



MÖDERE
GUIDE D'UTILISATION DU
SYSTÈME
LEAN BODY





VIVEZ UNE TRANSFORMATION COMPLÈTE DU CORPS

Félicitations! L'achat **du système Lean Body** est la première étape essentielle pour obtenir un corps plus sain et plus mince.

Lorsqu'on parle d'atteindre la taille voulue, il ne s'agit pas du nombre que vous voyez sur la balance. Ce qui compte vraiment, c'est la composition corporelle, c'est-à-dire le rapport entre la graisse et les muscles de votre corps. Et seul le système Lean Body comporte les produits Trim, Burn et Activate ainsi que notre combinaison innovante de technologies conçues pour transformer légèrement votre corps de six façons :

- ▲ **SOUTENIR LE MÉTABOLISME BRÛLANT LES GRAISSES**
- ▲ **BLOQUER LE TRANSPORT DES GRAISSES**
- ▲ **INHIBER L'ABSORPTION DES GRAISSES**
- ▲ **RÉDUISEZ LA TAILLE DES CELLULES ADIPEUSES**
- ▲ **RÉDUISEZ LA FORMATION DE CELLULES ADIPEUSES**
- ▲ **AMÉLIOREZ LE TONUS MUSCULAIRE ET LA COMPOSITION CORPORELLE**

En somme, vous êtes sur le point de découvrir une nouvelle façon révolutionnaire de réduire légèrement votre taux de graisse et d'améliorer votre composition corporelle.

Vous êtes prêt(e) à commencer? Il s'agit d'une formule simple qui consiste à PRENDRE 3 produits et à FAIRE 3 changements.

PRENEZ 3 PRODUITS



Activate: Lancez-vous dans la réalisation de vos objectifs en mélangeant chaque mois un sachet d'Activate à 240 mL d'eau pendant trois jours consécutifs. Activate permet un nettoyage mensuel grâce à des ingrédients végétaux naturels tels que l'aloès, la pectine de pomme et l'enveloppe de psyllium. Sa formule a pour but de contribuer à apaiser l'irritation et l'inflammation du tractus gastro-intestinal, favoriser l'énergie digestive, compléter votre régime de mise en forme, soulager en douceur la constipation ou l'irrégularité, contribuer à soulager les troubles digestifs y compris les nausées, l'indigestion, les ballonnements, la flatulence et les malaises, démarrer votre programme visant un meilleur mode de vie par un renouveau digestif mensuel. Le meilleur de tout cela, c'est qu'il n'y a pas à jeûner. Nous recommandons d'utiliser Activate le soir pour un nettoyage en douceur.



Burn: Prenez deux ou trois capsules de Burn une fois par jour avec un grand verre d'eau et un repas ou une collation. Burn est un thermogène, c'est-à-dire qu'il aide à stimuler le métabolisme grâce à la production d'énergie cellulaire. Nous recommandons de le prendre le matin au petit-déjeuner. Cela augmentera vos dépenses caloriques et votre niveau d'énergie tout au long de la journée.



Trim: Prenez une cuiller à soupe de Trim chaque matin. La dose quotidienne de Trim peut être prise seule ou ajoutée au café, à un smoothie ou à tout autre aliment santé que vous avez l'habitude de consommer au petit-déjeuner. Cette formule primée renferme de l'acide linoléique conjugué pour contribuer à soutenir une légère amélioration de la composition corporelle ainsi qu'une légère réduction de la masse grasse; elle renferme également du collagène breveté Liquid BioCell^{MD}. Trim est offert en trois arômes délicieux : chocolat, lime-noix de coco, et vanille.

FAIRE 3 CHANGEMENTS DE MODE DE VIE

CHOISISSEZ TROIS DE CES HABITUDES À MAINTENIR PENDANT LE DÉFI



Boire au moins
cinq verres
d'eau de 360 ml
par jour



Éviter les boissons
sucrées



Faire 7 500 pas
par jour



Éliminer la
nourriture frite



Éviter la farine
raffinée, le riz blanc
et le sucre

En incorporant **Burn**, **Trim** et **Activate** à votre routine et en vous engageant à faire trois changements dans votre mode de vie, vous choisissez de prendre votre corps en charge et d'accélérer les résultats obtenus pour paraître et vous sentir au top!

PLAN NUTRITIONNEL ET GUIDE DE MISE EN FORME LEAN BODY

C'EST SIMPLE.

Pour perdre du poids, vous devez manger moins de calories que vous n'en dépensez. En théorie, cela a l'air simple, mais gérer sa consommation de nourriture peut être une chose difficile.

Pour vous aider à réussir votre transformation Lean Body, nous vous encourageons à télécharger l'application My Fitness Pal, qui vous aidera à suivre vos apports caloriques journaliers. Votre compte gratuit vous permettra de vous fixer des objectifs quotidiens en matière de calories, en fonction de votre poids actuel et du poids que vous souhaitez perdre.

D'après les recommandations qui vous ont été faites par My Fitness Pal en matière de calories, nous recommandons le nombre de rations quotidiennes suivantes :

TYPE D'ALIMENT/ Quantité de calories	1200-1499 Calories	1500-1799 Calories	1800-2099 Calories	2100-2299 Calories	2300-2499 Calories	2500-2799 Calories
DES LÉGUMES	3	4	5	6	7	8
PROTÉINES	4	4	5	6	6	7
DES FRUITS	2	3	3	4	5	5
LES GLUCIDES	2	3	4	4	5	5
GRAISSES SAINES	1	1	1	1	1	1

Jetez un coup d'œil à notre plan nutritionnel Lean Body qui vous donnera un tas d'idées de recettes santé sur le site thelatest.moderne.com/leanbody.

QUELLE EST LA CLÉ DU SUCCÈS POUR OBTENIR DES RÉSULTATS EN MATIÈRE DE MISE EN FORME? L'ENGAGEMENT.

Engagez-vous à suivre un programme et conformez-vous-y. Si vous vous levez chaque matin sans avoir un plan pour la journée, ce sera l'échec assuré. Décidez de suivre le programme et conformez-vous à l'emploi du temps que vous vous êtes créé. Adoptez une routine dès que possible. Cela deviendra de plus en plus facile à mesure que vous devenez en meilleure forme et que vous commencez à

voir des résultats. Il ne faudra pas longtemps pour que vous créiez des habitudes saines qui vous récompenseront durant des années. Si vous voulez passer à la vitesse supérieure de remise en forme, augmentez vos trois changements de mode de vie en suivant notre guide de mise en forme Lean Body.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Muscles internes	Récupération
SEMAINE 2	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Muscles internes	Récupération
SEMAINE 3	Cardio	Musculation	Récupération	Circuit	Musculation	Muscles internes	Récupération
SHRED IT!							
SEMAINE 4	Cardio	Musculation	Muscles internes	Circuit	Musculation	Muscles internes	Récupération
SEMAINE 5	Cardio	Musculation	Muscles internes	Circuit	Musculation	Muscles internes	Récupération

†Visitez thelatest.moderne.com/leanbody pour accéder à un calendrier mensuel rempli d'idées d'exercices journaliers.



**Chaque jour d'exercice,
nous recommandons de
vous entraîner pendant
25 à 30 minutes.**

Pour simplifier, faites trois séries d'exercices, 30 à 60 secondes par exercice lorsque vous les alternez. Nous recommandons de choisir trois exercices[†] et d'en faire trois séries en les alternant. Puis choisissez trois autres exercices et faites-en trois autres séries en les alternant. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez fait 25 à 30 minutes d'exercice.

À VOTRE TOUR!

Découvrez le système Lean Body par vous-même, puis partagez votre histoire!

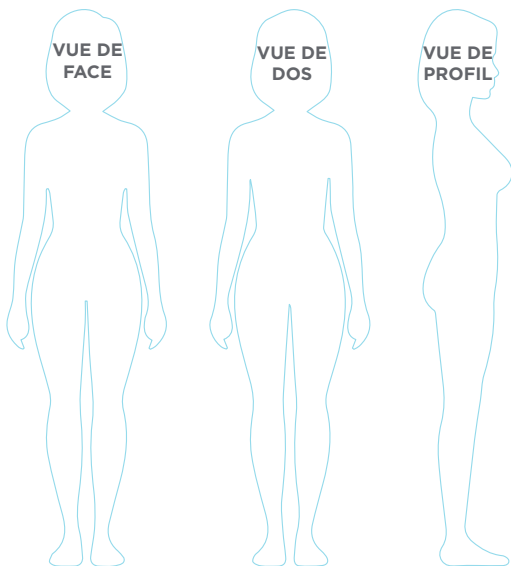
PRENEZ NOTE DES RÉSULTATS

Avant de commencer, n'oubliez pas de prendre des photos de vous avant ainsi que vos mensurations. En documentant vos progrès chaque semaine, vous remarquerez même les changements subtils. Ceux-ci vous motiveront et vous encourageront à continuer.

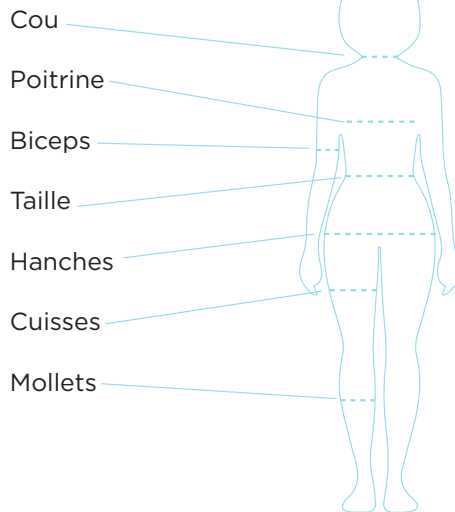
PHOTOS AVANT ET APRÈS

Prenez vos photos en utilisant les mêmes vêtements, le même arrière-plan, la même lumière et les mêmes poses chaque semaine pour que ce soit plus facile de comparer et de suivre vos progrès!

Vous pouvez utiliser le retardateur de votre téléphone pour prendre vos photos ou demander à un(e) ami(e) de vous photographier.



MENSURATIONS



DATE:					
	DÉPART	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
COU					
POITRINE					
BICEPS G / BICEPS D	/	/	/	/	/
TAILLE					
HANCHES					
CUISSE G / CUISSE D	/	/	/	/	/
MOLLET G / MOLLET D	/	/	/	/	/

Conseils pour prendre de superbes photos avant et après

- **HABILLEZ-VOUS DE FAÇON APPROPRIÉE ET AYEZ UNE POSE APPROPRIÉE** : Nous vous recommandons de porter des vêtements ajustés pour montrer au mieux la transformation. Il est important de montrer clairement votre ventre, donc ne le rentrez pas! Maintenez une position neutre sur les deux photos : ne vous avachissez pas sur votre photo d'avant et ne vous tenez pas plus droit(e) sur votre photo d'après.
- **DEMANDEZ DE L'AIDE** : Les égoportraits ne capturent pas les détails que vous souhaitez documenter sur votre photo d'avant. Utilisez un trépied et le retardateur de votre appareil photo, ou demandez à un(e) ami(e) de vous photographier.
- **L'EMPLACEMENT EST CRUCIAL** : Nous vous recommandons de vous positionner devant un mur vide de couleur unie. Moins il y a de distractions, mieux c'est. Après tout, il s'agit de vous et de votre transformation! Veillez à choisir un emplacement où vous pourrez reproduire les mêmes conditions pour de futures photos qui montreront votre progrès et vos résultats.
- **PRENEZ PLUSIEURS PHOTOS** : Vous devrez vous assurer de capturer tous les angles avec ces photos. Prenez suffisamment de photos pour montrer clairement votre corps de face, de dos et de profil, au minimum. Plus vous avez de photos, mieux c'est.
- **SOYEZ COHÉRENT(E)** : Souvenez-vous de prendre des photos qui montrent les progrès à des intervalles réguliers tout au long de votre parcours de transformation. Soyez cohérent avec l'emplacement et les vêtements que vous portez pour les photos. Cela aidera à mettre encore plus en évidence les changements d'une photo à l'autre.

NOTEZ LES CHANGEMENTS DANS VOTRE MODE DE VIE

SEMAINE 1	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
Avez-vous pris vos trois produits du système Lean Body?	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	
Avez-vous réalisé votre premier changement de mode de vie?	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	
Avez-vous réalisé votre second changement de mode de vie?	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	
Avez-vous réalisé votre troisième changement de mode de vie?	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	
Évaluez votre niveau d'énergie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Évaluez votre humeur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Avez-vous remarqué une réduction de vos fringales?	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	
Vous sentez-vous mieux dans l'ensemble?	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	oui	non	

Quels sont les trois changements que vous avez choisi d'adopter?



Boire au moins cinq verres d'eau de 360 ml par jour



Éviter les boissons sucrées



Faire 7 500 pas par jour



Éliminer la nourriture frite



Éviter la farine raffinée, le riz blanc et le sucre

Téléchargez votre tableau de suivi des semaines 2 à 4 en allant sur thelatest.moderne.com/leanbody

DE VRAIES PERSONNES, DE VRAIS COMMENTAIRES.

Notre système Lean Body change la vie des gens, et leur composition corporelle. Lisez les commentaires de vraies personnes qui ont utilisé les composants de ce système révolutionnaire.



"Trim a changé la donne!" **



"Une meilleure concentration et plus d'énergie toute la journée. Plus de coups de barre en fin d'après-midi, plus de fringales en milieu de journée ou de nervosité à cause de la caféine. Un de mes produits Modere préférés!" **



"Première désintoxication où je n'ai pas besoin de mourir de faim, de manger de la nourriture bizarre et de courir aux toilettes en milieu de journée! Super facile à suivre. Ce sera mon nouveau régime mensuel!" **



**Représentant indépendant Modere



Résultats après 90 jours. Résultats non typiques. Consultez votre médecin avant de commencer tout régime ou programme d'exercices. Les clients qui suivent le programme, y compris l'exercice et une réduction des calories consommées, peuvent s'attendre à une perte de poids moyenne de 0,5 à 1 kg par semaine.



INSCRIVEZ-VOUS POUR RECEVOIR DES RAPPELS PAR SMS

Envoyez un **texto** avec le mot **LEAN** à **385-270-8190** pour recevoir 30 jours d'inspiration quotidienne et des rappels pour vous responsabiliser!

Nous sommes ravis de vous accompagner dans ce parcours vers une transformation complète de votre corps grâce au système d'amincissement Lean Body. Partagez vos résultats en ligne avec le mot-dièse #MYLEANBODY (ou #MYLEANTRANSFORMATION)

PARTICIPEZ À NOTRE CONCOURS TRANSFORMATION

Une fois que vous avez terminé votre transformation de 30 jours*, soumettez vos photos d'avant et d'après à thelatest.modere.com/leanbody pour qu'elles soient incluses dans le concours pour gagner une **carte-cadeau Visa de 200 \$!***

Nous avons hâte de fêter votre transformation avec vous. Commencez dès aujourd'hui!

*Pour participer, la personne doit avoir utilisé le système d'amincissement Lean Body pendant AU MOINS 30 jours. Les gagnants de la carte-cadeau Visa de 200 \$ seront sélectionnés quatre fois par an, tous les trimestres.

Pour obtenir les règles et conditions officielles, veuillez visiter

thelatest.modere.com/leanbody

#MYLEANBODY #MYLEANTRANSFORMATION