Le prochain exemple du pouvoir du discours intérieur pour changer l'état d'esprit illustre l'importance d'être « conscient » de son discours intérieur tout au long de la journée. Le fait d'être conscient de son dialogue intérieur constitue une première étape importante pour changer et améliorer les aspects santé et nutrition de votre vie. Cette conscience nous amène à adopter un discours intérieur et des mots clés positifs, des outils puissants pour adopter et conserver un style de vie sain.



Dans le graphique « Clés pour s'améliorer » ci-dessus, la composante **connaissance** du modèle fait également référence à l'importance de connaître le fonctionnement du système de gestion de poids MiForm et de comprendre le concept de « confusion des calories ». Le fait de savoir que vous pouvez « dérouter votre métabolisme » en variant votre apport calorique quotidien pour réduire les graisses et favoriser le développement de masse musculaire maigre rend votre régime alimentaire et votre programme d'exercices plus clairs et plus motivants.

De plus, le fait de savoir que les plans quotidiens MiForm et les produits MiForm déroutent votre métabolisme vous aide à faire des **choix** quotidiens éclairés parce que vous savez ce que vous faites tous les jours, pourquoi vous le faites et comment fonctionne le système de gestion de poids MiForm.

Le guide d'exercices du système MiForm vous explique en détail les composants d'un programme d'exercices approprié pour vous. Cette connaissance en matière d'exercices, associée aux connaissances en nutrition contenues dans ce guide augmentent votre « QI de nutrition » et votre « QI d'exercice » et vous aident à garder le **contrôle** dans votre parcours d'amélioration.

Ce modèle des **cés pour s'améliorer** a aidé de nombreux athlètes olympiques à se concentrer sur le processus visant à **« s'améliorer tous les jours »**, à devenir plus **conscients**, à acquérir plus de connaissances, à faire de bons **choix** et à garder le **contrôle**. Vous aussi pouvez monter sur le podium et devenir « vous, en mieux »!

N’acceptez « aucune excuse » !

Au lieu de pointer du doigt les facteurs qui pourraient vous empêcher d’atteindre votre objectif d’un nouveau style de vie, regardez plutôt les trois doigts qui pointent vers vous. Quel **effort** êtes-vous prêt à consacrer à l’**exécution** des plans de transformation et de maintien MiForm?

Vous avez l’occasion d’éprouver de puissantes **émotions** de fierté, d’accomplissement personnel et de satisfaction alors que vous vous transformez et que vous atteignez de nouveaux niveaux d’énergie physique, mentale et émotive. Marcher d’un pas plus énergique, penser de façon plus claire et créative et ajouter de la passion à vos projets quotidiens sont des effets secondaires de ces nouvelles sources d’énergie.

En vous concentrant sur les trois doigts qui pointent vers vous, vous vous sentirez en **possession** de votre nouveau style de vie sain. Vous avez la responsabilité de prendre des décisions avisées en matière d’alimentation et d’exercice et grâce à votre connaissance des composants et des bienfaits du système MiForm, vous **saurez** que vous pouvez faire des **choix** avisés et garder le **contrôle**.

Visualisez votre réussite!

En plus d'utiliser régulièrement le discours intérieur et les mots clés, les athlètes olympiques ont également recours à la visualisation pour créer des images claires et puissantes dans leur esprit de ce qu'ils désirent ressentir pendant l'entraînement et les compétitions. Pour ces athlètes, la visualisation est un outil mental qui leur permet de créer des images et des sentiments positifs qui les incitent à apprécier la poursuite de l'excellence et à visualiser leur réussite. Les athlètes n'ont pas à s'obliger à visualiser. Ils trouvent simplement quelques moments chaque jour pour voir et ressentir ce qu'ils aiment faire par-dessus tout : s'entraîner et participer à des compétitions!

Des recherches récentes ont révélé que la visualisation comportait des composantes mentales, émotives et physiques. Lorsque les athlètes visualisent, ils créent des images d'eux-mêmes en action, ils éprouvent des sensations kinesthésiques dans leur corps (légèreté, fluidité, souplesse, etc.) et un sentiment de liberté et de plaisir.

Vous aussi pouvez vous préparer à vivre des journées saines et productives en prenant quelques minutes pour visualiser, vous voir faire des choix alimentaires sains et éprouver le plaisir de suivre un programme d'exercices personnalisé. Ces moments passés à visualiser entraîneront le développement d'habitudes et de routines qui vous aideront à rester plus concentré, plus déterminé et à dépenser moins d'énergie mentale à être distrait par des aliments tentants ou des activités qui nuisent à votre style de vie sain. Organisez-vous pour réussir!

MENTAL

ÉMOTIF

PHYSIQUE

Vous pourriez avoir plus de points en commun avec les athlètes olympiques que vous croyez!

La poursuite de l'excellence par les athlètes olympiques sur la scène mondiale et la poursuite d'un style de vie sain au quotidien ont beaucoup de points en commun. Ces deux poursuites visent des résultats et des objectifs, mais surtout, elles comportent toutes deux des composantes **physiques**, **mentales** et **émotives**. En fixant des objectifs et en suivant votre progrès, vous constaterez des changements physiques dans votre corps. Ces dimensions physiques des plans de transformation et de maintien MiForm sont concrètes et mesurables, mais les aspects mentaux et émotifs sont tout aussi, sinon plus importants pour la réussite à long terme d'un programme d'adoption d'un style de vie plus sain. Êtes-vous prêt à atteindre la meilleure condition physique et émotive de votre vie? Alors, poursuivez votre lecture!

Tout comme pour les athlètes olympiques, il est important de faire appel à vos compétences mentales pour vous concentrer, être complètement immergé, absorbé et engagé dans le moment présent et vous rappeler que « Aujourd'hui, c'est ma journée ». Mais en plus de vivre le moment présent, vous devez également prendre conscience de l'aspect émotif de votre parcours. Il est important d'apprécier le défi, de profiter du moment et de saisir l'occasion de devenir « vous, en mieux ».

En comprenant les composants du système de gestion de poids MiForm et en saisissant avec enthousiasme l'occasion de franchir un parcours qui changera votre vie, vous ajouterez qualité, équilibre et santé dans votre vie!

Afin de **réaliser** votre objectif d'un nouveau style de vie, vous devez **croire** au programme, au système de soutien et en vous. Vous devez également créer et **concevoir** cette idée et cette image dans votre esprit. Pour citer un athlète légendaire :

*« Si votre esprit peut le **concevoir** et que votre cœur peut y **croire**, alors vous pouvez le **réaliser!** »*

- Muhammad Ali

Suivi du progrès MiForm

Utilisez ce formulaire pour faire le suivi de vos progrès tout au long de votre parcours de perte de poids. Il vous aidera à rester sur la bonne voie et à vous motiver dans l'atteinte de votre objectif de perte de poids. Nous vous recommandons de vous peser et de vous mesurer une fois par semaine.

Mon objectif de perte de poids :

			Mesures en pouces						
Date	**Poids**	**Perte de poids**	**Taille**	**Cou**	**Poitrine**	**Biceps**	**Hanches**	**Cuisse**	**Indice de masse corporelle (IMC)**

Ouvrir une session de votre centre d'affaires ou centre client Immunotec pour télécharger et imprimer plus de copies.

			Mesures en pouces						
Date	**Poids**	**Perte de poids**	**Taille**	**Cou**	**Poitrine**	**Biceps**	**Hanches**	**Cuisse**	**Indice de masse corporelle (IMC)**

Journal quotidien MiForm

Le journal quotidien MiForm vous aidera à faire le suivi de vos choix alimentaires pour le dîner et le souper et des exercices effectués pendant la semaine. Remplissez-le chaque jour et consultez-le chaque semaine pour vous aider à constater ce que vous avez fait lors des semaines où vous avez perdu davantage de poids et améliorer ainsi votre réussite.

	Lundi (Calories)	Mardi (Calories)	Mercredi (Calories)
DÉJEUNER	Frappé + 1 Calcium (230)	Frappé + 1 Calcium (230)	Frappé + 1 Calcium (230)
COLLATION	1 ou 2 ThermoAction (0)	Barre + 1 ou 2 ThermoAction (130)	Barre + 1 ou 2 ThermoAction (130)
DÎNER	Frappé (230)	Rien (0)	Dîner (300)
COLLATION	Rien (0)	Frappé (230)	Frappé (230)
SOUPER	Souper (540)	Souper (610)	Souper (510)
SOIRÉE	1 PNT 200 + 1 Calcium (0)	1 PNT 200 + 1 Calcium (0)	1 PNT 200 + 1 Calcium (0)
AUTRES ALIMENTS OU BOISSONS CONSOMMÉS			
EXERCICE			
CALORIES VISÉES	**1 000**	**1 200**	**1 400**
CALORIES CONSOMMÉES			

Ouvrir une session de votre centre d'affaires ou centre client Immunotec pour télécharger et imprimer plus de copies.

Ma réussite m'appartient!

Jeudi (Calories)	Vendredi (Calories)	Samedi (Calories)	Dimanche (Calories)
Frappé + 1 Calcium (230)	Frappé + 1 Calcium (230)	Frappé + 1 Calcium (230)	Frappé + 1 Calcium (230)
1 ou 2 ThermoAction (0)	Barre + 1 ou 2 ThermoAction (130)	Barre + 1 ou 2 ThermoAction (130)	1 ou 2 ThermoAction (0)
Frappé (230)	Rien (0)	Dîner (300)	Frappé (230)
Rien (0)	Frappé (230)	Frappé (230)	Rien (0)
Souper (540)	Souper (610)	Souper (510)	Souper (540)
1 PNT 200 + 1 Calcium (0)	1 PNT 200 + 1 Calcium (0)	1 PNT 200 + 1 Calcium (0)	1 PNT 200 + 1 Calcium (0)
1 000	**1 200**	**1 400**	**1 000**

Prendre 1 sachet d'Immunocal par jour (40 calories)

MiFORM®

Système de gestion de poids

propulsé par

Immunotec®

Février 2017

Droit d'auteur © 2017 Immunotec Inc. Tous droits réservés.