

ageLOC

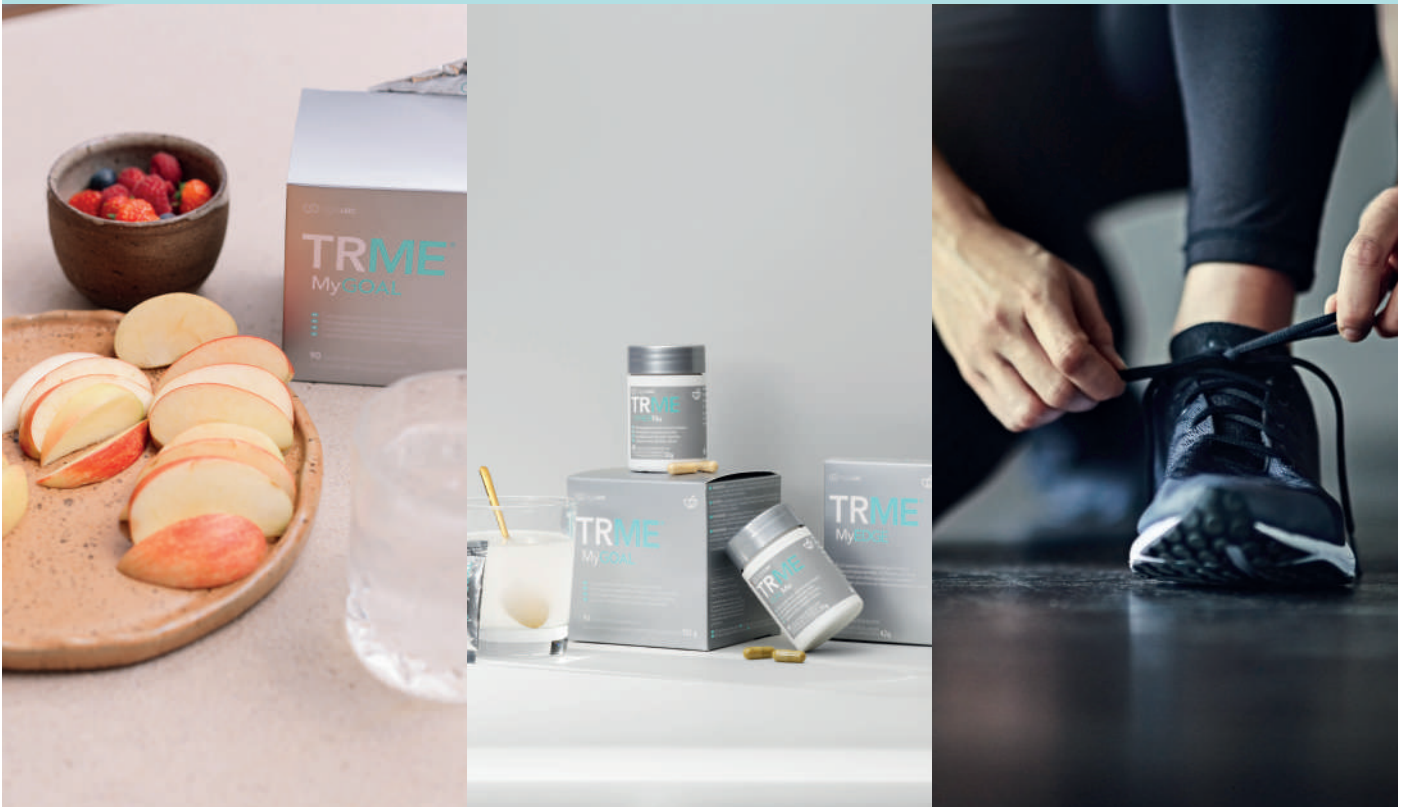
TRME

VOTRE

BODY
BALANCE

GUIDE

Un système adapté à votre parcours



RÉSUMÉ

MANGER	4
Les principes d'un repas équilibré	5
Dites NON à la culture du régime	6
Comment préparer un repas simple et nutritif	7
Choisir les bonnes protéines pour votre assiette	8
Dites « oui » aux bons types de glucides	9
Les bonnes graisses	10
Trucs et astuces pour ressentir à nouveau la faim	12
Qu'est-ce que l'alimentation intuitive ?	14
OFFRE	16
TRME INNERNu	19
TRME MyEDGE	21
TRME MyGOAL	23
TRME REALMe	25
TRME M-Bars	27
TRME Weight Management Kit	28
BOUGER	30
Conseils pour vous aider à bouger	32
Cartes motivationnelles	33
Exemple d'exercice physique	34

Bonjour !

Est-ce que les mots « **énergie** », « **force** » et « **flexibilité** » vous parlent ? Alors vous êtes au bon endroit ! Bienvenue dans le **Body Balance Guide**, où vous trouverez de l'aide pour trouver la force intérieure.

Body Balance fait référence à l'équilibre que l'on peut trouver entre des habitudes saines, le mode de vie et le bien-être. Trouver cet équilibre vous permettra d'améliorer votre santé globale. C'est là que TRME entre en scène ! TRME est un système d'autonomisation qui vous permet d'adapter votre propre parcours.

Vous êtes unique et magnifique ! C'est pourquoi nous voulons vous aider à vous sentir plus en confiance dans votre corps ! Nous savons qu'il n'existe pas de système qui convient à tout le monde, et c'est pourquoi ce guide peut être intégralement adapté à votre parcours personnel.

Vous êtes prêt(e) à découvrir TRME ? C'est parti !



MANGER

Une nutrition personnalisée commence par une consommation d'aliments équilibrée, couvrant vos besoins personnels, et par apprendre à sentir (à nouveau) la faim et la satiété.



OFFRE

Voulez-vous atteindre vos objectifs ? Nous vous offrons le petit coup de pouce supplémentaire que vous attendez : les produits exclusifs TRME et un soutien motivationnel.



BOUGER

Un exercice physique quotidien vous procure davantage d'énergie ! Découvrez les incroyables bienfaits que l'exercice peut avoir sur votre corps et votre esprit !

NOTRE PROMESSE | Donner à votre corps le plan pour atteindre vos objectifs personnels !

#Nutrition #Selfcare #Exercice #Motivation

VOUS ÊTES UNIQUE !

MANGER

#CustomizedNutrition
#IntuitiveEating

La nutrition est l'un des aspects essentiels de notre santé.

L'alimentation est le principal moyen d'apporter à l'organisme les nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement. Les aliments ne se résument pas aux protéines, aux graisses, aux glucides, aux vitamines et aux minéraux. Ils sont également synonymes de moments de joie, de réunions familiales et amicales et de carburants pour notre santé mentale.

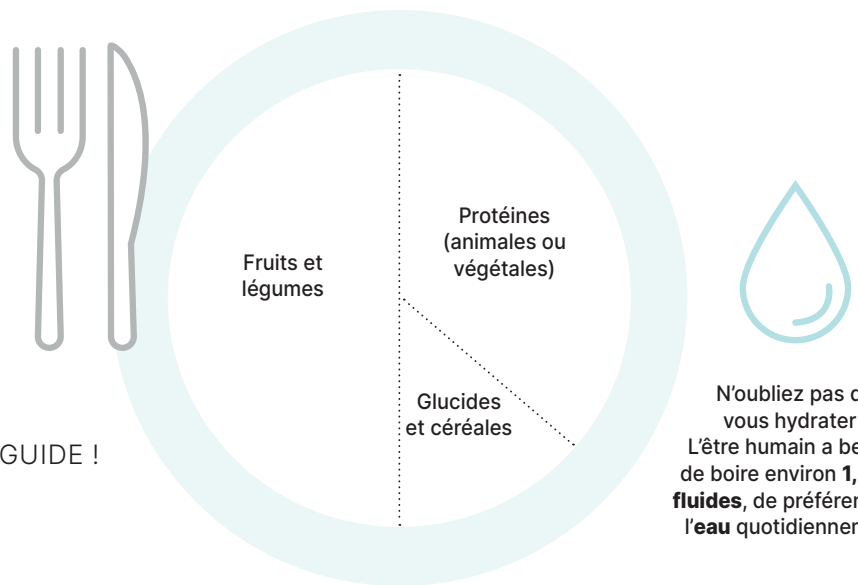
Dans notre Body Balance Guide, nous considérons l'alimentation comme un élément important, mais joyeux, de notre parcours. C'est pourquoi nous n'imposons pas de programme alimentaire strict. Nous vous aiderons à apprécier davantage les aliments que vous consommez et à gérer les fringales de manière plus équilibrée. Nous vous aiderons à développer une relation positive à la nourriture !

Nous savons qu'il est impossible de répondre aux besoins de chacun en proposant un régime standardisé. Par conséquent, dans le prochain chapitre, nous vous aiderons à créer et à développer un régime alimentaire équilibré adapté à votre mode de vie unique. N'oubliez pas de tenir compte de votre corps, de votre esprit, de vos objectifs et de votre culture.

Les principes d'un repas équilibré

L'assiette

- ✓ Choisissez une grande quantité de fruits et légumes.
- ✓ Accordez la priorité aux protéines maigres de grande qualité.
- ✓ Privilégiez les céréales complètes.
- ✓ Ajoutez de petites quantités de graisses saines, comme les huiles végétales.
- ✓ Limitez votre consommation d'aliments transformés contenant d'importantes quantités de graisses, de sucres et/ou de sel.





Tailles des portions

UTILISEZ VOTRE MAIN COMME GUIDE !
CONSOMMEZ CHAQUE JOUR :

6 X  1 poignée de fruits et de légumes.

3 X  1 poignée de pain complet OU  ½ poignée de riz complet ou de pâtes complètes.

2 à 3 X  1 poignée de lait, de yaourt, de fromage frais OU  2 doigts de fromage.

2 à 3 X  1 portion de viande, de poisson ou une alternative végétarienne de la taille de la paume de la main

2 à 3 X  1 ongle de graisses et d'huiles.

Les portions indiquées sont des portions moyennes ; les besoins individuels peuvent légèrement varier en fonction de plusieurs facteurs tels que le niveau d'activité physique et l'âge.



Dites non à la culture du régime !

Le Body Balance System a de bonnes nouvelles pour vous ! Nous vous conseillons de manger plus... de ce qui est bon pour votre corps ! Inutile de suivre un régime strict pour atteindre vos objectifs. Concentrez-vous plutôt sur la consommation d'aliments nutritifs. Cela vous permettra non seulement de faire le plein de nutriments dont votre corps a besoin, mais aussi d'équilibrer votre consommation de nourriture. Plus de bonnes choses rime avec moins de limites, et aucun aliment n'est interdit. Vous ferez le plein d'aliments riches en fibres et/ou riches en protéines. Cela signifie que vous n'aurez plus de place pour les aliments pleins de graisses et de sucres ajoutés.

Bien qu'un régime strict puisse permettre une perte de poids, les personnes favorables à une approche plus intuitive affirment qu'un régime peut également augmenter le risque de :

1. **avoir un rapport malsain avec la nourriture,**
2. **reprendre plus de poids que vous en avez perdu au départ une fois que vous arrêtez votre régime.**

Par opposition à nombre de régimes populaires que vous pouvez trouver en ligne et dans des livres, inutile de supprimer certains aliments catalogués comme « mauvais ». Nous sommes convaincus qu'il est meilleur pour la santé à long terme de se concentrer sur des aliments nutritifs. Adaptez progressivement votre consommation, et sans restrictions.

D'accord, mais comment ?

Je comprends le principe, mais comment faire en pratique ? Une étape à la fois ! Dans ce guide, nous vous guiderons dans les principes de l'alimentation intuitive. Nous vous apprendrons à écouter votre corps et votre esprit, pour leur donner ce dont ils ont besoin.

Comment préparer un repas simple et nutritif

Pour commencer, accordez toujours la priorité aux aliments d'origine végétale ! Vous savez maintenant à quoi devrait ressembler votre assiette (voir page 5) : la moitié est remplie de légumes, accompagnés d'une source de protéines maigres et d'une petite quantité de glucides. Mais le plus important est que cette assiette soit appétissante à vos yeux. Laissez votre imagination vous guider ! Vous devriez apprécier ce que vous mangez. Pour ce faire, réfléchissez à ce que vous aimeriez manger, mais au lieu de vous concentrer sur la source de protéines et les glucides que vous mangerez, commencez par penser aux légumes.

1. Quel type de légumes aimeriez-vous manger aujourd'hui ?
2. Comment allez-vous les préparer : grillés, au four, bouillis, à la vapeur ?
3. Avec quelle source de protéines (végétales) pouvez-vous les combiner ?
4. Ajoutez vos céréales ou vos glucides – des céréales complètes de préférence !
5. Choisissez votre sauce (tomate, yaourt, etc.)
6. N'oubliez pas une pincée d'herbes aromatiques et d'épices !

Les essentiels à avoir dans votre garde-manger :

- ✓ Une variété d'herbes aromatiques et d'épices.
- ✓ Différentes huiles végétales.
- ✓ Des légumineuses séchées.
- ✓ Du concentré de tomate ou de la sauce tomate nature.

Pensez d'abord aux fruits et aux légumes ! Ils sont :

- ✓ **RICHE EN NUTRIMENTS :**
sources de fibres, de phytonutriments, de vitamines et de sels minéraux.
- ✓ **FAIBLES EN CALORIES :**
bourrés de nutriments mais faibles en calories.
- ✓ **RASSASIANTS :**
ils favorisent la sensation de satiété.

Mangez intelligemment :

choisissez des protéines maigres et remplacez les graisses et les aliments riches en calories par des fruits et des légumes pour vous aider à atteindre vos objectifs !

Choisir les bonnes protéines pour votre assiette

Qu'est-ce qui est bon pour vous et quelles sont les meilleures protéines ?

Les protéines sont les **éléments constitutifs** du corps. Elles sont utilisées pour former les muscles et les tissus. Les protéines sont connues pour contribuer au maintien et à la **croissance des muscles** et sont donc indispensables au Body Balance System.

Consommez des protéines maigres (issues de différentes sources) à chaque repas :

- ✓ Morceaux maigres de poulet, de dinde, de bœuf et de porc.
- ✓ Poisson ou fruits de mer.
- ✓ Légumineuses, comme les haricots, les lentilles, les pois chiches et le lait de soja.
- ✓ Œufs.
- ✓ Produits laitiers, comme le fromage blanc, le yaourt, les fromages et le lait.

Le saviez-vous ?

Vos besoins en protéines dépendent de votre niveau d'activité physique et de votre poids ! Plus important encore, vous ne prendrez pas de muscle en vous contentant de manger des protéines. Les muscles ont à la fois besoin d'activité physique et de protéines.

Contrôle de l'appétit

Le corps contrôle l'appétit en envoyant des signaux qui augmentent la sensation de satiété ou de faim. Ces signaux sont principalement engendrés par les hormones que le corps libère.



- **La gréline** également connue sous le nom d'hormone de la faim, est produite dans l'estomac avant un repas et stimule la consommation d'aliments.
- **La leptine** est libérée par les cellules adipeuses et envoie un signal au cerveau pour indiquer que le corps est satisfait.

Cependant, le contrôle de l'appétit est beaucoup plus complexe. De nombreux autres facteurs et hormones interviennent également, comme le peptide YY et le glucagon-like peptide-1.

Dites « oui » aux bons types de glucides

Pour soutenir votre corps et éviter les fringales

Les glucides sont présents dans un large éventail de produits, y compris les aliments sains comme des aliments moins sains. Pensez aux fruits et aux légumes, deux catégories d'aliments essentiels pour le corps. Vous devriez cependant toujours limiter les sucres ajoutés.

Les glucides sont **importants, pour votre corps comme pour votre cerveau**. Saviez-vous qu'ils contribuent au bon fonctionnement du cerveau ? Sélectionner les bonnes sources de glucides peut également vous fournir des nutriments essentiels, comme des vitamines, des minéraux et des fibres.

Quels types de glucides devriez-vous choisir ? **Des céréales complètes !** Les céréales complètes sont source de glucides et de fibres. Notez que si les fruits et les légumes contiennent des glucides, ils ne sont généralement pas considérés comme tels.

Saviez-vous que si vous mangez moins de glucides que ce dont votre corps a besoin, celui-ci utilisera les protéines et les graisses comme source d'énergie à la place ?

Comment éviter les fringales

- ✓ Assurez-vous d'adopter une alimentation équilibrée.
- ✓ Prenez trois repas par jour (vous pouvez éventuellement ajouter une ou deux collations équilibrées).
- ✓ Pensez aux protéines et aux glucides.
- ✓ Ne considérez pas certains aliments comme vos ennemis, mais ajoutez simplement vos aliments préférés à votre régime alimentaire avec modération.

Comment feriez-vous pour gérer ces émotions si l'alimentation n'était pas une option ?

EXEMPLES DE GLUCIDES SAINS :

- ✓ Quinoa
- ✓ Blé complet
- ✓ Riz complet
- ✓ Orge
- ✓ Flocons d'avoine
- ✓ Sarrasin
- ✓ Millet



VOUS VOUS
SENTEZ
STRESSÉ ?



TRISTE ?



VOUS VOUS
ENNUYEZ ?



VOUS VOUS
SENTEZ ÉPUISÉ ?

Les bonnes graisses

Comment choisir les bonnes graisses ?

Les graisses ont souvent mauvaise réputation, mais elles sont essentielles à la santé ! Vous devez les consommer avec modération. Mais les graisses sont une source d'énergie importante et favorisent l'**absorption des vitamines liposolubles** (vitamines A, D, E et K).

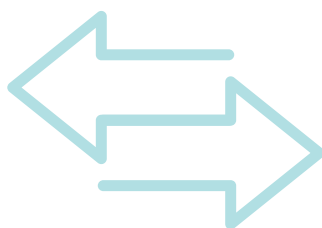
Le choix de certaines graisses plutôt que d'autres peut avoir un effet positif sur le taux de cholestérol. Nous ne voulons pas passer à côté de ces bienfaits ! Les graisses donnent également du goût à ce que nous mangeons et nous aident à nous sentir rassasiés et satisfaits.

Nous vous conseillons donc de choisir les « bonnes » graisses et de les utiliser de manière stratégique. Les « bonnes » graisses sont des acides gras insaturés que l'on trouve **dans les produits d'origine végétale et le poisson !**

Exemples :

- ✓ **Fruits à coque** : amandes, noix de pécan, noix, noix de cajou, cacahuètes ;
- ✓ **Graines** : graines de tournesol, graines de citrouille, graines de chia, graines de lin ;
- ✓ **Poissons gras** ;
- ✓ **Avocat** ;
- ✓ **Huiles** : huile d'olive, huile d'avocat, huile de tournesol (à utiliser avec parcimonie pour donner du goût et du corps à vos aliments).





Mangez plus d'aliments sains, pas moins !

L'important est de substituer

Jus de fruits

> Fruits frais, salades de fruits ou pâtes de fruits.

Sucreries

> Barres de fruit, fruits à coque et graines.

Boissons à haute teneur en sucres

> Boissons sans sucre et eau aromatisée.

Glaces

> Fruits glacés, yaourt glacé, barres glacées aux fruits et au yaourt.

Pâtisseries

> Crackers, fruits à coque ou graines, soupe, légumes avec une sauce.

Viande transformée

> légumes avec sauce, viande maigre, fromages.

Plats préparés

> plats maison à base de légumes (beaucoup sont rapides et faciles à préparer).

Autres collations équilibrées :

légumes marinés ou crus, légumes grillés, fruits à coque ou graines, yaourt, etc.



Trucs et astuces pour **ressentir à nouveau la faim**

Aujourd'hui, la nourriture est accessible en abondance à la plupart des Occidentaux. L'abondance est même telle que beaucoup d'entre nous ne savent même plus ce qu'est la faim. La plupart des gens mangent à heures fixes parce qu'ils en ont l'habitude, sans même se demander s'ils ont faim ou non. Sans oublier les nombreuses collations que nous prenons souvent par pur plaisir.

Quels en sont les signes ?

FAIM	FRINGALE
Envie de manger n'importe quel type d'aliment 	Envie de manger un type d'aliment spécifique 
Sensation de faiblesse 	Déclenchée par des émotions telles que l'ennui, le stress ou la tristesse 
Survient lorsque vous n'avez pas mangé depuis un certain temps 	Peut survenir directement après un repas complet 
Grandit avec le temps 	Apparaît souvent subitement 
Ne disparaît pas avec le temps 	Passé souvent avec le temps 

Vous souvenez-vous de ce qu'est la sensation de faim ?

Il ne s'agit pas d'une simple envie liée à des émotions ou à des habitudes, mais d'une sensation de faim physique. Apprenons ensemble à connaître à nouveau notre corps, afin d'apprendre à ressentir la faim et à y répondre de manière appropriée.

Comment apprendre à reconnaître la faim et la sensation de satiété ?

1. Commencez chaque repas en vous posant la question suivante :
« Ai-je faim ? »
2. Si ce n'est pas le cas, essayez de retarder votre consommation d'aliments jusqu'à commencer à sentir que vous avez faim.
3. Quand vous finissez par avoir faim, observez cette sensation plus attentivement. Inspirez et expirez, et tâchez d'identifier cette sensation pour pouvoir vous en souvenir plus tard.
4. Maintenant, prenez votre repas ou votre collation.
5. Essayez d'écouter votre corps dès la première bouchée et mangez uniquement jusqu'à ressentir une satiété.
6. Maintenant, enregistrez mentalement la sensation de satiété.



Il est normal de manger parfois en réponse à des pensées, des sentiments ou des émotions.

Identifiez cette sensation, sans émettre de jugement à votre rencontre.

Qu'est-ce que l'alimentation intuitive ?

Brisons le cercle vicieux des régimes en changeant d'état d'esprit et en adoptant une alimentation intuitive.

L'alimentation intuitive repose sur différents principes qui vous aideront à retrouver une relation saine avec votre corps et les aliments que vous consommez. Vous apprendrez à **faire confiance aux signaux que vous envoie votre corps** tout en continuant à respecter les **recommandations scientifiques** en matière de nutrition et de santé.

Suivez les principes comme vous le sentez, en fonction de vos priorités et des défis que vous êtes prêt(e) à relever.

1. **Honorez votre faim** : donnez à votre corps l'énergie dont il a besoin.
2. **Faites la paix avec la nourriture** : le simple fait de qualifier certains aliments de « mauvais » peut vous inciter à les consommer.
3. **Identifiez votre satiété** : apprenez à reconnaître les signes de satiété.
4. **Ne refoulez pas vos émotions** : apprenez plutôt à les gérer.
5. **Respectez les principes d'une alimentation équilibrée** : ne faites pas de régime mais équilibrez vos apports alimentaires.



Il est temps d'ARRÊTER de compter les calories

Ne laissez pas la balance vous ruiner votre journée ! Compter les calories de manière obsessionnelle peut devenir un obstacle majeur à l'établissement d'une relation saine avec votre alimentation. Il est temps d'abandonner les anciens modes de pensée. Votre corps vous dira combien et à quel moment manger. Vous devez simplement apprendre à l'écouter !

Vous avez peur de perdre pied ? Ne craignez rien ! Une fois que vous aurez appris à ressentir la faim et la satiété, vous pouvez commencer à structurer votre journée avec trois repas principaux. Vous pouvez ajouter une collation équilibrée entre chaque repas si vous le souhaitez. Vous avez le choix entre deux options de repas ? Choisissez celle qui vous satisfera le plus, tout en vous fournissant une alimentation équilibrée.

N'oubliez pas !

Consommez des légumes, des fruits, des protéines, des glucides, certaines graisses, et n'oubliez pas de vous hydrater. Vous savez à quel point tout cela est important. Une alimentation équilibrée ne doit pas nécessairement signifier compter les calories, et peut être délicieuse !



Des substituts équilibrés et savoureux, faciles pour tout le monde !

Tacos à la viande hachée > **Tacos avec un éventail de légumes, des haricots noirs avec de la viande hachée à teneur réduite en matières grasses et du jus de citron.**

Aubergines à la parmigiana > **Aubergines grillées avec sauce à la grenade et au yaourt.**

Gâteau au chocolat > **Gâteau au chocolat et à la courgette.**

Pâtes à la bolognaise > **Pâtes complètes sauce arrabiata accompagné de fromage à faible teneur en matières grasses.**

Sandwich au pain blanc > **Pain complet aux céréales grillé avec houmous et légumes fermentés.**

Hamburgers > **Wraps de farine complète aux falafels.**

Toast au saumon fumé > **Saumon frais au four accompagné de fenouil et de boulgour.**

Carpaccio de viande > **Carpaccio de poisson au pamplemousse et à la pistache.**

OFFRE

#Vegan
#GlutenFree





Donnez-vous de l'amour !

- ✓ Préparez des post-it pour vous rappeler à quel point vous êtes formidable.
- ✓ Commencez votre journée sur une note positive, en prenant du temps pour vous (yoga, exercices de respiration, marche rapide, lecture...).
- ✓ Respectez votre corps et votre faim.
- ✓ Appréciez les choses que vous n'appréciez pas au sujet de votre corps.
- ✓ Arrêtez de vous regarder dans chaque miroir, et si vous le faites, hochez la tête et dites-vous « Je suis magnifique ! ».
- ✓ N'essayez pas de rentrer dans des vêtements trop petits pour vous, portez une tenue dans laquelle vous vous sentez bien.
- ✓ Optez pour la positivité et la neutralité corporelles (voir page 22).
- ✓ Donnez à votre corps ce dont il a besoin avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.
- ✓ Écoutez vos émotions, ne les ignorez pas.
- ✓ Ne vous jugez pas si vous laissez vos émotions décider de ce que vous mangez.
- ✓ Terminez votre journée en listant trois choses dont vous pouvez être fier.

« Oui, vous êtes absolument formidable juste comme vous êtes ! »

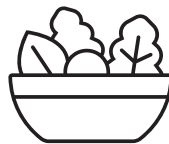
Conseils et astuces en matière de digestion



Optez pour des portions plus petites



Donnez une pause à vos intestins la nuit et entre les repas



Optez pour moins de graisses



Il est essentiel de s'hydrater

Saviez-vous que le stress, les excès alimentaires et les changements de régime alimentaire peuvent potentiellement influencer votre digestion ?

TRME INNERNu contient de l'artichaut qui favorise la **détoxification** et du gingembre pour la **digestion***

Démarrez votre parcours TRME avec TRME INNERNu ou utilisez-le **régulièrement** tout au long de votre parcours.



- ✓ 2 gélules par jours
- ✓ À prendre au cours d'un repas
- ✓ À prendre pendant 30 jours

Extrait de rhizome de gingembre

Le gingembre est cultivé de longue date, et est l'un des condiments alimentaires les plus couramment consommés dans le monde. Originaire d'Asie du Sud-Est et de Chine, le rhizome de gingembre est utilisé depuis des siècles comme épice.

- Favorise la **digestion***
- Contribue au fonctionnement normal du **tractus intestinal***

Extrait de feuille d'artichaut

Les artichauts sont largement présents et consommés dans toute la région méditerranéenne. Sous l'Empire romain, l'aristocratie considérait l'artichaut comme un met délicat, qui était servi en apéritif et pour favoriser la digestion.

- Favorise la **détoxification***
- Contribue au **confort intestinal***
- Favorise la **digestion***
- Contribue au fonctionnement normal du **tractus intestinal***



TRME INNERNu
contient du gingembre et
de l'artichaut qui favoriseront
votre confort intestinal

*Allégations en attente

COMPOSITION Extrait de feuille d'artichaut (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 gélules), agent de charge : cellulose microcristalline, gélule : hydroxypropylméthylcellulose, extrait de rhizome de gingembre (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 gélules), antiagglomérants (sels de magnésium d'acides gras, dioxyde de silicium).

Comment gérer les fringales

Vous avez un faible pour les sucreries ? Vous vous surprenez parfois à grignoter ? Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles on a des fringales ! Parfois, c'est simplement parce que vous avez faim, mais aussi pour vous sentir mieux, et parfois simplement par habitude ou par ennui !

Il est tout à fait normal d'avoir des fringales, mais si vous souhaitez reprendre le contrôle de vos envies, TRME MyEDGE peut vous aider ! TRME MyEDGE peut vous aider à limiter la sensation de fringale grâce à la poudre de caroube, afin de faire des **choix alimentaires plus sains**. Et d'éviter les collations mauvaises pour la santé.



Découvrez nos délicieuses recettes dans la bibliothèque de ressources Nu Skin, avec ou sans TRME MyEDGE.

TRME MyEDGE contient de la poudre de caroube, qui vous aidera à **limiter la sensation de faim ou de fringale***

Prenez TRME MyEDGE en fonction de vos besoins. Il n'est pas nécessaire de le prendre tous les jours.



- ✓ 1 sachet dans 100 ml de liquide
- ✓ À prendre juste avant ou pendant un repas
- ✓ Chaque pack contient 20 sachets

Extrait de feuille de mûrier blanc

Les baies du mûrier sont utilisées en Chine depuis des siècles. Plus récemment, l'extrait de feuille de cette plante a gagné en popularité en raison de ses **bienfaits pour la santé**.

- Contribue à un **taux de glycémie normal***.
- Contribue au fonctionnement du métabolisme des glucides*

Poudre de caroube

La poudre de caroube est produite en séchant et en broyant le fruit du caroubier. Elle est traditionnellement cultivée dans la région méditerranéenne. Son apparence est très semblable à celle du cacao, et elle est souvent utilisée comme **édulcorant naturel** en pâtisserie.

- Favorise le **contrôle de l'appétit***.
- Contribue à limiter la **sensation de fringale***.
- Contribue à améliorer la **sensation de satiété***.

Chrome

Le chrome est naturellement présent dans un large éventail d'aliments, en petites quantités. C'est un élément essentiel que le corps humain utilise en très petites quantités.

- Contribue au maintien d'une **glycémie normale**.
- Contribue au **métabolisme normal des macronutriments**.

TRME MyEDGE contient de l'extrait de feuille de mûrier, de la poudre de caroube et du chrome



*Allégations en attente

COMPOSITION Extrait de feuille de mûrier (*Morus alba* L.) (1250 mg/sachet), poudre de caroube (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/sachet), arômes, antiagglomérant : dioxyde de silicium, chlorure de chrome (III) (154 mcg/sachet, 385 % des ARJ : apport de référence journaliers (adultes))

Positivité et neutralité corporelle

Bien que chacune ait son importance, il peut être utile d'adopter un peu de positivité et de neutralité corporelle pour vous assurer d'avoir une vision saine de votre corps !

La positivité corporelle se concentre sur l'amour inconditionnel de soi, en cultivant l'acceptation d'une image positive du corps.

La neutralité corporelle implique la reconnaissance et l'appréciation de toutes les choses que le corps peut faire, quelle que soit son apparence.

> 50 % des adultes ont indiqué avoir fait l'expérience d'une **stigmatisation par rapport au poids** aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Australie, en France et en Allemagne

Découvrez nos délicieuses recettes dans la bibliothèque de ressources Nu Skin, avec ou sans TRME MyGOAL.



TRME MyGOAL contient du glucomannane qui contribue à la **perte de poids***

Prenez TRME MyGOAL pendant votre **parcours de gestion du poids**, avant chaque repas.



- ✓ 3 sachets/jour dans 250 ml de liquide
- ✓ À prendre 15 à 20 minutes avant le repas
- ✓ Mélanger et boire immédiatement
- ✓ À prendre pendant 30 jours

Glucomannane

Le glucomannane est une fibre alimentaire extraite de la **racine de konjac**, originaire des régions chaudes et tropicales d'Asie. Il dispose d'une grande capacité d'absorption de l'eau et forme une masse visqueuse semblable à un gel dans l'estomac lorsqu'il est mélangé à un liquide. Cela peut entraîner la diminution de la consommation subséquente d'énergie.

- Favorise la **perte de poids** dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Vitamines C, B6 et B12

Ces vitamines peuvent jouer un rôle bénéfique pour votre organisme, notamment lors d'un parcours de perte de poids.

- Contribue à conserver un **métabolisme énergétique normal** (vitamine C, vitamine B6 et vitamine B12).
- Favorise le métabolisme normal de l'homocystéine. Entre autres fonctions, l'homocystéine est un marqueur de la **santé cardiovasculaire** (vitamine B6 et vitamine B12).
- Contribue au **métabolisme normal du glycogène et des protéines**. Cela signifie qu'elle joue un rôle bénéfique dans la production et la décomposition des protéines et des glucides (vitamine B6).

Nutriments	Pour 3 sachets (prise quotidienne recommandée)	% des ARJ
Vitamine C	36 mg	45 %
Vitamine B6	0,63 mg	45 %
Vitamine B12	1,14 µg	46 %
Glucomannane	3 g	-

TRME MyGOAL contient du **glucomannane**, pour vous aider à gérer votre poids, ainsi que de la **vitamine C, B6 et B12**



*Notez que les effets bénéfiques sont obtenus par une prise quotidienne de 3 g de glucomannane réparties en trois doses de 1 g chacune, avec 1 à 2 verres d'eau, avant les repas et dans le cadre d'un planning de repas hypocalorique.

COMPOSITION Extrait de racine d'*Amorphophallus konjac* K. Kock (glucomannane), L-ascorbate de sodium, triglycérides à chaîne moyenne, antiagglomérant : dioxyde de silicium, émulsifiant : lécithine de tournesol, chlorhydrate de pyridoxine, cyanocobalamine.



TRME REALMe contient du Curcuma longa, qui prévient l'accumulation de graisses par le foie et facilite leur élimination par le foie*

TRME REALMe est le compagnon idéal du TRME Body Balance System.



- ✓ 2 gélules une fois par jour
- ✓ À prendre avec le repas de votre choix
- ✓ 30 jours

Curcuma longa

Le Curcuma longa appartient à la famille du gingembre. Il est communément connu sous le nom de **curcuma**. Cette plante est utilisée depuis longtemps comme épice par de nombreuses cultures du monde entier, et est utilisée pour préserver la santé depuis des siècles en Inde.

- **Prévient l'accumulation des graisses et facilite leur élimination par le foie***.

Extrait de feuilles de moringa

L'extrait de feuille de moringa est issu d'un arbre de grande taille originaire du nord de l'Inde. Il est connu sous différents noms, tels que moringa, arbre raifort ou ben ailée. Les feuilles, qui sont utilisées dans notre TRME RealMe, constituent la partie la plus nutritive de la plante.

Extrait de feuille de curry

L'extrait de feuille de curry est issu d'un arbre qui pousse dans les régions tropicales et sous-tropicales, appelé *Murraya koenigii* ou *Bergera koenigii*. Les feuilles de curry sont un aromate et un ingrédient essentiel de la cuisine indienne. Il est présent dans la plupart des foyers indiens.

TRME REALMe contient du Curcuma longa ainsi que de l'extrait de feuille de moringa et de feuille de curry.



Saviez-vous qu'un foie qui fonctionne bien peut contribuer à votre bonne santé et à votre bien-être général ? Le foie, qui est le plus grand organe interne du corps humain, joue un rôle important dans différents processus corporels. Il participe par exemple au métabolisme des glucides, des protéines et des **graisses**. Grâce à la bile qu'il produit, le foie facilite la digestion des graisses alimentaires. Il joue également le rôle de gardien de l'organisme en traitant et en favorisant **l'élimination des éventuelles substances nocives**.

* Allégation en attente. La prévention de l'accumulation de graisses est liée à leur élimination par le foie, grâce au Curcuma longa.

COMPOSITION Extrait de feuilles de moringa (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 gélules), extrait de feuilles de curry (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 gélules), gélule : hydroxypropylméthylcellulose, agent de charge : cellulose microcristalline, extrait de rhizome de curcuma (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 gélules), antiagglomérants (dioxyde de silicium, sels de magnésium d'acides gras).



Les TRME M-Bars

vous aident dans votre parcours de gestion du poids

Prenez les TRME M-Bars **en fonction de vos besoins**, quand vous le voulez.



- ✓ 1 à 2 portions par jour
- ✓ Chaque barre remplace un repas principal

Nous passons notre temps à jongler entre la famille, le travail, les activités sociales et les courses, et il est difficile de trouver le temps et l'énergie de préparer un repas équilibré. **Les TRME M-Bars constituent un substitut de repas pratique et délicieux !** Mais n'oubliez pas que cela doit s'accompagner d'un apport quotidien de liquide, d'une activité physique régulière et d'une alimentation variée et équilibrée.

- En tant que substitut de repas, une barre apporte à votre corps au moins **30 % des apports journaliers recommandés en vitamines et sels minéraux**
- Chaque barre contient **14 g de protéines**, qui favorisent la croissance et le maintien de la masse musculaire.
- Ce substitut est **riche en fibres** et **pauvre en sucre**, et est végétane*.
- **Les TRME M-Bars** doivent être utilisées dans **le cadre d'un régime hypocalorique** devant contenir d'autres aliments.

UTILISATION 1 barre remplace 1 repas

Contribue au maintien du poids après une perte : consommez une barre par jour avec un grand verre d'eau en remplacement de l'un de vos repas dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Favorise la perte de poids : consommez deux barres par jour avec un grand verre d'eau en remplacement de deux repas dans le cadre d'un régime hypocalorique.

Les TRME M-Bars sont des barres de substitut de repas pratiques que vous pouvez emporter avec vous et qui contiennent tout ce dont vous avez besoin pour remplacer un repas.




* TRME M-Bar Chocolate ne contient pas d'ingrédients d'origine animale. Des substances non véganes utilisées comme auxiliaires de fabrication ou sur le site de production peuvent être présentes de manière fortuite.

COMPOSITION Farine de pois chiche, fibres solubles issues de la betterave, protéines de soja, humectants : sirop de maltitol, glycérol, sirop de sorbitol, chocolat noir avec édulcorants (10 %) (pâte de cacao, édulcorant : maltitol, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine (soja), arôme naturel de vanille), protéines de pois, minéraux (phosphate de potassium, carbonate de calcium, phosphate de sodium, carbonate de magnésium, pyrophosphate ferrique, citrate de zinc, gluconate de cuivre, sulfate de manganèse, sélénite de sodium, iodure de potassium), amidon, huile de tournesol, beurre de cacao, arômes, fibre d'acacia, éclats de fèves de cacao, arôme naturel, sel, stabilisant : carbonate de calcium, vitamines (vitamine C, vitamine E, vitamine B3 (niacine), vitamine A, vitamine B5 (acide pantothénique), vitamine B8 (biotine), vitamine B6, vitamine B12, vitamine D, vitamine B2 (riboflavine), vitamine K, vitamine B1 (thiamine), vitamine B9 (acide folique), maltodextrine, émulsifiant : lécithine de soja, édulcorant : sucralose.



TRME Weight Management Kit **Avec M-Bars** ou **sans M-Bars**





Êtes-vous
prêt(e) pour votre
parcours « Body
Balance » ?

BOUGER

#Strength
#Flexibility
#Cardio

Nous savons tous qu'un exercice physique quotidien est essentiel à la santé et au bien-être. Une fois que vous avez trouvé l'activité physique qui vous convient, il est facile de continuer. Quand avez-vous pratiqué pour la dernière fois une activité physique **pour le plaisir de la pratiquer ?**

Avec le TRME Body Balance System, nous voulons que vous bougiez parce que vous aimez ça, pas parce que vous y êtes obligé(e) !

Nous sommes convaincus qu'il existe une activité adaptée à chacun, qu'il s'agisse de la danse, du yoga, de l'haltérophilie ou de la natation !

L'exercice physique a des bienfaits pour le corps et pour l'esprit !

CORPS

- ✓ Puissance musculaire
- ✓ Endurance
- ✓ Métabolisme
- ✓ Meilleure forme physique
- ✓ Gestion du poids
- ✓ Qualité de vie

ESPRIT

- ✓ Meilleure humeur
- ✓ Concentration accrue
- ✓ Meilleur sommeil
- ✓ Moins de stress
- ✓ Amélioration des facultés cognitives
- ✓ Meilleure estime de soi



Conseils pour vous aider à bouger



Fréquence

S'entraîner 5 x par semaine.

- 2 x sessions d'exercices musculaire
- 3 x sessions d'exercices cardio ou de flexibilité (>150 minutes de cardio chaque semaine)



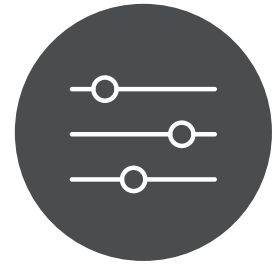
Variété

Combinez exercices cardio, musculaires et de flexibilité.



Durée

Sessions de 30 à 60 minutes chacune



Intensité

Intensité moyenne à élevée (priorité à la sécurité).



SAVIEZ-VOUS QUE pour réduire la graisse corporelle sans perte musculaire, **une alimentation équilibrée doit s'accompagner d'une activité physique régulière ?**

N'oubliez pas que le muscle est plus lourd que la graisse, une prise de poids ne constitue donc pas toujours le signe d'une prise de poids indésirable ! Il se peut que vous constatiez plutôt des changements positifs dans votre silhouette et que vous remarquiez que vos vêtements vous vont différemment.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique.



Chaque pas compte !



Il s'agit d'un parcours de remise en forme,
pas d'une course !



Soyez bienveillant(e) à l'égard
de votre corps.



L'objectif n'est pas de gagner, l'objectif
est de prendre soin de soi et d'en tirer de la joie.



Dites oui à toutes les opportunités
qui s'offrent à vous.



L'âge n'est pas un obstacle,
c'est une limite que vous vous imposez.




La passion d'abord,
et le reste prendra sa juste place.



Vous rencontrerez des obstacles, mais si vous
avez confiance en vous, vous n'aurez aucune limite.

Exemple d'exercice physique



	Faible intensité Exemples	Intensité modérée Exemples	Haute intensité Exemples
Cardio	Marche/vélo facile 10 à 15 minutes 2 fois par jour	Marche/footing/vélo moyen 30 minutes 5 fois par semaine	Course/footing/vélo intense 30 minutes 5 fois par semaine
Entraînement musculaire	Exercices utilisant le poids du corps (squats, fentes, planche, etc.) 10 minutes 2 fois par semaine	Exercices utilisant le poids du corps/ de musculation légers (en ajoutant des poids légers selon les capacités) 15 minutes 2 fois par semaine	Exercices de musculation moyens à intenses (en augmentant le poids et/ ou le nombre de répétitions) 30 minutes 2 fois par semaine
Flexibilité	Étirements légers 5 minutes par jour Avant et après chaque activité	Étirements légers 5 minutes par jour Avant et après chaque activité	Étirements légers 5 minutes par jour Avant et après chaque activité

PERSONNALISEZ votre activité physique

Adaptez l'intensité, la durée et les exercices à vos objectifs et à vos ambitions.

Trouvez l'activité qui **vous plaît vraiment !**

SUBSTITUEZ CETTE ACTIVITÉ POUR CELLE-CI...

Course à pied

> vélo, natation, marche rapide, randonnée, aviron, ski, gymnastique aérobique...

Squats

> exercices sur presse à cuisse, step ups, fentes, soulevés de terre, leg curls avec bande élastique...

Soulevé de terre à la trap bar

> développé couché, kettlebells, exercices sur poste à câbles, exercices des bras avec bande élastique...

Step ups

> planche, dead bug, bird dog, frappes en ciseaux, battements de jambes, Russian twists, planche latérale...



Choisissez ce qui vous correspond
le mieux et libérez le potentiel
de votre corps !

NSE Products Europe BV
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem

www.nuskin.com

Ce guide a été créé en avril 2024 et est destiné aux Nu Skin Brand Affiliates enregistrés en Europe (hors Ukraine, Italie et Belgique). Toute utilisation ou duplication non autorisée est interdite. Les informations produit, y compris mais sans s'y limiter, la disponibilité du produit, le prix, l'utilisation et les allégations peuvent différer dans votre marché. Pour plus d'informations locales, rendez-vous sur www.nuskin.com. Veuillez vous référer au glossaire des marques déposées sur le site www.nuskin.com pour obtenir une liste de toutes les marques déposées dans les marchés Nu Skin en Europe et en Afrique du Sud.

