
Newlife™

Nowean



MOI



Bienvenue dans votre programme NewLife™ qui vous accompagnera vers vos objectifs.

Nous vous remercions d'avoir choisi notre programme et nous vous félicitons pour cette décision.

Soyez motivé, ça commence maintenant!

Voici un consignes très important à respecter pendant votre Programme NewLife :

Boire de l'eau tout au long de la journée, 2 litres d'eau (environ 1 verre d'eau toutes les 20 minutes), pour activer les compléments alimentaires et éliminer par l'urine les toxines et autres de votre métabolisme (sinon le programme ne fonctionnera pas).

Bien dans mon assiette, bien dans ma tête

Pain : avec modération ++ Favorisez les pains aux céréales ou complets -- Pain blanc

Eau : BUVEZ ! ++ Buvez régulièrement et en dehors des repas + + 1,5 à 2L par jour en moyenne



Féculents : 100-150g ++ Source de glucide et d'énergie de qualité + Ne leur faites pas la guerre + Quantité à adapter à votre somme calorique

Bien dans mon assiette, bien dans ma tête



Huiles et oléagineux ++ Source de bonnes graisses + Quantité raisonnable -- N'abusez pas, valeur calorique élevée

Produits laitiers : avec modération ++ Source de protéine et de calcium -- Riche en graisse



Protéines : 100-150g ++ Viandes, poissons, œufs ou protéines végétales ++ Contribue au bon fonctionnement musculaire ++ Entre dans de nombreux métabolismes du corps

Newlife™



Conseils Soins-minceur

Favorisez les légumineuses le soir si vous avez peur de vous sentir « lourd » au coucher

- Ne sautez pas de repas, favorisez plusieurs petits repas si vous manquez d'appétit

- Faites des cures détox de temps en temps, le DETOXITI est un puissant allié

- Boostez votre perte de poids, avec la cure JOUR et NUIT ; vous n'êtes qu'à quelques pas de votre objectif

- N'hésitez pas à nous contacter via l'onglet coaching pour un programme personnalisé (lien sur la page 5)

Journée Type -5kg

PETIT DÉJEUNER

2 cp BEAUTI™
2 gél METABOOST™
250g de fromage blanc ou 2 œufs
60g de pain aux céréales ou 50g céréales complètes
10g de beurre ou 20g d'amandes
1 ou 2 fruits frais ou jus 100% pur jus

2 gél DETOXITI™
1 gél HARMONITI™
200g de crudité ou 200g de légumes cuits
125g de riz ou de pâtes
125g de volaille ou poisson blanc

DÉJEUNER

DINER

250g de légumes ou 150g de crudité
150g de légumineuses
150g de volaille ou poisson blanc
2 cp SERENITI™ 20 min avant dormir

Les conseils

- Commencez progressivement ; on met l'égo de côté, on a tous été débutant un jour;
- Restez à l'écoute de votre corps et vos envies, on ne peut se forcer, votre corps vous le fera bien sentir;
- Le METABOOST vous donnera le coup de booste et la motivation qu'il vous manque;
- Le corps se développe au repos, le SERENITI vous aidera à une bonne phase de sommeil qui est essentielle!
- N'hésitez pas à nous contacter via l'onglet coaching pour un programme personnalisé [CONSULTATION](#)

* Ecrire est un moyen de communication essentiel, un outil de développement personnel et intellectuel, ainsi qu'une manière de préserver et partager nos expériences.

Cela peut avoir des répercussions positives à la fois sur le plan personnel et professionnel.

Bien dans mon corps, je fais du sport

« Je ne suis pas sportive »

Faux ! Avant d'apprendre à courir, on a tous commencé par apprendre à marcher. Marchez régulièrement afin de préparer votre corps à des efforts plus intenses, vous challengerez Usain Bolt au bout de quelques temps. En bonus, vous développerez votre système cardio-vasculaire et améliorerez votre santé !

Je suis en surpoids, le sport ce n'est pas pour moi »

Faux ! Afin de préserver vos articulations, vous devez évidemment éviter dans un premier temps les sports de saut ou à impact. Les sports portés (comme la natation), ou de fitness au poids du corps seront de très bonnes alternatives et vous permettront de vous dépenser et vous dynamiser

Suivi quotidien

Dans l'alimentation:

☐ J'ai consommé 2 litre d'eau par jour.

.....

.....

☐ J'ai savouré mes repas en pleine conscience.

.....

.....

☐ J'ai consacré 20 minutes à chaque repas.

.....

.....

☐ J'ai intégré 2 portions de fruits dans mon alimentation.

.....

.....

☐ J'ai inclus 2 portions de légumes dans mon régime.

.....

.....

Suivi quotidien

Chaque jour, je surveille attentivement mon corps:

☐ J'ai bénéficié d'au moins 7 heures de sommeil.

☐ J'ai consacré 30 minutes à une activité physique (marche, course, etc.).

☐ J'ai pris 30 minutes pour prendre soin de moi.

☐ J'ai été à l'écoute de mon corps et de mes envies.

Posologie du Programme NewLife™ :

Matin :

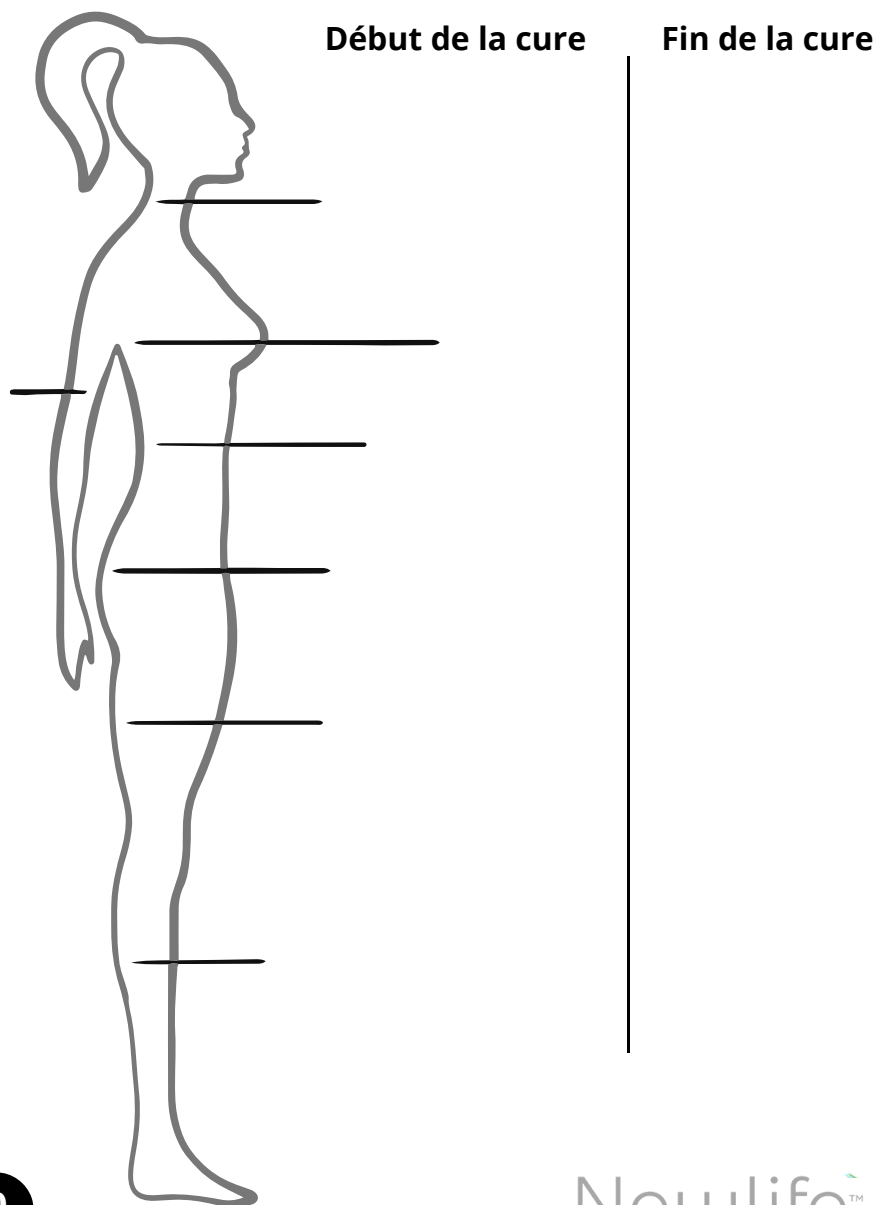
- BEAUTI™ : 2 cp
- METABOOST™ : 2 gél

Midi :

- DETOXITI™ : 2 gél
- HARMONITI™ : 1 gél

Soir : - SERINITI™ : 2 cp

Je prends correctement mes mesures.



Mes Objectifs

Votre mission : réussir vos objectifs !

Mon planning et mon suivi des résultats :

Quels sont mes objectifs pour dans 1 mois?

✓ Marquez sur votre feuille de suivi votre objectif.

Soyez clair et précis.

Un objectif doit être atteignable, il doit vous exciter et ne pas vous faire peur.

Exemple : je fais 90 kg, je souhaite perdre 5 kg en 1 mois.

Cet objectif est excitant, je peux m'y projeter, y croire, je suis motivé à le réaliser.

Félicitations, vous avez trouvé votre objectif!

Prenez des photos de face et de profil de la zone que vous souhaitez changer

Exemple: Pour une perte de poids faites des prises de vue d'ensemble du corps.

Mes Objectifs

Si vous souhaitez améliorer l'aspect des vergetures et/ou diminuer la cellulite et /ou améliorer la qualité de votre peau, faites des prises de vue localisées sur votre cible.

⚠ **Ceci est très important:**

Il est primordial de prendre ces photos tout au long de votre parcours pour faire vos comparaisons, pour voir et apprécier vos changements (on ne se connaît pas, on ne se voit pas car on vit avec nos changements quotidiennement et on a l'autocritique négative facile, donc pour voir les résultats il est indispensable de prendre ces photos.

Mes Objectifs et notes du mois



Mon Calendrier

Mois:



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

**Pour la prochaine cure,
mon code...**

Code :NEWLIFE



**Bonne
Cure**

UN

Nowean



MOI

m'attend

Newlife™