



**PROGRAMME DE**  
**Renfort au**  
**systeme**  
**immunitaire**

**MANUEL ÉTAPE**  
**PAR ÉTAPE**

# Destination bien-être

Laissez-vous guider vers une vie plus heureuse et plus saine



Notre bien-être général contribue à la façon dont nous profitons de la vie, à nos performances, que ce soit au travail, à la maison ou dans nos activités physiques préférées, et à la façon dont nous nous sentons. L'amélioration de notre bien-être n'est pas instantanée. Elle nécessite une approche holistique, mais aussi des conseils et du soutien.

**Destination bien-être** est un guide holistique pour un mode de vie sain qui combine expertise professionnelle, soutien et compléments.

En savoir plus sur Nutrilite



## Holistique

Fournit des solutions pour répondre à différents besoins en matière de santé et de bien-être, en tenant compte des aspects liés à **la nutrition, à l'hydratation, à l'exercice physique et à la santé mentale.**



## Scientifique

Basé sur des approches scientifiques éprouvées et développé **en collaboration avec le Dr Francesco Avaldi**, consultant en nutrition pour Nutrilite™ et médecin généraliste, expert en nutrition sportive titulaire d'un Master en alimentation végétarienne, qui travaille avec les meilleures équipes européennes de football et des athlètes olympiques.



## Fiable

Inclut des produits **Nutrilite, la marque de vitamines et de compléments alimentaires la plus vendue au monde<sup>1</sup>**, et une marque forte de plus de 85 ans d'expérience dans la recherche d'une vie plus saine et plus heureuse.



## Soutien

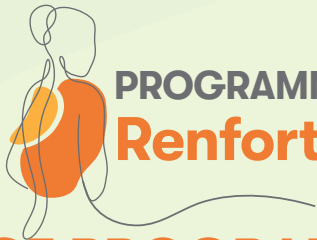
Accompagné du soutien continu de votre **EIA et d'un accès gratuit aux outils Amway** pour vous aider à conserver la motivation et l'implication tout au long de votre parcours.

Destination bien-être permet d'accéder à des programmes, des solutions et des kits pour répondre à des besoins spécifiques et **aider les gens à vivre mieux et plus sainement.**

<sup>1</sup> Source: Euromonitor International Limited. Vitamines et compléments alimentaires, données mondiales, GBN, ventes exprimées en valeur de vente au détail, en %, données de 2022 tirées d'une recherche personnalisée menée d'avril à août 2022.



# Commencez le Programme de renfort au système immunitaire<sup>1</sup> et améliorez votre bien-être!



PROGRAMME DE

**Renfort au système immunitaire**

**CE PROGRAMME EST CONÇU POUR VOUS AIDER À:**



**+ FAVORISER UNE HUMEUR POSITIVE<sup>2</sup>**



**+ AMÉLIORER VOTRE APPARENCE<sup>3</sup>**



**+ RESTER EN FORME ET ACTIF**



**+ AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL**



**+ RENFORCER LA FONCTION DE NETTOYAGE NATUREL DE VOTRE CORPS<sup>1</sup>**



**+ SOUTENIR LE FONCTIONNEMENT NORMAL DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF<sup>4</sup>**



**+ SOUTENIR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE<sup>5</sup>**



**+ VOUS AIDER À ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN**



*L'objectif de ma collaboration avec Amway et la marque Nutrilite™ est d'aider les gens à atteindre leurs objectifs en matière de bien-être et à soulager la pression que leur imposent les modes de vie modernes. Je vous souhaite beaucoup de succès dans votre parcours.*

**Dr Francesco Avaldi**

Consultant en nutrition Nutrilite,  
Master en alimentation végétarienne,  
Expert en nutrition sportive



**KIT DU PROGRAMME DE RENFORT AU SYSTÈME IMMUNITAIRE NUTRILITE**

Référence 127059

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.amway.xx.xx](http://www.amway.xx.xx)**

<sup>1</sup> Avec le complément Soutien du Foie Nutrilite™, car le chardon-marie aide le corps à s'auto-nettoyer.

<sup>2</sup> La vitamine B6 et l'acide folique (B9) contribuent à des fonctions psychologiques normales.

<sup>3</sup> Avec des exercices physiques et intellectuels.

<sup>4</sup> Le chardon-marie favorise la digestion.

<sup>5</sup> La vitamine B6 et l'acide folique (B9) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.



# Avant de commencer: AUTO-ÉVALUATION<sup>1</sup>

**Pour définir vos objectifs et savoir comment les atteindre, vous devez d'abord comprendre où vous en êtes.**

Répondez à ce questionnaire rapide pour évaluer votre niveau de bien-être actuel.

- + Réfléchissez à ce que vous ressentez pour chacun des différents aspects du bien-être.
- + Attribuez une note comprise entre 1 et 10 à chaque aspect.
- + Une note de 1 signifie «J'ai vraiment du mal avec cet aspect» et 10 signifie «Je me sens très bien» ou «Je n'ai aucun problème avec cet aspect».
- + Pour attribuer une valeur, remplissez le petit cercle correspondant, entre 1 et 10. (Des exemples de notation sont fournis dans les descriptions ci-dessous.)
- + Tracez ensuite une ligne pour joindre les différentes notes et voir sur quels aspects du bien-être vous devez vous concentrer.

## Gestion du stress

Parvenez-vous à bien gérer les situations stressantes (par ex. note 8) ou avez-vous du mal à gérer, mentalement et physiquement, lorsque la vie devient compliquée (par ex. note 2)?



1

2



## Immunité

Restez-vous en bonne santé lorsque les personnes qui vous entourent tombent malades (par ex., note 9) ou attrapez-vous facilement des rhumes et des virus (par ex. note 2)?



## Qualité du sommeil

Avez-vous l'impression de dormir suffisamment et de façon régulière (par ex. note 8) ou avez-vous la sensation que votre temps de sommeil et sa qualité sont irréguliers (par ex. note 2)?

6



3

## Activité physique

Aimez-vous faire de l'exercice régulièrement et, ne manquez-vous jamais un entraînement (par ex. note 10) ou avez-vous le sentiment que faire de l'exercice est une corvée que vous essayez d'éviter (par ex. note 2)?

## Digestion

Vos selles sont-elles régulières et confortables (p. ex. note de 9) ou peu fréquentes et parfois difficiles (p. ex. note de 3)?

5

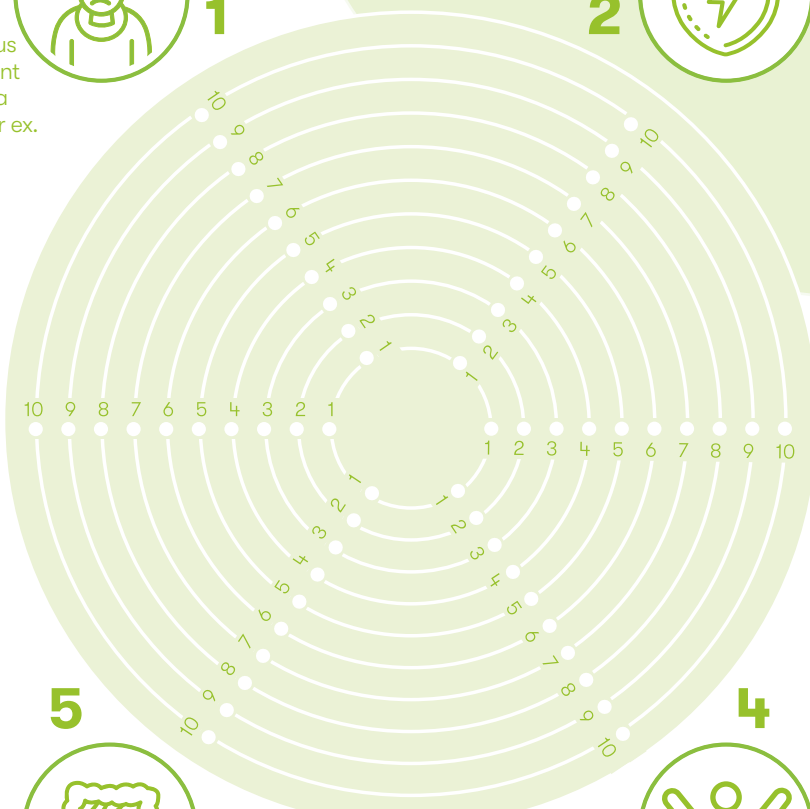


4



## Apparence générale

Êtes-vous satisfait(e) de votre peau et de votre corps (par ex. note 8) ou y a-t-il des parties que vous aimeriez vraiment améliorer (par ex. note 3)?

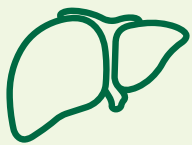


**Un trop grand nombre de notes situées près du centre de la roue indiquent que certains changements dans votre mode de vie pourraient vous être bénéfiques.**

# Présentation du Programme de Renfort au système immunitaire

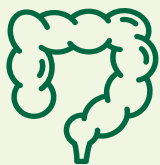


Pour se sentir bien, votre corps doit éliminer efficacement les déchets qu'il produit. Ce processus de nettoyage naturel est effectué par un groupe d'organes travaillant ensemble 24 heures sur 24.



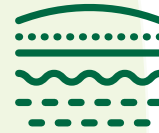
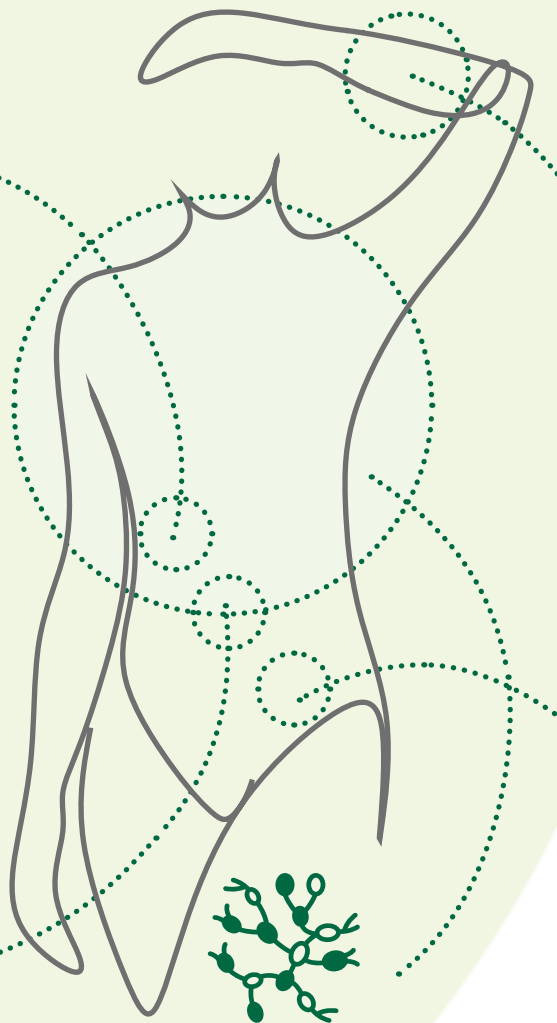
## FOIE

Surnommé «**roi de la détox**», le foie prend soin de nous en filtrant et en nettoyant notre sang. Nous pouvons prendre soin de notre foie en réduisant notre consommation d'aliments gras et frits, mais aussi d'alcool et d'aliments à forte teneur en sucre. Nous pouvons également aider notre foie en consommant des aliments et des compléments qui favorisent son bon fonctionnement, comme le **chardon-marie**.<sup>1</sup>



## INTESTIN

Agissant comme la cantine de l'organisme, l'intestin est **l'endroit où les nutriments des aliments sont absorbés** et où les déchets solides **sont éliminés**. Nous devons faire attention à notre apport en fibres afin de garantir un volume de selles approprié, une fonction intestinale et un transit intestinal normaux.



## PEAU

C'est le **plus grand organe du corps humain**, et la peau peut potentiellement jouer un rôle dans l'élimination des toxines de l'organisme



## REINS

Les reins agissent comme un filtre à eau domestique, **et filtrent les substances indésirables** et les déchets contenus dans le sang pour les éliminer du corps. Les reins ont besoin **d'un apport en eau suffisant et régulier** pour assurer leur propreté et leur bon fonctionnement.

## SYSTÈME LYMPHATIQUE

Le système lymphatique **élimine les corps étrangers** en les transportant vers le système circulatoire, tout en nettoyant les tissus et les cellules.



<sup>1</sup> L'extrait de chardon-marie aide à maintenir une activité hépatique normale et à préserver la santé du foie.

**Un programme de mode de vie sain et holistique qui associe l'expertise professionnelle, le soutien et les compléments** pour vous aider à **améliorer votre bien-être, votre alimentation et votre niveau d'activité** de manière générale. Ce **programme n'est pas basé sur le comptage des calories ou le contrôle du poids**. Il est conçu pour vous aider à soutenir le processus de nettoyage naturel de votre corps, à **prendre des habitudes positives** et à vous permettre de **vivre une vie plus heureuse et plus saine**.



## Les piliers du bien-être



### Nutrition

Pour votre bien-être général, il est essentiel de consommer la bonne quantité de macronutriments, vitamines, minéraux et phytonutriments dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, afin de soutenir votre métabolisme et les principales fonctions de votre organisme, comme le système nerveux et le nettoyage naturel du corps.



### Activité physique

Instaurer des habitudes saines autour d'une bonne activité est un excellent moyen d'améliorer son bien-être général.



### État d'esprit positif

Le bien-être commence dans la tête. Il est important de prendre le temps de respirer correctement et de se vider l'esprit de temps en temps.



### Hydratation

Assurez-vous que votre corps est suffisamment hydraté en consommant une quantité d'eau adaptée (au moins 2 litres par jour) provenant de tous vos aliments. L'eau contribue au maintien des fonctions physiques et cognitives normales.



**Restez en lien avec votre EIA, qui peut vous aider à conserver la motivation.**



# Les produits Nutrilite™ de votre programme de Renfort au système immunitaire

Le programme de Renfort au système immunitaire inclut des produits Nutrilite sélectionnés avec le plus grand soin:



## Nutrilite Soutien du Foie<sup>1</sup>

**Le chardon-marie aide le corps à s'auto-nettoyer.**

Une alimentation excessive, la consommation d'aliments nocifs et d'alcool, le tabagisme et de mauvaises conditions environnementales peuvent soumettre le foie à un stress important. L'extrait de chardon-marie contribue à la santé du foie, le protège et favorise sa fonction détoxifiante.



## Nutrilite Balance Within™

**Un soutien invisible pour votre système immunitaire<sup>2</sup>!**

Poudre à dispersion rapide avec 6 milliards de bactéries produisant de l'acide lactique issu de 2 souches scientifiquement bien documentées. Les vitamines B6 et B9 de Balance Within Nutrilite peuvent soutenir votre système immunitaire et vous aider à garder une humeur positive<sup>3</sup>.



## Nutrilite Protéine 100% Végétale

**Protéines issues de trois sources végétales, sans supplément indésirable!**

Tout le monde a besoin de protéines indépendamment de son âge ou de son mode de vie. Elles sont la structure de soutien de votre corps et constituent un cadre pour vos os et vos muscles. La Protéine 100% Végétale Nutrilite est la solution pour s'écartier des sources traditionnelles de protéines, et ne contient aucun supplément indésirable (par ex. arôme ou colorant).



## Nutrilite Fibre Powder

**Un moyen pratique de consommer plus de fibres.**

Associé de manière unique trois fibres solubles, issues de sources végétales naturelles. Elle constitue un moyen pratique de fournir des fibres supplémentaires à l'organisme.

<sup>1</sup> Ne pas consommer Soutien du Foie Nutrilite™ pendant la grossesse ou l'allaitement. En cas de maladie du foie ou des voies biliaires, ou d'obstruction du canal biliaire (par ex. calculs biliaires), l'utilisation de ce produit est déconseillée. Si vous prenez un traitement médical, demandez conseil à votre médecin.

<sup>2</sup> La vitamine B6 et l'acide folique (B9) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

<sup>3</sup> La vitamine B6 et l'acide folique (B9) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire et à des fonctions psychologiques normales.