



SOUHAITERIEZ-VOUS PARFOIS QUE VOTRE ORGANISME AIT UN BOUTON POUR REPARTIR À ZÉRO?

Grâce au programme **REPARTIR À ZÉRO**^{MC} d'USANA, on peut maintenant mettre fin au cycle des fringales perpétuelles de glucides et amorcer un style de vie qui comporte de bonnes habitudes alimentaires. Ce programme de substituts de repas, bien équilibrés sur le plan nutritionnel, permet d'accélérer les efforts en vue de perdre du poids. **REPARTIR À ZÉRO** constitue la première étape d'une remise à neuf de votre organisme et de votre vie.*



« Contrairement à d'autres programmes de perte de poids, **REPARTIR À ZÉRO** donne des résultats. Alliant le régime de repas à fondement scientifique d'USANA à l'exercice modéré, **REPARTIR À ZÉRO** est un excellent moyen de mieux comprendre ce que c'est que de vivre sainement.* »

– Kathy Kaehler
Entraîneuse de vedettes et porte-parole d'USANA

Simple et pratique

En vous offrant tous les substituts de repas et casse-croûte qu'il vous faut en sachets individuels, le programme **REPARTIR À ZÉRO** simplifie la bonne alimentation même sur la route.

Des formules à faible indice glycémique

Des études montrent qu'un régime alimentaire bien équilibré qui intègre la consommation d'aliments à faible indice glycémique constitue une façon saine de maîtriser la faim et d'amorcer la perte de poids.

Résultats rapides

Une étude d'USANA a fait état d'une perte de poids moyenne de plus de deux kilos au bout des cinq jours que dure le programme de démarrage **REPARTIR À ZÉRO**.*

*Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Le programme de gestion du poids **REPARTIR À ZÉRO** permet de réduire l'apport calorique quotidien. Il est recommandé d'intégrer l'exercice modéré au programme pour obtenir de meilleurs résultats. La perte de poids moyenne au bout de cinq jours est d'environ deux kilos. Il est recommandé d'apporter ces produits à votre médecin et de lui demander conseil dans tous les cas suivants : si vous comptez modifier votre régime alimentaire ou entreprendre un programme d'exercices, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous souffrez d'allergie, prenez des médicaments ou êtes suivi par un médecin. Les enfants âgés de moins de 18 ans ne devraient pas participer au programme **REPARTIR À ZÉRO**, sauf sur avis d'ordre médical ou diététique.



Repartez à zéro votre organisme et votre vie.

Ce n'est un secret pour personne que la clé de la perte de poids efficace consiste à modifier pour le mieux les habitudes en matière d'alimentation et d'exercice. Cependant, l'adoption d'un style de vie sain peut sembler une tâche insurmontable. C'est pourquoi les scientifiques d'USANA ont élaboré **REPARTIR À ZÉRO^{MC}**, un programme de substituts de repas de cinq jours pour vous aider à faire de meilleurs choix pour votre santé.

Les bienfaits du programme **REPARTIR À ZÉRO** dépassent largement la simple perte de poids. En plus de vous aider à perdre des kilos, ce programme en trois phases vous permettra de transformer de façon positive votre style de vie global.*

La première phase de **REPARTIR À ZÉRO** en cinq jours consiste à renoncer pour de bon aux aliments gras à indice glycémique élevé. Cette phase de démarrage vous permettra de donner l'impulsion de départ à votre organisme et éliminera vos fringales de glucides. Les substituts de repas USANA à faible indice glycémique en conjugaison avec une marche quotidienne de 30 minutes peuvent vous aider à perdre de deux à deux et demi kilos en cinq jours.*

Rappelez-vous surtout de prendre les produits **Essentials^{MC}** ou **HealthPak^{MC}**. En réduisant votre apport alimentaire, il est particulièrement important de prendre des suppléments afin d'assurer à l'organisme tous les nutriments qu'il lui faut pour le garder en santé.*



Phase de démarrage **REPARTIR À ZÉRO** — Faites peau neuve grâce au programme alimentaire de cinq jours

Petit déjeuner	Collation	Lunch	Collation	Dîner
Boisson frappée Nutrimeal ^{MC} et sachet du matin de HealthPak	Barre-collation USANA ^{MD}	Boisson frappée Nutrimeal	Barre-collation USANA	Boisson frappée Nutrimeal ^{MC} et sachet du soir de HealthPak
Collation supplémentaire : une portion de fruits et une portion de légumes par jour				

Pendant la deuxième phase de **REPARTIR À ZÉRO**, celle de la transformation, vous remplacez deux repas par une boisson frappée Nutrimeal^{MC}, mangez un repas à faible indice glycémique, mangez une barre-collation USANA^{MD} et une autre collation à faible indice glycémique et vous intégrez un programme d'exercice modéré à vos habitudes quotidiennes. Cette phase permet une amélioration continue, tandis que vous vous approchez de votre objectif de perte de poids.*

La troisième et dernière phase de **REPARTIR À ZÉRO** est celle du maintien. Après avoir atteint votre poids santé, vous remplacez tous les jours un de repas par une boisson frappée Nutrimeal, mangez deux repas à faible indice glycémique, mangez une barre-collation USANA^{MD} et une autre collation à faible indice glycémique, tout en continuant à faire de l'exercice. La phase de maintien vous aidera à ne pas reprendre les kilos perdus et à conserver une santé optimale.*

Remarque : Pour de meilleurs résultats, prenez vos produits Essentiels d'USANA, faites de l'exercice et ajoutez vos substituts de repas à votre commande par livraison automatique.

Phase de la transformation — Programme de perte de poids

Petit déjeuner	Collation	Lunch	Collation	Dîner
Boisson frappée Nutrimeal	Barre-collation USANA	Boisson frappée Nutrimeal	Collation à faible indice glycémique*	Repas à faible indice glycémique*

* Portion généreuse de fruits et légumes

Phase du maintien — Programme de maintien de poids santé

Boisson frappée Nutrimeal	Barre-collation USANA	Repas à faible indice glycémique **	Collation à faible indice glycémique	Repas à faible indice glycémique **
---------------------------	-----------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

** Commencer à réintégrer des aliments à indice glycémique faible ou moyen, notamment les céréales et grains, le pain, le riz, les pâtes et les pommes de terre.

L'indice glycémique est un facteur essentiel à la réussite du programme **REPARTIR À ZÉRO**. Les aliments à faible indice glycémique prolongent la sensation de satiété et assurent une énergie durable. Ils peuvent également aider à maîtriser l'appétit et à retarder la sensation de faim, ce qui facilite la perte de poids.* Tous les Aliments d'USANA sont des aliments à faible indice glycémique éprouvés cliniquement.



Avant



Après



Les résultats ne sont pas caractéristiques. Parmi les participants au programme **REPARTIR À ZÉRO^{MC}**, la perte de poids moyenne en cinq jours est d'environ deux kilos.

« Le programme **REPARTIR À ZÉRO** d'USANA était exactement ce qu'il me fallait pour entreprendre une démarche de perte de poids qui m'allégerait de 50 kilos. En constatant les résultats obtenus avec ce programme, j'ai acquis une confiance en moi qui m'a aidé à prendre de meilleures décisions à l'égard de ma santé. Les produits USANA ont transformé ma vie. »

— John Dey

*Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Le programme de gestion du poids **REPARTIR À ZÉRO** permet de réduire l'apport calorique quotidien. Il est recommandé d'intégrer l'exercice modéré au programme pour obtenir de meilleurs résultats. La perte de poids moyenne au bout de cinq jours est d'environ deux kilos. Il est recommandé d'apporter ces produits à votre médecin et de lui demander conseil dans tous les cas suivants : si vous comptez modifier votre régime alimentaire ou entreprendre un programme d'exercices, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous souffrez d'allergie, prenez des médicaments ou êtes suivi par un médecin. Les enfants âgés de moins de 18 ans ne devraient pas participer au programme **REPARTIR À ZÉRO**, sauf sur avis d'ordre médical ou diététique.

