

Félicitations!

Vous avez décidé de perdre du poids et **ProtiLife** vous accompagnera.

Le Programme Minceur **ProtiLife** vous aidera à atteindre votre objectif minceur! Il suffit de suivre le menu. Ensuite, passez à la phase Transition pendant une semaine, pour terminer avec la phase d'Après-Diète qui vous aidera à maintenir votre poids. Vous pourrez ainsi profiter de votre nouvelle silhouette tout en mangeant sainement.

ProtiLife C'EST

- Un programme minceur facile à suivre
- Une gamme de produits à teneur élevée en protéines, avec vitamines et minéraux dans chaque sachet et barre

LES AVANTAGES ProtiLife

- Perte de poids
- Peu de sensation de faim ou de fatigue
- Simplicité d'intégration à votre vie quotidienne
- Regain d'énergie grâce aux protéines

ProtiLife
.com

NOUS VOUS SUGGÉRONS

- **Cinq à six boîtes** de **ProtiLife** sont nécessaires pour suivre le programme durant une semaine.
- Un sachet de protéines n'est pas un substitut de repas.
- Buvez **beaucoup** d'eau (6 à 10 verres par jour).
- Prenez votre premier sachet protéiné **au plus tard** une heure après le réveil.
- Consommez toutes les quantités recommandées pour ne pas avoir faim.
- Dans le Plan Actif, vous pouvez consommer deux barres par jour incluant nos barres déjeuner.
- Vous pouvez en tout temps inverser les collations.
- Prenez soin de planifier vos repas. Préparez à l'avance des portions de légumes permis. En cas de fringale, vous serez prêt.

ProtiLife est une gamme complète de produits nutritifs. Les sachets **ProtiLife** contiennent de 75 à 80% de protéines hypocaloriques de haute valeur biologique et à teneur réduite en glucides et en lipides. Toutes les préparations contiennent 21 acides aminés. Remarque: Il est recommandé de consommer divers aliments du plan alimentaire. Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ces produits si vous avez un problème médical ou si vous prenez des médicaments. Ne pas consommer de suppléments de vitamines ou de minéraux lorsque que vous suivez ce programme minceur, sauf indication contraire d'un professionnel de la santé. Après avoir atteint votre poids santé, il est recommandé de suivre le Guide alimentaire canadien.

Mangez bien et soyez actif trois fois par semaine.
L'activité physique accélérera votre métabolisme et favorisera la perte de poids tout en préservant la fermeté de vos muscles.

Des questions?
protilife.com

MZ0977_9009901

LES ALIMENTS PERMIS

GRUPE 1 PROTÉINES ALIMENTAIRES Viandes maigres 100 g

Bœuf
Jambon
Agneau
Lapin
Poitrine de poulet sans peau
Veau

Poissons maigres 150 g

Aiglefin
Dorade
Merlan
Rouget
Sole
Thon en conserve dans l'eau
Turbot

Crustacés (chair) 150 g

Crevettes
Homard
Langouste
Tofu 250 g (8 ½ oz)
Oeufs
2 oeufs

GRUPE 2 LÉGUMES LIMITÉS 100 g par repas

Aubergine

Asperges
Brocoli
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Courgette
Courge spaghetti
Haricots verts
Navet
Poireau
Pois mange-tout

GRUPE 3 LÉGUMES À VOLONTÉ

Céleri
Champignons
Concombre
Cresson
Échalotes
Endives
Épinards
Fenouil
Fèves germées
Laitue
Poivrons
Radis

GRUPE 4 PRODUITS LAITIERS

125 mL (½ tasse) de yogourt grec nature
125 mL (½ tasse) de fromage ricotta
125 mL (½ tasse) de fromage quark

250 mL (1 tasse) de lait écrémé

GRUPE 5 FRUITS

250 mL (1 tasse) de bleuets
250 mL (1 tasse) de mûres
20 fraises moyennes
1 orange
250 mL (1 tasse) de framboises
1 pomme
2 clémentines
2 kiwis
1 pamplemousse

GRUPE 6 FÉCULENTS ENTIERS

50 mL de quinoa
50 mL de riz brun
50 mL de riz basmati
50 mL d'orge
50 mL de riz sauvage

GRUPE 7 MATIÈRES GRASSES : SOURCES D'ACIDE GRAS ALPHA-LINOLÉNIQUE

10 mL de graines de lin
10 mL d'huile de lin
15 mL d'huile de canola
15 mL d'huile de noix
15 mL d'huile de soja
15 mL d'huile de germe de blé

PORTION • Protéines alimentaires (groupe 1) pour les hommes, ajouter 50 g de plus par portion

CUISSON • Légumes (groupe 2 ou 3) à la vapeur • Protéines alimentaires (groupe 1) au four ou grillées

ASSAISONNEMENTS À VOLONTÉ!

- Ail
- Épices
- Fines herbes
- Jus de citron
- Poivre
- Vinaigre balsamique

BOISSONS À VOLONTÉ... EAU! EAU! EAU!

- Boisson gazeuse diète (max. 2 verres/jour)
- Café (noir ou avec 5 mL de lait 2 %, édulcorant permis)
- Thé (noir ou avec 5 mL de lait 2 %, édulcorant permis)
- Eau (6 à 10 verres)
- Infusion
- Soda

Boire de l'eau est une très bonne habitude. L'eau hydrate vos tissus et rend votre peau plus souple et plus douce. Elle permet aux reins d'éliminer les toxines et peut vous servir de coupe-faim.

RECETTE DE VINAIGRETTE POUR VOS SALADES

- 15 mL (1 c. à s.) de moutarde de Meaux ou de Dijon
- 15 mL (1 c. à s.) de vinaigre balsamique
- Jus de citron
- 5 mL d'eau
- Sel, poivre et fines herbes, au goût

1 PLAN ACTIF*

MENU DU PLAN ACTIF

DÉJEUNER	COLLATION
<ul style="list-style-type: none">• Un grand verre d'eau• Un fruit (groupe 5)• Un produit ProtiLife déjeuner• Café ou thé (noir ou avec 5 mL de lait 2 % avec édulcorant)• Une tranche de pain de blé entier sans beurre	<ul style="list-style-type: none">• Un produit laitier (groupe 4)• Un produit Protilife collation
COLLATION	SOUPER
<ul style="list-style-type: none">• Un produit laitier (groupe 4)• Un produit ProtiLife collation	<ul style="list-style-type: none">• Un grand verre d'eau• Une portion de protéines alimentaires (groupe 1)• Une portion de légumes (groupe 3)
DÎNER	COLLATION
<ul style="list-style-type: none">• Un grand verre d'eau• Un produit ProtiLife repas• Une portion de légumes (groupe 2 ou groupe 3)• Une portion de féculents (groupe 6)	<ul style="list-style-type: none">• Un grand verre d'eau• Une portion de légumes (groupe 3) ou un fruit (groupe 5)

* Consommez un maximum d'un sachet de gruau et d'un sachet de soupe par jour. Aussi, prendre un supplément de vitamine D (400 UI) par jour.

2 TRANSITION (7 jours)

QUAND DÉBUTER LA PHASE DE TRANSITION?

Après avoir atteint votre objectif de perte de poids lors du Plan Actif, vous pouvez débiter la phase de Transition pour une période de 7 jours. Notez que le Plan Actif peut durer un **maximum de 12 semaines (84 jours)**.

QU'EST-CE QUE LA PHASE DE TRANSITION?

Durant cette phase, vous pourrez progressivement réintégrer plusieurs aliments dit « courants » et ainsi diminuer la quantité des produits **ProtiLife** à consommer.

Il est important de mentionner que le déjeuner est le repas le plus important de la journée puisque celui-ci met fin au jeûne de la nuit. Au lever, votre corps requiert son « carburant » tandis qu'au cours de la journée, vos besoins en énergie diminuent. Ceci nous amène à insister sur le fait qu'il est essentiel de bien vous alimenter le matin et d'ensuite diminuer chacune de vos portions durant le reste de la journée. Cela permet à votre organisme de brûler les calories pendant la journée au lieu d'emmagasiner un surplus dont il n'a pas besoin.

L'IMPORTANCE DE LA PHASE TRANSITION

Pendant la cure d'amaigrissement **ProtiLife**, votre métabolisme de base (la dépense d'énergie minimum permettant à votre organisme de survivre au repos) ralentit tandis que votre corps a perdu quelque peu de sa capacité à brûler les calories que vous ingérez dans votre ancienne vie. C'est pour cette raison que la phase de Transition est primordiale alors qu'elle rétablira votre métabolisme de base et vous aidera à maintenir votre poids.

MENU DE LA PHASE DE TRANSITION

DÉJEUNER	COLLATION
<ul style="list-style-type: none">• Un verre de lait 1 %• Un produit laitier (groupe 4) ou un œuf cuit dur• Un fruit• Une tranche de pain de blé entier ou 175 mL de céréales• 20 mL de beurre d'arachide naturel ou une petite portion de noix non salées au choix• Thé ou café (noir ou avec 5 mL de lait 2 %, avec édulcorant)	<ul style="list-style-type: none">• Un produit laitier (groupe 4)• Un produit ProtiLife collation
COLLATION	SOUPER
<ul style="list-style-type: none">• Un grand verre d'eau• Un produit ProtiLife collation	<ul style="list-style-type: none">• Une portion de protéines alimentaires (groupe 1)• Une portion de légumes (groupe 2 ou 3)• Une portion de féculents (groupe 6) ou un fruit (groupe 5)
DÎNER	COLLATION
<ul style="list-style-type: none">• Une portion de protéines alimentaires (groupe 1)• Une portion de légumes (groupe 2 ou 3)• Une portion de féculents (groupe 6)	<ul style="list-style-type: none">• Un fruit• Un produit ProtiLife collation

3 APRÈS-DIÈTE

Bravo, vous avez atteint votre objectif de perte de poids!

SAVOUREZ VOTRE RÉUSSITE AVEC FIERTÉ!

Pour rester mince, il est important de ne pas recréer de déséquilibre alimentaire. Changez votre comportement par rapport aux aliments et adoptez un nouveau mode de vie pour de bon. La nourriture est votre amie; il suffit de bien rester en contrôle.

Dans votre nouvelle vie, vous pouvez réussir à gérer votre apport alimentaire. Voici vos nouveaux alliés :

- Viandes et poissons grillés
- Légumes sautés ou à la vapeur, agrémentés d'huile d'olive et de fines herbes
- Pain complet (en petites portions)
- Eau (minimum de 6 verres par jour)
- Produits sans sucre
- Deux sachets **ProtiLife** par jour

Nous vous suggérons de consommer une collation **ProtiLife** à 10 h et une autre à 16 h pour vous aider à contrôler votre faim. Cela aidera à réduire vos portions à l'heure du lunch et au souper.

1. Buvez un grand verre d'eau avant le repas.
2. Évitez les plats en sauce.
3. Commandez une viande ou un poisson grillé.
4. Remplacez les pommes de terre par des légumes verts.
5. Ne prenez pas de pain en début de repas.
6. Remplacez le dessert par une petite assiette de fruits frais.

TRUCS À SUIVRE
AU RESTAURANT