A woman with dark hair, wearing a teal long-sleeved top, is shown from the waist up, stretching her arms behind her head. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with trees and sunlight filtering through the leaves. On the left side of the image, there is a vertical column of light blue triangles of varying sizes, some of which are semi-transparent and overlap the woman's arm.

**GUIDE DU
PROGRAMME
MODERE BODY
TRANSFORMATION**

MÖDERE

Félicitations ! Vous venez de faire le premier pas vers un mode de vie plus sain !

Ce guide vous accompagnera tout au long de votre évolution vers des habitudes alimentaires plus saines, davantage d'activité physique et cela avec un petit coup de pouce de la part de notre Body Transformation System.

Vous y trouverez des outils de suivi, des conseils nutritionnels*, des exercices* ainsi que des informations sur nos produits, le tout conçu pour vous aider à rester sur la bonne voie et vous soutenir dans la réalisation de vos objectifs.

Si vous désirez encore plus de soutien, rejoignez notre communauté Body Transformation sur Facebook ! Vous y trouverez non seulement des informations très utiles telles que des vidéos, des recettes et des témoignages inspirants, mais aussi des personnes qui tout comme vous ont commencé le programme Body Transformation.

C'est le meilleur endroit pour se soutenir mutuellement !

*N'oubliez pas de consulter votre médecin avant de vous lancer dans un nouveau programme alimentaire ou d'activité physique.



Êtes-vous prêt à commencer votre transformation ?

L'achat de la Body Transformation System marque une première étape essentielle pour atteindre vos objectifs.

Le chiffre qui apparaît sur la balance ne devrait pas déterminer vos objectifs de forme physique. Ce qui compte vraiment, c'est votre ressenti et état de santé général, qui est souvent déterminé par la composition corporelle - plus précisément, le rapport graisse/muscle dans votre corps. C'est là qu'intervient

notre trio de produits - Activate, Ignite et Trim - contenus dans la Body Transformation System. Ensemble, ces trois produits conçus scientifiquement peuvent optimiser et compléter tout programme nutritionnel, d'exercice ou de gestion du poids ; ils sont ainsi les parfaits compagnons de ce guide.

Ainsi, vous allez découvrir une nouvelle manière d'atteindre vos objectifs.

C'est aussi simple que ces trois principes :

- ▲ **PRENEZ 3 PRODUITS**
- ▲ **ADOPTEZ 3 RÉOLUTIONS**
- ▲ **PERSÉVEREZ 3 MOIS**

PRENEZ 3 PRODUITS



Activate : ce purifiant à base de racine de gingembre, est à prendre chaque mois pendant 3 jours. Il est conçu pour relancer votre système digestif en contribuant à une bonne digestion. Lorsque votre système digestif se sent léthargique, vous le ressentez aussi. Faire un régime, de l'exercice et éviter le stress sont de bons points de départ. Mais parfois un petit coup de pouce peut aussi aider. Prenez Activate pendant trois jours consécutifs au début de chaque mois d'utilisation de la Body Transformation System.



Ignite : une formule thermogénique puissante, conçue scientifiquement pour compléter tout programme alimentaire et d'activité physique. Cette formule végétalienne, sans produits laitiers, est élaborée à partir d'un mélange d'extraits d'agrumes et de guarana, ainsi que de L-carnitine et de caféine dérivée de plantes. Les graines de guarana contenues dans Ignite contribuent au métabolisme des graisses et au contrôle du poids. Le tout, combiné au théier qui stimule le taux métabolique au repos et la dépense énergétique, se révèle être une approche véritablement unique pour optimiser tout programme alimentaire et d'exercice.



Trim : cet accord robuste d'ALC (acide linoléique conjugué) combiné à la technologie brevetée Liquid BioCell, est une délicieuse façon, sans sucre, d'introduire une forme de collagène¹ hautement absorbable dans l'organisme pour améliorer l'hydratation, l'élasticité et la fermeté de la peau. L'apport d'ALC quant à lui contribue au maintien d'un taux de cholestérol sanguin normal². Trim est disponible en 3 saveurs gourmandes : chocolat, noix de coco-citron vert ou vanille.

¹ Formulé exclusivement avec Liquid BioCell™.

² L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. Pour un effet bénéfique, une dose journalière de 10 g d'ALC suffit.



Veuillez toujours lire les étiquettes des produits avant l'utilisation.

La mise à jour des packaging et des formulations peuvent entraîner une légère différence visuelle des produits.

Veuillez consulter notre site www.modere.eu pour connaître les dernières informations.

ADOPTÉZ 3 RÉOLUTIONS

SUIVEZ AU MOINS 3 DES CES RÉOLUTIONS CHAQUE JOUR



**Boire un minimum
de 1,5 litre d'eau**



**Éviter
les boissons
sucrées***



**Marcher
7 500 pas**



**Éviter
les aliments
frits***



**Éviter
les glucides
raffinés***

*pour limiter les calories.

En intégrant Activate, Ignite et Trim à votre routine et en vous engageant à suivre au moins 3 résolutions chaque jour, vous prenez en main votre corps et maximisez vos résultats afin de vous sentir au mieux de votre forme !

SUIVEZ VOS PROGRÈS

SEMAINE 1	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Avez-vous pris vos produits Body Transformation System ?	O	N	O	N	O	N	O	N	O	N	O	N	O	N
Combien de résolutions avez-vous suivi ?	1 2 3 4 5 plus		1 2 3 4 5 plus		1 2 3 4 5 plus		1 2 3 4 5 plus		1 2 3 4 5 plus		1 2 3 4 5 plus		1 2 3 4 5 plus	
Quel est votre niveau d'énergie ?	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Quelle est votre humeur générale ?	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Vous sentez-vous mieux dans l'ensemble ?	O	N	O	N	O	N	O	N	O	N	O	N	O	N

Téléchargez votre suivi hebdomadaire via la communauté Body Transformation sur Facebook



UN GUIDE SIMPLE POUR BIEN MANGER

Le programme Body Transformation trouve facilement sa place dans votre vie quotidienne.

Si vous souhaitez avoir des résultats visibles, idéalement il faut consommer moins de calories et augmenter votre activité physique. En théorie, cela semble assez simple mais gérer son alimentation au quotidien peut s'avérer difficile.

Prenez le temps de vous interroger sur l'équilibre de votre alimentation et sur les types d'aliments et de nutriments que vous consommez. Utilisez les conseils qui suivent afin de vous assurer que vos repas répondent parfaitement aux besoins de votre corps.

*N'oubliez pas de consulter votre médecin avant de vous lancer dans un nouveau programme alimentaire ou d'activité physique.

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE



Fruits frais : 2 à 3 portions par jour (1 portion correspond à la taille d'une orange). La clé est de varier les fruits.



Légumes frais ou surgelés : 2 à 3 portions par jour. Sous forme de soupe ou de salade, cuits ou crus, au moins la moitié de votre repas principal doit être composée de légumes. Plus votre assiette est colorée, mieux c'est.



Féculents : évitez les féculents raffinés à chaque repas et optez pour des céréales complètes (par exemple pain complet, pâtes complètes, riz brun) ou des pommes de terre, de l'avoine et des légumes secs.



Protéines : consommez une source de protéines à chaque repas :

- Viandes et substituts : volaille, poisson, morceaux maigres de porc, de bœuf et d'agneau, œufs, légumineuses, tofu.
- Produits laitiers : y compris le lait ou jus végétaux, les yaourts et le fromage, mais attention à la teneur en graisses.



Matières grasses : choisissez des bonnes matières grasses pour cuisiner (tels que l'huile d'olive et l'huile de tournesol) et utilisez-les avec modération (1 cuillère à soupe = 90 calories). Limitez les vinaigrettes, la crème fraîche, les sauces et les matières grasses à tartiner.

Rejoignez notre communauté Body Transformation sur Facebook, afin de découvrir de délicieuses idées de recettes conçues selon ces principes.

UN GUIDE SIMPLE D'EXERCICES PHYSIQUES

Il est important de pratiquer une activité physique, non seulement pour brûler des calories, mais aussi pour améliorer votre état de santé général. Voici quelques-uns des principaux types d'exercices et leurs bienfaits pour la santé en général :



Cardio : exercices qui accélèrent votre rythme cardiaque et votre respiration, en faisant travailler votre cœur et vos poumons et en augmentant votre endurance. Ces exercices sont notamment la marche rapide, la natation, le jogging, le cyclisme, la danse ou des cours comme l'aérobic.



Musculaire : il permet de développer la masse musculaire, l'endurance et la force. L'entraînement musculaire stimule le métabolisme en développant la masse musculaire et en brûlant les graisses. Les exercices peuvent comprendre des squats, des push-ups et des fentes, ainsi que des exercices de résistance avec des poids, une bande extensible (voire une corde) ou un appareil de musculation.



Circuit : un style d'entraînement où vous effectuez plusieurs exercices axés sur différents groupes de muscles avec un minimum de repos entre les deux. Il combine des exercices de force et de cardio, ce qui vous permet d'augmenter votre endurance et de développer vos muscles. Un excellent moyen de maximiser les résultats globaux en un minimum de temps.



Tonus : les muscles abdominaux servent de base solide à votre corps. En sollicitant votre abdomen, vous améliorez non seulement votre équilibre et vos mouvements fonctionnels, mais vous obtenez aussi l'apparence tonique que tant de personnes recherchent. Ces exercices comprennent des redressements assis, la position de la planche, exercice du grimpeur, et des levers de jambe.



Récupération : il est important d'intégrer une période de récupération dans tout programme d'entraînement, car c'est à ce moment que le corps s'adapte au stress de l'exercice et que l'effet réel de l'entraînement se fait sentir. Considérez cela comme étant le jour où vous pouvez laisser votre corps se reposer. Choisissez des exercices modérés, tels que des étirements ou de la marche.

VOTRE PLANNING D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HEBDOMADAIRE

Pour bien démarrer (et maintenir) un nouveau programme d'exercices, nous vous recommandons de créer un planning avec les types d'exercices que vous souhaitez inclure chaque jour de la semaine. La fréquence et l'intensité de vos exercices dépendront bien sûr de votre niveau d'activité actuel et de vos objectifs. Cependant, quel que soit votre niveau, assurez-vous d'inclure au moins 1 à 2 jours de récupération chaque semaine et au minimum 25 à 30 minutes d'activité chaque jour d'entraînement.

Pour vous aider à vous lancer, nous vous proposons un planning de 5 semaines qui comprend une série de journées de cardio, de musculation, de circuit, de tonus et de récupération. Vous pouvez ensuite répéter ou intensifier l'entraînement en fonction de vos objectifs spécifiques. Vous trouverez également des vidéos d'entraînement spécifiques pour chacune de ces catégories d'exercices via notre communauté Facebook.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Tonus	Récupération
SEMAINE 2	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Tonus	Récupération
SEMAINE 3	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Tonus	Récupération
SEMAINE 4	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Tonus	Récupération
SEMAINE 5	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Tonus	Récupération

N'oubliez pas de consulter votre médecin avant de vous lancer dans un nouveau programme alimentaire ou d'activité physique.

SUIVEZ VOS RÉSULTATS

Avant de commencer, pensez à vous prendre en photo et à vous mesurer. En notant vos progrès chaque semaine, vous constaterez des changements, même subtils, qui ne manqueront pas de vous motiver et de vous encourager à continuer.

DATE :					
	DÉPART	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
COU					
POITRINE					
BICEPS GAUCHE / BICEPS DROIT	/	/	/	/	/
TAILLE					
HANCHES					
CUISSE GAUCHE / CUISSE DROITE	/	/	/	/	/
MOLLET GAUCHE / MOLLET DROITE	/	/	/	/	/

MESURES

Cou

Poitrine

Biceps

Taille

Hanches

Cuisses

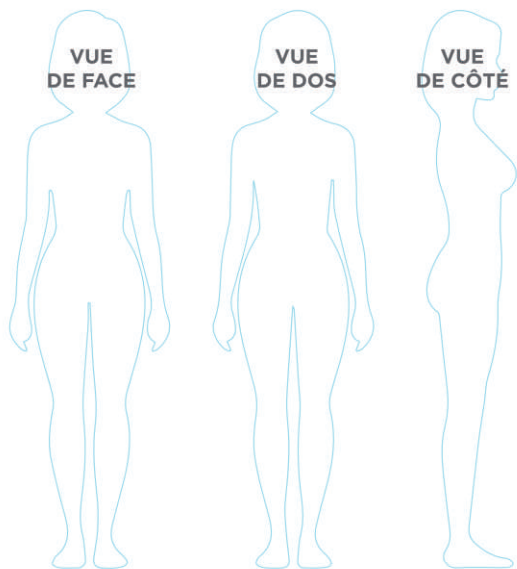
Mollet



Téléchargez votre suivi hebdomadaire dans la communauté Body Transformation via Facebook

PHOTOS AVANT ET APRÈS

Prenez des photos en utilisant les mêmes vêtements, le même arrière-plan, le même éclairage et les mêmes poses chaque semaine afin de pouvoir comparer et suivre vos progrès plus facilement !



Conseils pour prendre des photos avant-après pertinentes

- **DATEZ VOS PHOTOS** : Assurez-vous de dater ou d'horodater vos photos. Vous pourrez ainsi suivre vos progrès.
- **HABILLEZ-VOUS ET POSEZ DE MANIÈRE CORRECTE** : Portez des vêtements ajustés pour montrer au mieux votre transformation globale. Gardez une posture neutre sur les deux photos : Ne rentrez pas votre ventre et tenez-vous droit.
- **DEMANDEZ DE L'AIDE** : Les selfies ne capturent pas les détails que vous souhaitez documenter pour votre photo d'avant. Utilisez un trépied et une minuterie automatique sur votre caméra ou smartphone, ou demandez à un ami d'être votre photographe.
- **ATTENTION AU LIEU CHOISI** : Nous vous recommandons de poser devant un mur de couleur unie. Assurez-vous de choisir un endroit où vous pourrez recréer les mêmes conditions pour les photos futures qui suivront vos progrès.
- **PRENEZ PLUSIEURS PHOTOS** : Assurez-vous de capturer chaque angle avec ces images. Prenez suffisamment de photos pour montrer clairement votre corps de face, de dos et de profil. Plus vous prenez de photos, mieux c'est.
- **SOYEZ COHÉRENT** : N'oubliez pas de prendre des photos à intervalles réguliers tout au long de votre transformation. Cela vous aidera à mettre en évidence les changements d'une photo à l'autre de façon encore plus flagrante.

QUELQUES PRODUITS SUGGÉRÉS AFIN DE SOUTENIR VOTRE TRANSFORMATION CORPORELLE



White Kidney Bean

Le White Kidney Bean est élaboré à partir d'extraits de plantes afin de fournir un moyen facile et pratique de soutenir un régime alimentaire sain. Bien que les glucides représentent une source nutritionnelle importante pour la production d'énergie, leur prolifération dans notre régime ainsi qu'une tendance à se faire plaisir de manière excessive peuvent entraîner une prise de poids.



Fiber

Moderne Fiber augmente le sentiment de satiété entre les repas. Ce mélange de fibres comprend de l'enveloppe de psyllium, de la cellulose et de la gomme de guar et constitue un moyen facile et pratique de contrôler votre consommation de fibres.



Chitosan

Chitosan est associé à de la vitamine C et à des prébiotiques. Le chitosan est un polysaccharide aminé. La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal. Peut être bénéfique lorsque l'on adapte son régime alimentaire.



Acai Boost

Acai Boost est infusé de notre mélange déposé performant, pour vous aider à tenir le coup. Gorgé de baies d'acai brésiliennes, d'extrait de thé vert, de jus de fruits, de guarana, et de vitamine B1.

QUELQUES PRODUITS AFIN DE NOURRIR VOTRE CORPS CHAQUE JOUR



Mineral Solutions

Mineral Solutions, notre formule nutritionnelle liquide la plus vendue, combine des minéraux, des vitamines B, des acides aminés et des extraits de fruits dans chaque portion.



Omega-3

Notre formule aux omégas-3 contient une quantité équilibrée d'acide gras docosahexaénoïque (DHA) et eicosapentaénoïque (EPA). Ce DHA contribue au maintien d'une fonction cérébrale normale et une vision normale.



Protozymes

Protozymes favorise la croissance des bactéries bénéfiques en évinçant les bactéries nocives et en restaurant l'équilibre des bactéries présentes dans votre intestin. Chaque gélule contient cinq souches de bactéries bénéfiques, soit environ 2,88 milliards de cellules vivantes.

*Minimum 8 milliards de cellules viables par gramme au point de fabrication.



Green Qi

Green Qi, mélange breveté combinant spiruline et chlorelle, extraits de fruits, de baies, herbes et graminées, procure à votre corps une multitude d'ingrédients riches en nutriments.



MERCI D'AVOIR ACHETÉ LA BODY TRANSFORMATION SYSTEM

Nous espérons que vous apprécierez votre participation au programme Body Transformation et que vous trouverez ce guide, ainsi que la communauté Facebook, utiles pour suivre vos progrès et atteindre vos objectifs !

Nous avons un dernier conseil pour vous :



TIREZ LE MEILLEUR PARTI DE NOTRE PROGRAMME SMARTSHIP™ & SAVE !

Saviez-vous que vous pouviez réaliser des économies chaque mois en achetant votre Body Transformation System via notre abonnement SmartShip ?

En achetant votre prochaine Body Transformation System via SmartShip, vous pourriez économiser 5 % sur le prix du système. Si vous ajoutez des articles supplémentaires à cette commande SmartShip, vous pourriez même réaliser des économies supplémentaires.

SUIVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Modere Europe BVBA Telecomlaan 9 (B5), 1831 Diegem, Belgium
A company registered in Belgium | Website www.modere.eu
VAT Number BE 0893.292.596 | No. de SIRET 507563013 00014

SAL-00675FR

FR Version 06/20



Offre soumise à conditions. Pour en savoir plus, consultez modere.eu/smartship.