

CHALLENGE 30 JOURS

MetaPWR



dōTERRA

MetaPWR™





Avertissement

La cure MetaPWR a été étudiée pour des personnes en bonne santé. Si tu as des pathologie, si tu es enceinte ou des doutes... rapproche-toi de ta conseillère ou de ton médecin.



Ce programme est inspiré de la formation MetaPWR de dōTERRA et du programme de Kimberley Milousis.



Avant de commencer

**TU TROUVERAS TOUTES LES
INFORMATIONS POUR TE
LANCER DANS CE GUIDE.**

Par Audrey & Christophe Fondateurs
dōTERRA France - Diamond

Le but du Défi MetaPWR de 30 jours est de revitaliser votre santé en transformant votre métabolisme grâce aux suppléments dōTERRA et à des habitudes de vie saines. Au terme de ces 30 jours, vous pouvez vous attendre à constater des changements significatifs dans votre santé et votre vitalité, à condition de suivre le programme avec assiduité.

L'essence des suppléments MetaPWR est d'aider chacun à vivre plus jeune, plus longtemps. Il ne sert à rien de vivre longtemps si l'on n'a pas la vitalité nécessaire pour en profiter.

Ce programme est a destination des personnes en bonne santé, sans pathologie, ni traitement.

Avant de commencer, assure-toi d'avoir remplis la check list de la page suivante.



Préparation

Le métabolisme est l'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme.



Pour mieux comprendre les principes de la cure MetaPWR, rendez-vous sur cette vidéo.

COMMENT DÉMARRER

LE CHALLENGE ?

Étapes #1

Tu auras besoin des produits suivants pour compléter le programme de revitalisation :

- **PRODUIT 01 / Synergie d'huiles essentielles** - Mélange MetaPWR. Aie au moins un produit de la synergie MetaPWR à portée de main pour t'aider à réduire les "envies". Le mélange MetaPWR se décline en trois formats : **l'huile, les perles, les capsules softgel**.
- **PRODUIT 02 / Collagène marin - MetaPWR Advantage**. Assure-toi d'avoir une réserve de 30 jours de MetaPWR Advantage pour te soutenir chaque matin avec du collagène, du NMN et d'autres ingrédients puissants.
- **PRODUIT 03 / Extraits de plantes - MetaPWR Assist**. Garde un flacon de MetaPWR Assist dans ton armoire à compléments pour maintenir ton métabolisme équilibré lors de repas copieux ou riches en glucides. Ce produit est à prendre avant ton repas principal chaque jour.
- **PRODUIT BONUS** - LLV. Prépare une réserve de 30 jours de compléments Lifelong Vitality de dōTERRA à prendre avec tes repas. Ce produit soutient ton corps pendant le programme MetaPWR, facilitant ainsi une détoxification en douceur.



Étape #2 - Organise tes compléments

Place tes compléments MetaPWR dans un endroit pratique où tu pourras y accéder facilement. Personnellement, je les mets sur le plan de travail de ma cuisine. J'ai également un flacon de perles MetaPWR sur mon bureau.

Étape #3 - Imprime tes documents

Tu vas faire un point chaque semaine pendant 4 semaines, donc il te faudra imprimer 4 copies du Suivi Hebdomadaire. Tu réaliseras également un Quizz Santé avant et après les 30 jours pour évaluer tes progrès ; il te faudra donc 2 copies de ce quizz. Enfin, il y a un Suivi des Habitudes utile dont tu auras besoin d'une seule copie.

- Imprime 2 copies du Quizz Santé.
- Imprime 4 copies du Suivi Hebdomadaire.
- Imprime 1 copie du Suivi des Habitudes.
- Imprime 1 copie du Suivi des mensurations.

Tous les fichiers sont inclus dans ce document et prêts à être imprimés.

Note: Si tu ne peux pas imprimer, ne te laisse pas décourager ! Tu peux les compléter sur le pdf ou écrire tes réponses sur une feuille de papier.

Étape #4 - Complète ton quizz santé

Pour évaluer vos progrès, vous devrez remplir un Quiz Santé avant et après les 30 jours. Une fois vos documents imprimés, remplissez une copie du Quiz Santé. Une fois terminé, partagez vos 3 domaines principaux.

Étape #5 - Rejoins le groupe what's app

Pour évaluer vos progrès, vous devrez remplir un Quiz Santé avant et après les 30 jours. Une fois vos documents imprimés, remplissez une copie du Quiz Santé. Une fois terminé, partagez vos 3 domaines principaux.



TON POURQUOI

= LA FONDATION DU PROGRAMME

Ton « Pourquoi » est la raison pour laquelle tu t'es inscrit(e) au Challenge MetaPWR de 30 jours. En revenant chaque jour à ton « Pourquoi » et en te rappelant pourquoi tu as commencé, il devient impensable d'abandonner. Cela donne un sens et une direction à ton parcours de santé personnel ! Cela te motive et te pousse en avant lorsque tu rencontres des moments de démotivation.

Ton « Pourquoi » inspirera également les autres ! Ils ne comprendront peut-être pas toujours ce que tu fais, mais ils se connecteront souvent à la raison qui te pousse à le faire. En partageant ton « Pourquoi », tu transformes ton parcours en une source d'inspiration pour les autres ! Et cela devient une motivation en soi pour continuer à avancer dans ta quête de santé !

ECRIRE

SON POURQUOI

Lorsque tu rédiges ton « Pourquoi », prends un moment pour écouter ton intuition et ton cœur.

En réfléchissant à ton « Pourquoi », vas au-delà d'une simple motivation court terme. Par exemple, tu pourrais dire que ton « Pourquoi » est de perdre 5 kg. Cela peut être vrai, mais il n'y a pas d'émotion exprimée, et c'est une raison "superficielle". Vouloir perdre du poids est tout à fait légitime ! Mais creuse un peu plus. Demande-toi : « Pourquoi ? Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids ? Que cela symbolise-t-il ? » En explorant un peu plus profondément ce qui se cache derrière cet objectif à court terme, tu obtiendras des indications sur ton « Pourquoi » authentique, durable et guidé par ton intérieur.

Pour t'aider à trouver ton « Pourquoi », pose-toi cette série de questions :

- Et si toutes les années de ta vie pouvaient être vécues pleinement ?
- À quoi cela ressemblerait-il pour toi ?

Imagine-toi te réveillant après une excellente nuit de sommeil, avec des niveaux de stress faibles et plus qu'assez d'énergie pour accomplir tout ce que tu souhaites dans la journée. Ton esprit est clair, tu es à ton poids de forme, et tu ne peux pas t'empêcher de sourire en te regardant dans le miroir, voyant que ton apparence extérieure correspond à ce que tu ressens à l'intérieur. Tu ressembles de plus en plus à la personne que tu es, jour après jour ! Comment cela te fait-il sentir ?

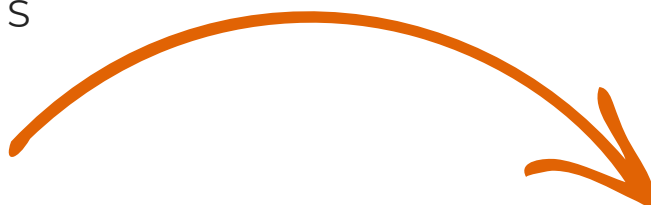
Après avoir exploré plus en profondeur, ton « Pourquoi » pourrait devenir quelque chose comme : « Je veux me réveiller chaque matin plein d'énergie vitale et vivre chaque jour pleinement ! Je veux être entièrement présent(e) avec mes enfants et pouvoir participer à toutes les activités amusantes que nous voulons vivre ensemble, sans douleur ni entrave physique. ».

Tu sauras que tu as trouvé ta véritable raison lorsque tu commenceras à ressentir des émotions remonter à la surface. Cela pourrait être la joie de bouger sans douleur ! Cela pourrait être la tristesse de vouloir en finir avec des années de vie stressante et de nuits sans sommeil. Cela pourrait être la fierté de montrer à un ami ou à un membre de la famille jusqu'où tu es arrivé(e) ! Lorsque tu as trouvé cette raison émotionnelle, exprime-la en mots ou en images qui évoquent cette même émotion chaque fois que tu reviens à ton « Pourquoi ».

MON POURQUOI

SE FIXER DES OBJECTIFS

MESURABLES



Fixer des objectifs précis.

Tes objectifs sont liés à ton « Pourquoi », mais ils seront plus spécifiques, concrets et mesurables.

Quelques idées de résultats attendus :

- Un meilleur sommeil
- Plus d'énergie
- Une meilleure clarté mentale
- Moins de douleurs
- Une meilleure humeur
- Moins de jours de maladie
- Une peau plus ferme
- Perte de poids
- De meilleures relations/connexions
- Un équilibre hormonal
- Une glycémie stabilisée

Chacun aura des objectifs différents, et c'est tout à fait normal ! Assure-toi simplement que tes objectifs soient liés à la santé métabolique. Lorsque tu rempliras ton quizz Santé au début du Challenge, tu auras probablement une idée des domaines où tu as besoin de soutien.

Rendre les objectifs mesurables

Une fois que tu as défini tes objectifs précis, il est important de trouver un moyen de les mesurer. Par exemple, tu peux enregistrer le nombre d'heures de sommeil en moyenne avant de commencer le challenge, puis comparer ce nombre avec celui de tes heures de sommeil après le challenge. Tu peux également inclure une évaluation qualitative pour noter la qualité du sommeil et comment tu te sens au réveil.

Voici quelques exemples d'indicateurs mesurables :

- Niveaux de glycémie
- Photos avant et après de votre visage
- Le nombre d'heures entre les repas/en-cas
- Le nombre d'heures où vous ressentez une énergie pleine pendant la journée
- Poids
- Mensurations corporelles
- ... et ainsi de suite.

En réfléchissant à tes objectifs, comment peux-tu les rendre mesurables ?



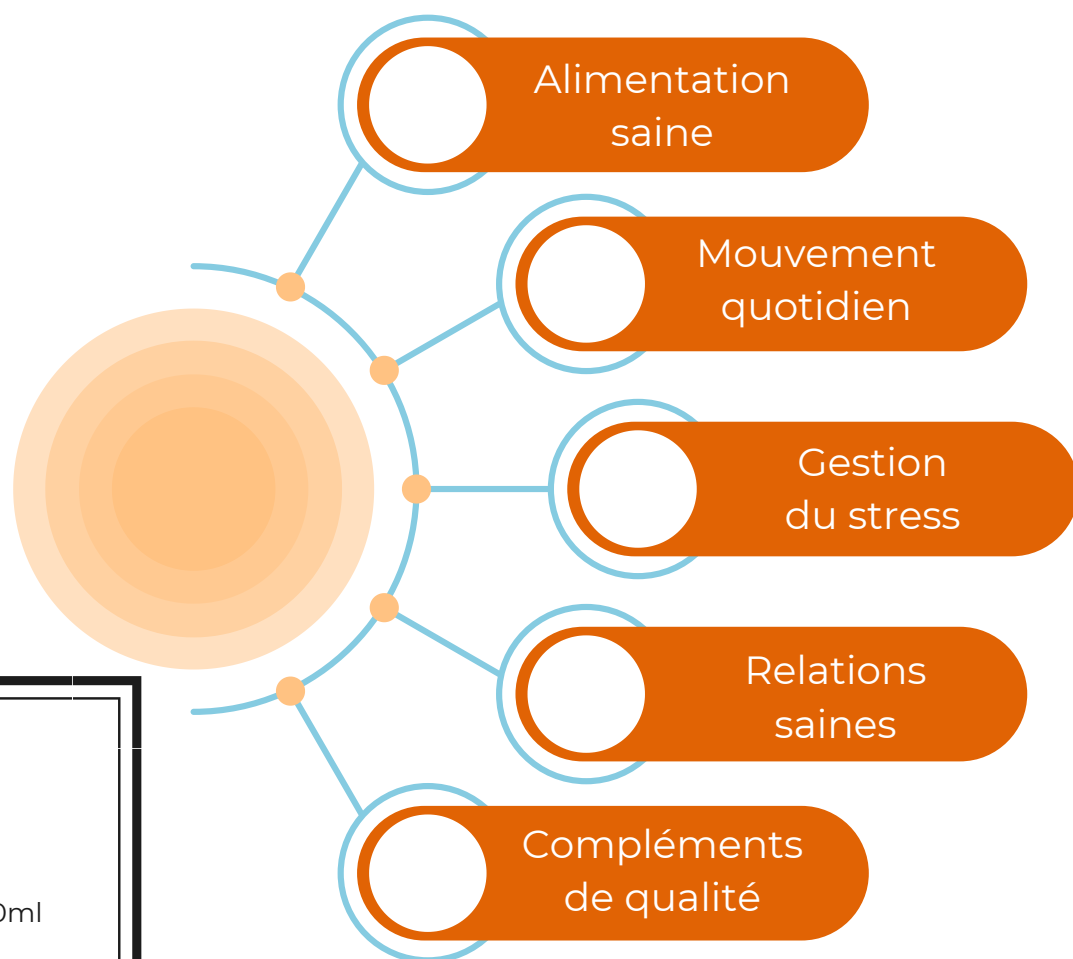
Les fondations

Découvre les 5 piliers de la santé mébolique, à mettre en place pour soutenir ta cure.



Pour mieux comprendre les principes de la cure MetaPWR, rendez-vous sur cette vidéo.

LES 5 PILIERS DE LA SANTÉ MÉTABOLIQUE



Recette

Ajoute 10 gouttes de la synergie MetaPWR à 30ml d'huile de noisette.
Applique sur ton corps après une douche fraîche pour aider au destockage des graisses.
Ne pas s'exposer au soleil dans les 8h.

1 - ALIMENTATION SAIN



La santé métabolique signifie que ton corps est capable de digérer et d'absorber les nutriments des aliments sans provoquer de pics de glycémie, de lipides sanguins et d'insuline trop élevés.

La nutrition et le métabolisme ont un effet synergique sur ta santé et ton bien-être global. Alors que la nutrition est le processus par lequel tu obtiens des nutriments de ton environnement, le métabolisme est le processus chimique que ton corps utilise pour transformer la nourriture que tu manges en énergie.

Des études ont montré que des perturbations persistantes de 1) la métabolisation des nutriments, ou 2) un déficit ou un excès de nutriments, entraînent un stress cellulaire et une dérégulation métabolique éventuelle. La nutrition et le soutien métabolique vont donc de pair.

Aujourd'hui, une alimentation saine ne suffit plus pour combler 100% de nos besoins en nutriments essentiels. Les Lifelong Vitality (LLV) soutiennent ces carences. Cependant, bien que LLV aide à la nutrition et à la santé digestive, notre corps ne pourra bénéficier de ces nutriments vitaux que si notre métabolisme fonctionne correctement.

MetaPWR est conçu pour garantir le bon fonctionnement du métabolisme, réduire les envies, et stabiliser la glycémie, ce qui aidera à tout, de l'énergie à la perte de poids. Ensemble, ils forment un duo parfait pour la santé et la vitalité !

2 - MOUVEMENT QUOTIDIEN



Quels sont les risques pour la santé que nous devons éviter en restant actifs ?

Le manque d'activité physique est considéré comme une épidémie mondiale. En effet, un manque d'activité physique entraîne une réduction significative du nombre d'années de vie et de leur qualité. Le manque d'activité est même le quatrième facteur de risque le plus important de mortalité dans le monde, causant environ 1 décès prématuré sur 10 chaque année à travers le monde, autant que le tabagisme.

L'inactivité physique est aussi une cause majeure de maladies chroniques (syndrome métabolique, obésité, résistance à l'insuline, pré-diabète, diabète de type 2, hypertension...).

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Quels sont les objectifs de santé positifs que nous atteindrons en étant actifs ?

L'activité physique libère nos hormones du bonheur : les endorphines ! Elles déclenchent une sensation positive dans le corps, similaire à celle de la morphine, procurant ainsi un sentiment de « bien-être ». Ce sentiment participe à cultiver bonheur et optimisme. Pour cette raison, il a été démontré que l'activité physique aide à soulager les symptômes de la dépression.

Les endorphines agissent également comme des sédatifs et des analgésiques. Elles réduisent la douleur naturellement.

Ces informations doivent encourager : savoir que l'inactivité est une cause majeure de maladies est en réalité une source d'espoir, car cela signifie également que tu es une partie importante de la solution !

Alors, bougeons-nous !

N'oublie pas d'être indulgent et patient avec toi-même. La perfection n'est pas le standard. Il est bien mieux de trouver une routine durable qu'une routine parfaite.

Mets en place au moins 30 min d'exercice physique par jour, de cardio (marche rapide, course...) ou renforcement musculaire.

3 - GESTION DU STRESS



Le sommeil, avec ses innombrables bienfaits pour l'esprit et la santé, est presque magique ! Maintiens un horaire de sommeil régulier, en apporte les modifications nécessaires à ton environnement de sommeil. Un sommeil profond et réparateur est essentiel pour que le corps fonctionne de façon optimale.

Quelques conseils :

- **Évite les écrans avant de vous coucher.**
- **Évite les stimulants en fin de journée (café, thé, alcool..).**
- Fais attention à ton alimentation (exemple: un régime riche en glucides peut réduire la qualité du sommeil, rendre l'endormissement plus long et réduire le temps de sommeil réparateur).
- **Équilibre tes hormones (remarque : MetaPWR va aider ! Le ClaryCalm est également excellent pour équilibrer les hormones.)**
- **Augmente ta chaleur corporelle: prends un bain chaud, une douche chaude avant de te coucher, car un changement rapide de la température corporelle aide à l'endormissement.**
- **Les huiles essentielles comme la Lavande, la Sauge sclarée et la Bergamote sont riches en linalol et en acétate de linalyle, des composés naturels connus pour leurs propriétés relaxantes. Les gélules Serenity de dōTERRA contiennent une combinaison d'huile essentielle de Lavande, de L-théanine [un acide aminé présent dans le thé vert], et d'extraits de plantes, y compris la mélisse, la passiflore et la camomille allemande, qui contribuent tous à un sommeil réparateur.**

Dans la quête d'un meilleur sommeil et d'une meilleure gestion du stress, le système MetaPWR est un bon soutien ! De nombreux clients ont rapporté avoir retrouvé le meilleur sommeil depuis des années depuis qu'ils ont commencé à utiliser ce système, ainsi qu'une amélioration de leur humeur, ce qui aide naturellement à faire face aux situations stressantes.

4 - RELATIONS SAINES



Lors d'une conférence TED intitulée « Qu'est-ce qui fait une vie réussie ? », le présentateur a commencé par poser cette question : « Qu'est-ce qui nous maintient en bonne santé et heureux tout au long de notre vie ? Si vous deviez investir maintenant dans la meilleure version future de vous-même, où mettriez-vous votre temps et votre énergie ? ».

La vidéo résumait la plus longue étude jamais réalisée sur le bonheur. L'étude a suivi la vie de 724 hommes pendant 75 ans. Le présentateur a conclu avec cette réflexion : « Alors, qu'avons-nous appris ? » Pour répondre à sa question, il a déclaré :

« Quelles sont les leçons que nous tirons des dizaines de milliers de pages d'informations que nous avons générées sur ces vies ? Eh bien, ces leçons ne concernent ni la richesse, ni la célébrité, ni le fait de travailler de plus en plus dur. Le message le plus clair que nous tirons de cette étude de 75 ans est celui-ci : ce sont les bonnes relations qui nous rendent plus heureux et en meilleure santé. Point final. »

Bien que MetaPWR ne puisse pas réparer une relation brisée ou vous pousser à pardonner à un conjoint, avoir une meilleure santé métabolique améliorera votre humeur et augmentera vos chances d'être dans un état d'esprit favorable pour travailler sur les relations dans votre vie. Entoure-toi de personnes positives et bienveillantes. Evite et éloigne toi des personnes toxiques.

Au sein de la communauté dōTERRA, nous encouragerons le partage, l'écoute, et le soutien. Parfois, ce dont nous avons le plus besoin, c'est de savoir que nous ne sommes pas seuls sur ce chemin.

5 - DES COMPLÉMENTS DE QUALITÉ



Les compléments alimentaires ne sont pas des pilules magiques, mais sont des outils puissants.

Pendant ce challenge de 30 jours, tu auras l'occasion d'utiliser une nouvelle série d'outils et de découvrir les résultats incroyables qui sont possibles.

Cependant, aucun outil, aussi formidable soit-il, n'est utile si tu ne l'utilises pas. De même, des compléments puissants, s'ils restent posés sur ton comptoir, ne servent à rien pour ton parcours de santé.

Donc, au cours de ce challenge, tu auras une certaine responsabilité pour utiliser les outils que tu as afin d'obtenir les résultats que tu souhaites !

Tu les as, alors utilise-les !



ÉVALUATION DES 5 PILIERS DE SANTÉ

Bien que nous souhaitions tous atteindre le top dans chacun de ces domaines, la réalité est que la plupart d'entre nous ne sont pas en bonne santé métabolique dans un ou plusieurs aspects.

C'est pourquoi le monde a besoin d'une prise de conscience en matière de santé métabolique !

Moins de 20 % des adultes européens (7% des américains!) ont une santé cardio-métabolique optimale.

Connais-tu tes bio-marqueurs pour la pression artérielle, la glycémie et le cholestérol ? Es-tu dans une fourchette de poids saine ? Quelle est l'histoire de ta famille en matière de santé cardiovasculaire ?

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons faire quelque chose à ce sujet, au moins pour nous-mêmes et nos familles ! Avec MetaPWR, nous avons tout ce qu'il nous faut pour stabiliser et optimiser notre santé métabolique. Et en prenant le contrôle de notre santé métabolique, nous pouvons ralentir les signes du vieillissement biologique et prolonger notre durée de vie en bonne santé.

Les dernières recherches de Harvard et d'autres institutions de premier plan montrent que la santé métabolique et l'âge biologique sont inséparables. Cette connexion signifie que plus ta fonction métabolique est forte et saine, plus tu paraîtras et te sentiras jeune.

C'est un fait de la vie : en vieillissant, ta fonction métabolique vieillit aussi. Et comme ton métabolisme influence ton énergie, ton poids, ta composition corporelle, ton sommeil et même tes performances cognitives, une détérioration de la santé métabolique peut avoir un impact dramatique sur ta qualité de vie. Mais tu peux grandement améliorer ta santé et ralentir cette détérioration en prenant soin de toi.

Prendre le contrôle de ta santé métabolique maintenant, c'est contrôler la vitesse à laquelle tu vieillis. Et dōTERRA a développé le système MetaPWR pour t'aider à y parvenir !

Comprendre Tes outils

3 produits complémentaires
associant extraits de plantes et
huiles essentielles pour soutenir
ton métabolisme naturellement.



Collagène marin

Avantage MetaPWR



Le collagène est ce qui donne à ta peau son élasticité et sa fermeté, et il soutient également vos muscles et vos tissus conjonctifs. Le collagène est produit naturellement par le corps, mais sa production diminue avec l'âge.

MetaPWR Advantage contient 9 types de collagène, versus 1 ou 2 dans les collagènes du marché. Chaque type joue un rôle unique dans : l'amélioration de la densité, de l'élasticité et de l'hydratation de la peau ; le renforcement des vaisseaux sanguins ; le soutien des tissus conjonctifs ; et l'amélioration de la vitalité globale.

En tenant compte des taux d'absorption indépendants des tripeptides de collagène, la teneur en tripeptides de plus de 70 % de MetaPWR Advantage représente un taux d'absorption environ 12 fois supérieur à celui des collagènes standard.

ZOOM SUR LE NAD+

Le NAD⁺ convertit les aliments en énergie et protège vos usines d'énergie cellulaires. Un faible niveau de NAD⁺ peut contribuer à divers problèmes de santé, tels que des difficultés à gérer le poids et une baisse des niveaux d'énergie.

Les études précliniques suggèrent que la supplémentation en NMN pourrait augmenter les niveaux de NAD⁺, conduisant à un fonctionnement plus jeune des cellules et des systèmes corporels. MetaPWR Advantage est formulé avec de la poudre de levure NMN pour aider à augmenter naturellement les niveaux de NAD⁺ et de NADH dans votre corps !

Chaque stick contient 250 mg de NMN.



D'autres ingrédients à mettre en avant sont : le resvératrol, l'extrait de pomme rose, les céramides (provenant du riz), le complexe pomme-rose, l'argousier, la biotine, l'acide hyaluronique et la vitamine C liposomale. Selon des études préliminaires, le complexe pomme rose et l'argousier sont tous deux des polyphénols antioxydants.

La vitamine C liposomale encourage non seulement les fibroblastes de ton corps à synthétiser du nouveau collagène, mais elle stabilise également les fibrilles de collagène dans ton corps via l'hydroxylation. En tant que composant principal de la matrice extracellulaire, l'acide hyaluronique joue un rôle similaire dans le maintien de l'intégrité et de la santé de votre peau. Sa capacité unique à absorber et à retenir l'eau aide à prévenir la peau sèche ou endommagée. Parfois, cela se manifeste par une peau sèche, squameuse ou ridée.

Extraits de plantes

Assistance MetaPWR



Quel est le lien entre les pics de glycémie, le vieillissement et la durée de vie en bonne santé ?

Chaque fois que votre glycémie monte en flèche, vous vieillissez. Si tu compares ton corps à une voiture. Si tu appuies à fond sur l'accélérateur, puis freines brusquement, cela va user ta voiture.

Ce n'est pas bon pour les freins, les pneus, la ceinture de sécurité, etc. Les pics et les chutes de glycémie sont tout aussi difficiles pour ton corps, contribuant à une mauvaise fonction cellulaire.

Plus tu normalises les courbes de glucose et d'insuline, mieux c'est ! Cela aide également à maintenir des niveaux d'énergie stables.

- **Stop aux glucides : MetaPWR Assist inclut la synergie MetaPWR + des phytonutriments et extraits de plantes supplémentaires.**
- **L'extrait de feuille de mûrier réduit la digestion des glucides de 42 % lorsqu'il est pris avec un repas. En bref, il ralentit la conversion des glucides en glucose (sucre dans le sang), ce qui vous permet d'éviter un pic de sucre suivi d'une chute brutale, pour plutôt bénéficier de changements plus modérés ou d'une courbe optimale.**
- La berbérine modère la glycémie et augmente le métabolisme des lipides (c'est-à-dire qu'elle aide à brûler les graisses !).



Synergie

Mélange MetaPWR



- Un mélange d'huiles essentielles de citron, pamplemousse, gingembre, menthe-poivrée, cannelle de Ceylan
- Le citron et le pamplemousse soutiennent le fonctionnement métabolique, limite les envies de grignotage
- La menthe-poivrée soutient l'énergie
- La synergie aide à réduire la taille des cellules graisseuses (adipocytes). Les cellules graisseuses se développent lorsqu'elles retiennent des gouttelettes d'acides gras.
- Existe sous 3 formats: synergie pure, gélules softgel (2 gouttes de la synergie par gélule) et beadlets (1/4 de goutte par beadlet)

Recette

- 1 à 5 gouttes de la synergie dans 1,5 litre d'eau à boire tout au long de la journée
- Choisir une gourde en inox, et éviter le plastique. En effet, les huiles essentielles peuvent attaquer le plastique.

Détox

Voici une recette de brossage à sec améliorée grâce à la synergie

- Applique 2 à 3 gouttes sur une brosse pour la peau
- Masse délicatement la peau, en faisant des cercles, pour aider à éliminer les cellules mortes
- Termine par une douche froide pour tonifier.

Protocole

3 produits complémentaires
associant extraits de plantes et
huiles essentielles pour soutenir
ton métabolisme naturellement.



PROTOCOLE

Bien que nous ayons des protocoles suggérés, l'essentiel est d'écouter votre corps. Par exemple, certaines personnes préfèrent prendre MetaPWR Advantage le matin pour avoir de l'énergie tout au long de la journée. Mais d'autres vont préférer à la place du café, pour éviter la fatigue de l'après déjeuner. Tu découvriras ce qui fonctionne le mieux pour toi et pour TON métabolisme.



Collagène MetaPWR Advantage

Prends un sachet par jour avec de l'eau. À consommer le matin, ou l'après-midi. Avec le temps, tu trouveras le moment de la journée qui te convient le mieux.



Assistance MetaPWR

Prends un MetaPWR Assist 20 minutes avant le repas le plus copieux ou le plus riche en glucides de la journée. Évite de trop manger, car cela pourrait être inconfortable.



Synergie MétaPWR

Prends-en une softgel après les repas pour anticiper et gérer les envies de grignotage. Mets 3 à 5 gouttes dans 1,5 litres d'eau pour aromatiser son eau. Utilise les beadlets au besoin pour éviter le grignotage ou reprendre un peu d'énergie.



Les micro- nutriments

Le système MetaPWR soutient le métabolisme de ton corps, qui transforme les nutriments en énergie pour soutenir le fonctionnement cellulaire. Bien sûr, il est essentiel d'avoir une bonne nutrition pour que cela fonctionne !

Obtenir une nutrition équilibrée chaque jour peut être complexe c'est pourquoi dōTERRA facilite les choses avec le système de suppléments Lifelong Vitality (LLV).

Le système LLV comprend trois suppléments :

- **Microplex VMZ : Fournit 22 vitamines et minéraux essentiels souvent absents ou insuffisants dans la plupart des régimes alimentaires.**
- **Alpha CRS+ : Soutient les niveaux d'énergie, l'immunité, la clarté mentale, et aide à une réponse saine au stress oxydatif.**
- **xEO Mega : Équilibre les ratios d'acides gras (Oméga 3, 6 et 9) pour soutenir une réponse anti-inflammatoire naturelle.**

LLV et MetaPWR ont été conçus pour fonctionner ensemble.

Protocole de Suppléments Lifelong Vitality :

Le protocole LLV est très simple à suivre. Prenez simplement 2 capsules de chaque supplément avec le premier et le dernier repas de votre journée.

Ce que vous pourriez expérimenter



La gamme MetaPWR est une ligne de produits puissante et transformatrice, qui va apporter des changements dans ton corps. C'est une bonne nouvelle ! Tout changement peut être générer un peu d'inconfortable au début.

1. Perte de poids Si tu es préoccupé par la perte de poids, commence lentement en intégrant un produit à la fois. MetaPWR Assist est le produit le plus orienté vers le ralentissement du métabolisme du glucose. Pour beaucoup, l'effet secondaire de la stabilisation des niveaux de sucre dans le sang sera une perte de poids rapide. Soyez attentif à ce que vous ressentez au fur et à mesure que votre métabolisme se régule et que vos niveaux de sucre dans le sang se stabilisent. MetaPWR Advantage aide également à stabiliser le poids. Une prise de poids temporaire est possible, probablement due à la constipation ou à la rétention d'eau, qui devrait disparaître en quelques jours.

2. Digestion Les gaz, ballonnements, etc. peuvent survenir pendant les premiers jours. Certaines études montrent que la berbérine (présente dans MetaPWR Assist) peut causer une gêne digestive. Cependant, la quantité de berbérine dans MetaPWR Assist est très faible (25 mg) comparée aux doses beaucoup plus élevées utilisées dans les études (500 mg trois fois par jour).

Il est utile de noter que la berbérine aide votre corps à se détoxifier en éliminant les bactéries nuisibles. Ce processus est très bénéfique, mais peut être temporairement désagréable. Pour atténuer ces effets, augmente ta consommation d'eau pour aider ton corps à éliminer les déchets et les toxines plus rapidement.

De même, la feuille de mûrier peut provoquer des maux d'estomac. Le mûrier ralentit l'absorption du sucre, modifiant ainsi le fonctionnement de ton intestin. Il n'est donc pas surprenant que tu puisses ressentir un inconfort temporaire pendant que ton corps s'ajuste. Sois patient, soutiens ton corps, et observe comment tu te sens avec le temps.

Si tu ressens de la diarrhée, cela peut être dû aux changements que ton corps traverse avec MetaPWR Assist. Si tu ressens de la constipation, cela pourrait être lié aux changements provoqués par MetaPWR Advantage. Dans ces cas, essaie de réduire la dose ou de sauter quelques jours.

Le collagène dans MetaPWR Advantage est extrêmement biodisponible, ce qui signifie qu'il est capable d'entrer en circulation dans ton corps et d'avoir un effet actif. Contrairement à de nombreux suppléments sur le marché, qui ne sont pas biodisponibles, les avantages annoncés sont donc accessibles pour votre corps. Par exemple, les gens ne remarquent généralement pas de différence en prenant du collagène parce que leur corps n'a pas pu l'utiliser ou y accéder.

4. Maux de tête Les maux de tête sont un symptôme bien connu de la détoxification. Si tu ressens des maux de tête que tu penses liés à MetaPWR, cela pourrait être dû à la glycine dans MetaPWR Advantage. Ceux-ci devraient être temporaires, mais rappelle-toi que tu peux toujours ajuster ton programme. Le brossage à sec et le drainage lymphatique sont tous deux connus pour aider à la détoxification, alors envisage d'explorer ces options ou de demander d'autres suggestions pour soutenir votre corps pendant qu'il s'adapte.

5. Soif Rappelle-toi que les produits MetaPWR modifient la façon dont notre corps métabolise le glucose. Un effet secondaire que tu pourrais ressentir est une augmentation de la soif. Il est toujours important de boire beaucoup d'eau, surtout lorsque votre corps se détoxifie et s'ajuste de manière significative.

6. Étourdissements Les produits MetaPWR sont puissants et ils ajustent et stabilisent ton corps. Au milieu de tous ces changements, il est possible que tu ressenties des étourdissements pendant les premiers jours. Cela devrait disparaître avec le temps, alors assure-toi de soutenir ton corps, d'obtenir un sommeil adéquat et une bonne hydratation, de manger sainement et régulièrement, et de surveiller comment tu te sens avec le temps.

Si tu ressens des effets secondaires désagréables, ou si tu as des questions sur ce que tu vis, n'hésite pas à demander !

Nous avons créé un espace sûr conçu pour vous soutenir et créer une communauté alors que nous suivons tous nos parcours de santé uniques ! Les questions sont les bienvenues !

PRENDRE SES MENSURATIONS

FACULTATIF

Tu peux décider de prendre tes mesures une fois par semaine mais ce n'est pas obligatoire.

Comprends bien que ces mesures sont uniquement pour toi. Elles sont simplement un moyen de suivre tes résultats quantitatifs et de constater tes progrès sur papier.

Voici quelques conseils à garder à l'esprit lorsque tu prends tes mesures :

- Porte des vêtements ajustés ou pas de vêtements si possible.
- Tiens-toi debout, les pieds joints, et détends ton corps pour toutes les mesures.
- Utilise un ruban à mesurer flexible et non élastique, comme un mètre ruban en tissu.
- Prends tes mesures au moins deux fois et fais la moyenne pour obtenir tes chiffres finaux.
- Ne t'inquiète pas si tu perds des centimètres sans perdre de poids. C'est en fait un signe que tu perds de la graisse et que tu gagnes du muscle.
- Prends tes mesures le matin à jeun. Chaque fois que tu les refais, assure-toi de les prendre dans les mêmes conditions pour que les résultats soient fiables.

Tu vas prendre cinq mesures : taille, hanches, poitrine, bras et cuisse.

Pour la taille, trouve ta taille naturelle ou la partie la plus étroite de ton torse. Pour les hanches, trouve la partie la plus large de tes fessiers en te regardant dans un miroir de profil. Assure-toi que le ruban soit parallèle au sol lors de la mesure. Pour la poitrine, tiens-toi debout, les pieds joints et le torse droit, puis trouve la partie la plus large autour de ta poitrine. Pour ton bras dominant, tiens-toi droit, le bras détendu. Trouve le point médian entre ton os de l'épaule et le coude d'un bras. Pour ta cuisse dominante, tiens-toi droit et trouve le point médian entre le bas de tes fessiers et l'arrière de ton genou, là où la cuisse est la plus large.

Note tes mesures afin de pouvoir les comparer plus tard.

Répète ce processus chaque semaine + le QUIZZ.

LISTE DE CONTRÔLE

DE LA SEMAINE

Chaque semaine, prends le temps de remplir cette check-list pour faire le point sur les changements.

1/ Évalue ton niveau moyen d'énergie au cours des sept derniers jours.

1 - Énergie extrêmement basse 10 - Énergie abondante

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2/ Évalue ta clarté mentale et tes performances cognitives au cours des sept derniers jours.

1 - Brouillard mental 10 - Clarté mentale & fonction optimale

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

3/ Évalue ton humeur générale au cours des sept derniers jours.

1 - Humeur négative 10 - Humeur positive

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

4/ Évalue la qualité de ton sommeil au cours des sept derniers jours.

1 - Sommeil extrêmement agité

10 - Sommeil profondément réparateur

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

5/ Évalue ta sensation de faim au cours des sept derniers jours.

1 - Envie constante de grignoter en dehors des repas

10 - Rarement envie de grignoter en dehors des repas

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

6/ Évalue tes difficultés avec les envies alimentaires indésirables au cours des sept derniers jours.

1 - Grandes difficultés à résister aux envies

10 - Aucune difficulté à résister aux envies

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

7/ Évalue ton niveau moyen de stress au cours des sept derniers jours.

1 - Niveau de stress élevé 10 - Aucun stress

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

8/ Combien de jours, au cours de la semaine passée, avez-vous pratiqué une activité physique ou fait au moins 30 minutes de mouvement intense ou de musculation ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

9/ Décris, avec autant de détails que possible, les changements que tu as remarqué sur la santé de ta peau au cours de la semaine passée.

10/ Si tu as remarqué d'autres changements, décris-les ici:

CHECK LIST

DE LA SEMAINE

Fais ce quizz au début et à la fin de la cure pour te rendre compte des avancées.

1 - Pas du tout le cas 5 - Totalement vrai

Mon appétit est équilibré. Je ne mange pas trop ou pas suffisamment.	1	2	3	4	5
J'ai un bon niveau d'énergie. Il est stable sur la journée.	1	2	3	4	5
J'ai l'esprit clair et la mémoire efficace.	1	2	3	4	5
Mon coeur est stable et bats de façon saine et régulière.	1	2	3	4	5
Ma peau est en santé. Je fais mon âge.	1	2	3	4	5
Ma digestion est confortable et ma digestion régulière.	1	2	3	4	5
Mon humeur est équilibré, un faible niveau de stress, des visions positives.	1	2	3	4	5
Mes muscles sont toniques et m'offrent un support stable.	1	2	3	4	5
Mes hormones sont équilibrées et ma libido au top.	1	2	3	4	5
Mes cheveux sont en santé et ne se cassent pas.	1	2	3	4	5
Mon système immunitaire est bon. Je suis rarement malade.	1	2	3	4	5
Mes articulations sont en santé, flexibles, et sans douleur.	1	2	3	4	5
Mon sommeil est paisible et naturel. Je me réveille de bonne humeur et reposé..	1	2	3	4	5
Mon poids est équilibré et facile à maintenir.	1	2	3	4	5

D'après vos réponses, dans quels trois domaines pourriez-vous avoir le plus besoin de soutien ?

1. _____ 2. _____ 3. _____

FICHE

DE SUIVI QUOTIDIEN

Choisis 10 à 15 objectifs que tu te donnes pour ce challenge, écris les ci-dessous et coche les cases chaque jour.

	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
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
-----	☐	☐																												

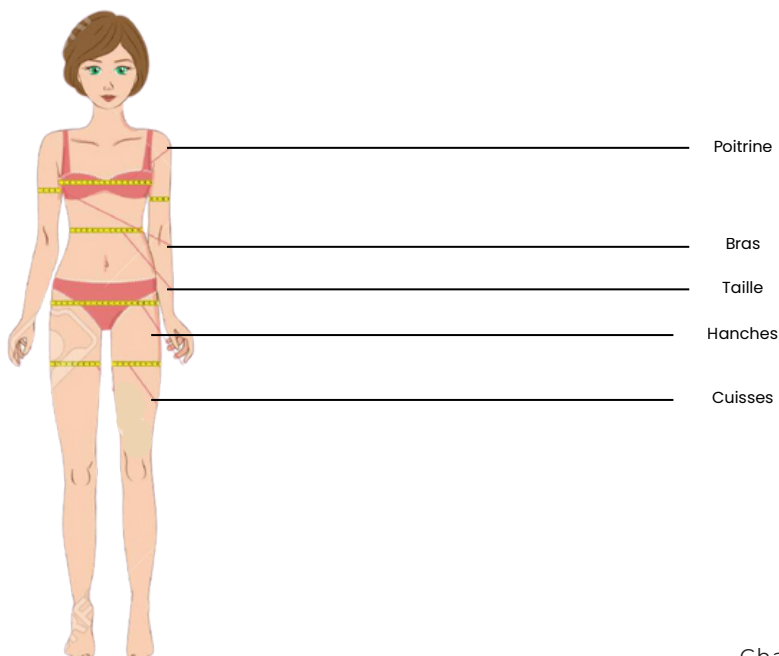
Quelques exemples : 30 minutes de marche, pas de sucre rapide, manger à domicile, faire 3 repas assis, fruits et légumes a chaque repas, 7h de sommeil. pas de grignotage...

MESURES

A PRENDRE CHAQUE
SEMAINE

Note les mesures chaque semaine

	J-1	J - 8	J - 15	J - 22	J - 30
Taille					
Hanche					
Poitrine					
Bras					
Cuisse					





Les renseignements et les produits présentés dans ce document ne permettent pas de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Consultez toujours votre gynécologue ou médecin,

Nos conseillers proposent des alternatives naturelles, mais vous demeurez responsable de l'utilisation adéquate, en fonction de la situation de votre grossesse.

Je travaille avec les huiles essentielles dōTERRA et suis distributrice indépendante des produits du fabricant.

Les renseignements concernent uniquement les huiles essentielles dōTERRA.

