

LE CHARME DE L'INTESTIN

Notre intestin fonctionne comme une centrale puissante qui nourrit tous nos organes et exerce une grande influence sur notre corps, nos pensées et nos émotions. Le succès rencontré par des livres tels que «Le charme discret de l'intestin»¹⁾ témoigne de l'intérêt accru du public pour les thèmes concernant la santé, la vitalité et le bien-être.

Les programmes SWISS SHAPE sont en avance sur leur temps: depuis janvier 2012, des milliers de personnes de tous âges ont expérimenté comment leur corps, leurs pensées et leurs émotions évoluent positivement et de manière durable. Bien-être, légèreté, vitalité, amélioration de la silhouette ou perte de poids en sont les résultats.

Saviez-vous que notre intestin a une longueur de six à huit mètres? S'il est sain, sa surface intérieure atteint entre 400 et 500 m², ce qui correspond environ à la surface de deux courts de tennis.

Les fonctions principales de notre intestin sont:

- L'élimination et la détoxification
- L'assimilation de la nourriture et le ravitaillement des cellules
- La régulation de 80 % du système immunitaire
- La régulation du système nerveux végétatif et des émotions

Il est prouvé scientifiquement que l'intestin produit 80 % de la sérotonine, l'hormone du bonheur. Lors de la communication entre l'intestin et le cerveau, 80 % des impulsions proviennent de l'intestin (soit la source de notre intuition).

L'intestin est donc notre organe le plus important et mérite une attention quotidienne.

CIVILISATION ET SANTÉ

Le manque d'exercice physique, une alimentation pas assez variée et à base d'aliments élaborés industriellement, la consommation de médicaments, l'obligation de résultats ainsi que le stress professionnel et familial, sont sources de déséquilibre pour notre santé.

Les «maladies de civilisation» en sont les conséquences. Leurs symptômes sont souvent combattus à l'aide de médicaments qui mettent l'intestin à rude épreuve. Il n'est donc pas étonnant qu'il n'arrive pas à tout digérer ce que nous lui confions.

Toute personne se sentant en manque d'énergie, en fatigue chronique, en épuisement, indifférente, déconcentrée, de mauvaise humeur, souffrant de migraines, de ballonnements, de constipation, en surpoids ou en déficit pondéral, a probablement un intestin qui ne fonctionne plus de façon optimale pour sa santé.

DÉTOXIFIER NOURRIR BOUGER

Les expériences pratiquées en médecine depuis des siècles, ainsi que la recherche de pointe actuelle, démontrent clairement l'importance de prendre soin et de détoxifier régulièrement l'intestin.

Avec le concept unique d'UN INTESTIN SAIN DANS UN CORPS SAIN développé par SWISS SHAPE et grâce à une cure de 30 jours, compatible avec votre vie quotidienne, vous allez:

- Purifier votre corps à travers l'intestin
- Le ravitailler de façon optimale grâce à des nutriments de haute valeur et une alimentation saine en suivant quelques principes simples et efficaces
- Stimuler toutes les fonctions du corps à travers une activité physique quotidienne

La cure intègre des produits naturels de haute qualité, sélectionnés par une entreprise à la pointe de la recherche qui développe des produits complémentaires pour la santé depuis plus de 100 ans.

Une activité physique quotidienne combinée à une alimentation équilibrée, qui nourrit sainement mais aussi alimente la flore intestinale, complètent ce programme.

L'expérience a montré que la cure de 30 jours SWISS SHAPE, suivie de la prise de compléments alimentaires pendant 60 jours, permet d'atteindre une optimisation durable de la santé.

La cure de base UN INTESTIN SAIN DANS UN CORPS SAIN dure 30 jours. Le choix de programmes ultérieurs se fera en fonction de vos objectifs de santé personnels.

Afin de rester en bonne santé, il est recommandé d'effectuer le programme UN INTESTIN SAIN DANS UN CORPS SAIN de SWISS SHAPE entre deux et quatre fois par année.

AMÉLIORATIONS ET EFFETS SECONDAIRES PENDANT LA PHASE DE DÉTOXICATION

Nos clients constatent les améliorations suivantes après leur cure:

- Meilleure gestion du stress, équilibre émotionnel et endurance
- Concentration accrue, sommeil plus profond, regain d'énergie
- Meilleure digestion et combustion des graisses, disparition des remontées acides
- Élasticité et apparence de la peau améliorées, diminution de la cellulite, cheveux plus brillants et ongles plus fermes
- Renforcement du système immunitaire
- Disparition de migraines et maux de tête
- Équilibre hormonal et diminution considérable des symptômes de la ménopause

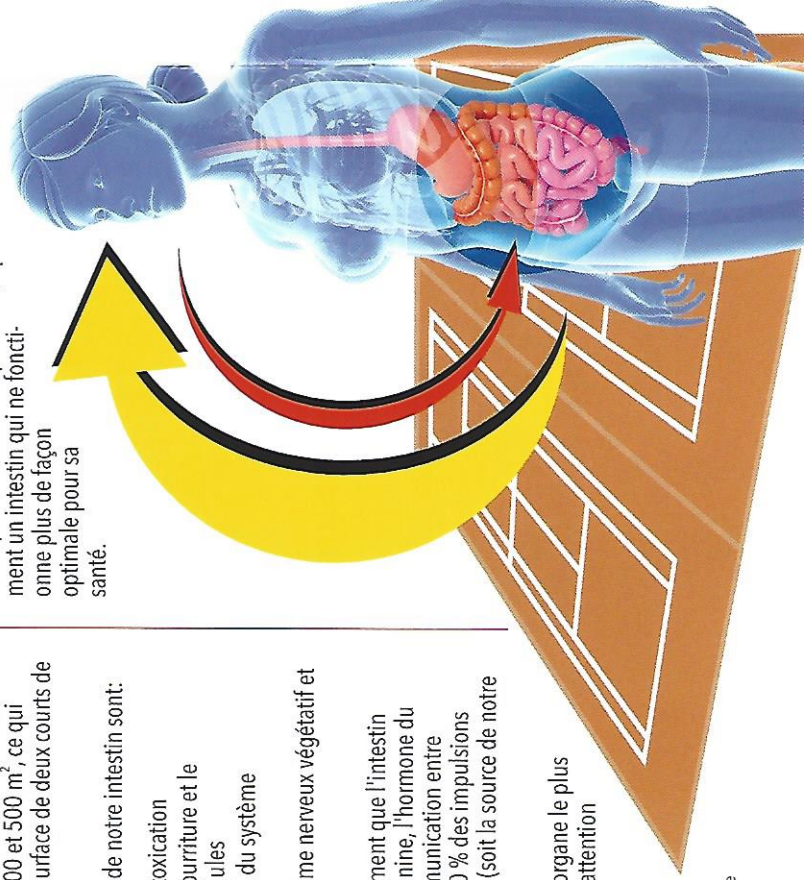
Des effets secondaires peuvent apparaître durant la première phase, mais ils disparaissent pendant la détoxification. Ces réactions sont tout à fait normales. Plus l'organisme est "encrassé", plus elles sont fortes:

- Fatigue, faiblesse, maux de tête
- Diarrhées, ballonnements et légères nausées
- Éruptions cutanées, sueur et manque d'appétit

UN BON CONSEIL

Les thés **MATCHA ENERGY** (stimulant) et **MATCHA FOCUS** (améliorant la concentration) ont un fort effet antioxydant lorsqu'ils sont combinés aux programmes **SWISS SHAPE**.

Ces deux thés neutralisent les toxines libérées lors du nettoyage de l'intestin et permettent ainsi leur évacuation. La consommation quotidienne d'un sachet de Matcha est recommandée durant la cure de 30 jours.



MARCHE À SUIVRE POUR LES PROCHAINS 30 JOURS - DOSAGES ET LISTE DE CONTRÔLE

Description des produits sur les deux pages suivantes

PRODUIT	DOSAGE	MOMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
 Super Green	1 mesure rase diluée dans 1,5 à 2 litres d'eau	Toute la journée Le premier verre au lever	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
 MATCHA ENERGY FOCUS	1 sachet dilué dans 0,7 à 1 litre d'eau, chaude ou froide	A votre gré	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
 Paraway™ Plus	Nombre de comprimés selon tableau à droite	Le matin au lever	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
 LiFiber™	1 mesure rase diluée dans 2,5 à 3 dl d'eau froide	Le matin, avant ou pendant le petit-déjeuner	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
 Lean Complete*	2 mesures rases diluées dans 4 à 5 dl d'eau, de lait ou yaourt nature	Comme petit-déjeuner	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Ne rien manger pendant au moins 4 heures																																			
 Lean Complete*	2 mesures rases diluées dans 4 à 5 dl d'eau, de lait ou yaourt nature	Comme repas de midi ou du soir	2	2	2	2	2	2	2																										
 Repas équilibré	PEU DE FÉCULENTS, env. 1/3 de l'assiette	Comme repas de midi																																	
Ne rien manger pendant au moins 4 heures																																			
 Repas équilibré	PAS DE FÉCULENTS	Repas du soir ou pendant les 7 premiers jours au repas de midi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
 Aloe Vera	Nombre de comprimés selon tableau à droite	Avant de se coucher	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Ne rien manger pendant au moins 12 heures																																			

A RESPECTER SCRUPULEUSEMENT

Ignorez les dosages indiqués sur les emballages et dans les notices explicatives des produits UNICITY.

Suivez exactement les indications du tableau ci-dessus et les explications ci-après.

Les pauses entre les repas (4h/4h/12h) doivent absolument être respectées. Vous pouvez prendre une collation au plus tôt 4h après le petit-déjeuner ou le repas de midi, en consommant les aliments recommandés suivants: yaourt nature bio avec une mesure de Super Green, 1 œuf dur, 1 poignée de noix, 1 fruit (sauf banane), crudités, 1 portion de viande séchée des Grisons, un peu de mozzarella, un petit morceau de fromage à pâte dure. Bien mâcher.

Boissons: eau, Super Green, thé Matcha, café ou tisane (sans sucre et avec très peu de lait), bouillon de légumes.

AVANT DE COMMENCER

La liste ci-dessus permet de contrôler les dosages des produits en cochant les cases au fur et à mesure de leur consommation. Il est indispensable de respecter le plan pour garantir le succès et les progrès autant sur le plan physique qu'émotionnel. En cas de doute ou de questions, adressez-vous à votre coach SWISS SHAPE.

LiFiber™ suffit pour plus de 30 jours. Il est conseillé de continuer sa consommation quotidienne jusqu'à épuisement du flacon.

PLAN REPAS SEMAINE 1

Prendre le petit-déjeuner, le repas de midi ou du soir avec COMPLETE*.

Comme shake avec de l'eau ou moitié eau/moitié lait, ou avec toutes sortes de fruits en purée sauf les bananes.

Avec un yaourt nature bio et des fruits, des amandes effilées et du jus de citron (voir dernière page).

Le troisième repas est à base de légumes, salades, fruits, fromages, viande, noix, etc. Ce repas se prend sans féculents.

Dès le début il est autorisé de prendre une fois par semaine un repas «je me lâche» selon vos envies. Tout est permis... mais juste une seule fois !

PLAN REPAS SEMAINES 2 à 4

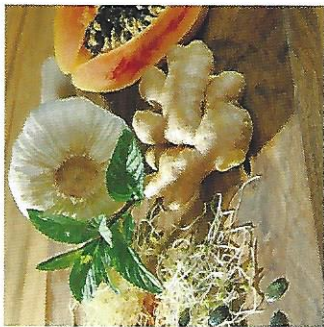
Petit-déjeuner avec COMPLETE* comme pour la 1ère semaine. *20^{ème} jour: penser à commander le produit pour le 2^{ème} mois.

Repas de midi équilibré et sain comprenant: légumes, salades, œufs, viande ou poisson et peu de glucides (tels que pain complet, pâtes, riz complet, lentilles) qui ne doivent représenter qu'1/3 du repas au maximum.

Repas du soir léger: légumes, salades, fruits, fromages, viande maigre, poisson, tofu, noix, graines etc. Pas de féculents.

Votre coach SWISS SHAPE vous donne avec plaisir des recommandations personnalisées.

NETTOYER



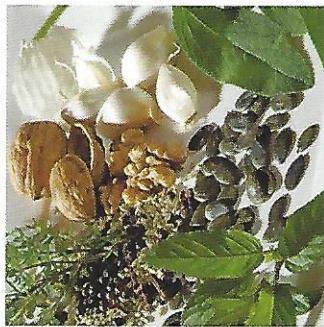
LiFiber™

Nettoie efficacement l'intestin et aide à détacher les toxines du colon

- Active la flore intestinale tout en donnant un sentiment de satiété
- Renforce le système immunitaire en boostant le métabolisme
- Contribue à un taux de cholestérol sain

Dosages voir les deux pages précédentes

DÉTOXIFIER



Paraway™ Plus

Cette composition subtile de différentes plantes permet d'évacuer complètement les parasites.

De plus, ce processus active la digestion et renforce le système immunitaire.

- Détoxifie et purifie
- Active le métabolisme
- Cible les parasites et élimine leurs déchets et toxines de l'intestin

Ce supplément calme le système digestif tout en le nettoyant, rendant ainsi la cure plus efficace et plus agréable.

Dosages voir les deux pages précédentes

SE RELAXER



Aloe Vera

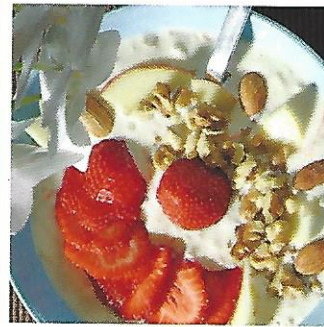
L'aloé vera est utilisé traditionnellement dans de nombreuses cultures pour la relaxation et l'accroissement du bien-être physique.

Pris avant d'aller se coucher, il tranquillise le tube digestif et :

- Augmente le bien-être général
- A un effet calmant sur le corps et la digestion tout en ayant un effet laxatif
- Apporte les éléments nutritifs tels que minéraux, vitamines et enzymes pour aider le système gastro-intestinal

Dosages voir les deux pages précédentes

NOURRIR



Lean Complete®

Est un substitut de repas qui alimente de manière optimale en protéines (surtout végétales), enrichies de vitamines et minéraux.

La digestion des protéines libère des acides aminés précieux qui doivent être présents en quantité suffisante pour garantir un corps en bonne santé.

- Régénère muscles, os, peau et cheveux
- Nourrit les cellules
- Active les hormones, le métabolisme, le transport de nutriments (ex. le fer)
- Prodigue un sentiment de satiété

Dosages voir les deux pages précédentes



DÉSACIDIFIER



Super Green

La chlorophylle est un antioxydant efficace qui contribue à la bonne qualité du sang et à sa pureté. Plus notre sang est sain, mieux on se porte.

La chlorophylle participe à l'équilibre acido-basique de notre corps et lui permet ainsi d'éliminer graisses et toxines.

- Réduit l'acidité, détoxe et nettoie
- Favorise la concentration d'oxygène dans le corps
- Purifie les tissus conjonctifs et a un effet régénérant
- Contribue à un système immunitaire sain

Dosages voir les deux pages précédentes



VITALISER



MATCHA GREEN TEA

Le thé Chi-Oka Matcha Blend est très rare. Élaboré avec des procédés sophistiqués, sa récolte se concentre sur quelques jours par an.

Le thé Matcha a un fort effet antioxydant et contribue à éliminer les toxines libérées pendant le nettoyage de l'intestin. Il est donc recommandé en soutien durant la cure.

- Augmente l'énergie et améliore la clarté mentale
- Améliore les facultés de concentration et de réaction
- Stimule le métabolisme
- Remonte le moral

MATCHA ENERGY dynamise l'endurance physique et la vitalité. MATCHA FOCUS renforce la capacité de concentration et stimule l'esprit.

Dosages voir les deux pages précédentes

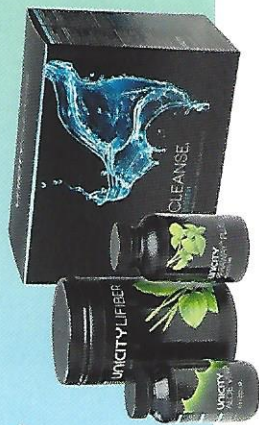


ClearStart™

LiFiber™ | Paraway™ | Aloe Vera

Contient les trois composants pour le nettoyage de l'intestin, voir détails ci-dessus.

ClearStart™ réunit les connaissances traditionnelles des peuples indigènes américains et asiatiques dans une gamme de produits destinés au nettoyage naturel et en douceur de l'intestin.



PROPOSITIONS DE MENUS

AU DÉBUT MANGEZ BEAUCOUP DE PROTÉINES, LÉGUMES ET SALADES

- Filet de cabillaud aux amandes et épinards
- Omelette agrémentée de saumon, légumes ou champignons
- Soupe aux légumes, à la courge
- Filet de poulet grillé avec poêlée de légumes
- Assiette de légumes avec œuf poché
- Salade de crudités au thon
- Salade de laitue romaine, concombres, tomates, poireaux, pommes et graines de courge avec une sauce au citron
- Escalope de veau avec haricots verts
- Lentilles avec œuf au plat
- Saumon et poireau, sauce safran
- Carpaccio de bœuf avec copeaux de parmesan
- Gratin aux légumes avec quelques dés de jambon
- Filet de bœuf et légumes, sauce fromage frais aux herbes
- Légumes à la chinoise avec noix de cajou
- Steak haché de bœuf frais avec œuf au plat et légumes



UN INTESTIN SAIN DANS UN CORPS SAIN

AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ VITALITÉ ET BIEN-ÊTRE EN 30 JOURS



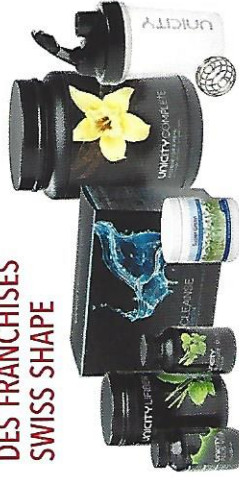
POUR PLUS DE BIEN-ÊTRE

P'tit-déj aux protéines
1 pomme, 1 yaourt nature bio, jus d'un demi citron, 2 mesures de **Lean Complete**®, 2 cuillères à soupe d'amandes allumettes ou effilées dorées à la poêle.
Râper la pomme ou la couper en petits dés, bien mélanger avec le yaourt, le jus de citron et **Lean Complete**®, ajouter les amandes.



UN INTESTIN SAIN DANS UN CORPS SAIN

EN VENTE EXCLUSIVEMENT AUPRÈS DES FRANCHISÉS SWISS SHAPE



POWERED BY
UNICITY