



**Proxim**  
Proximed



**Mario Beaudoin  
et Denis Roy**

Pharmaciens, propriétaires

Secteur Ouest

899, 17e Rue, St-Georges

**418 228-1017**

Secteur Jersey Mills

15500, boul. Lacroix, St-Georges

**418 228-2049**



LE JOURNAL

*Vivre*



LES ALIMENTS SANTÉ

**La Chaumière**

**La place d'affaires  
qui vend le moins cher**

**PRODUITS SANS GLUTEN VARIÉS**

pains, farines, biscuits,  
pâtes, base pour soupe...

**INSTITUT OASIS SANTÉ**

Soins visages-corps,  
pose d'ongles, épilation, etc.

Émilie Gagné,  
esthéticienne - électrolyste: **226-3993**

Gaston Champagne, propriétaire

475, 57e Rue Nord, Saint-Georges • Tél.: (418) 227-8355 • Fax: (418) 228-1997

**TRANSFERT D'ORDONNANCE - PRODUITS POUR STOMIE  
MAINTIEN À DOMICILE - LIVRAISON GRATUITE**



**GASTON CHAMPAGNE**  
pharmacien

475, 57e Rue Nord, Saint-Georges • Tél.: 227-8355

**OUVERT 7 JOURS PAR SEMAINE**

**Notre mission:**

**vous aider pour un mieux-être**

gastonchamp@globetrotter.net

www.sante-gastonchampagne.com

445057

# Le Spécialiste de la condition physique!



**Dave Roy**  
Kinésologue et  
Thérapeute en Active  
Release Technique



**Maxime Aubertin**  
Kinésologue

## Qu'est ce qu'un kinésologue?

Un kinésologue est un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Le kinésologue a pour but d'optimiser la performance motrice et ses déterminants de la condition physique autant pour la population en générale que pour les athlètes. Sa mission est d'amener les gens à être actifs le plus possible et d'en retirer du plaisir.

## Les principales fonctions d'un kinésologue sont:

Évaluer votre condition physique (aérobie, musculosquelettique, composition corporelle, flexibilité, facteurs de risques de la maladie cardiovasculaire, habitudes de vie, etc.)

Élaborer des programmes d'activité physique selon vos objectifs et les promouvoir avec de saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, gestion du stress)

## Pourquoi faire appel à un kinésologue?

Le kinésologue s'assurera que votre programme d'entraînement est adapté à votre condition physique. Il évaluera votre état actuel afin de bâtir un programme approprié et sécuritaire qui répondra à vos objectifs.

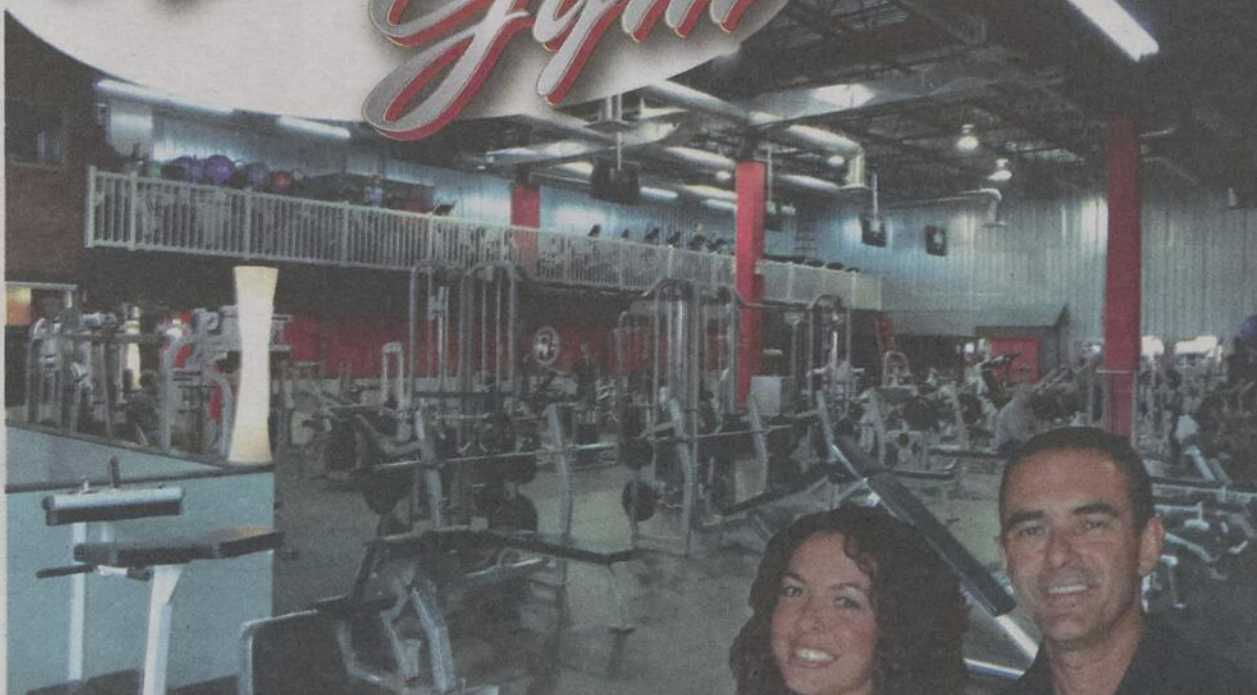
De nombreuses études ont démontré que l'activité physique influe positivement sur la longévité en raison de son rôle bénéfique sur le cœur, le métabolisme, la composition corporelle, etc. Rester actif plus longtemps améliorera votre posture, votre équilibre et retardera la perte d'autonomie physique.

Pour vous aider à contrôler votre poids, le kinésologue rendra votre entraînement agréable et stimulant. Il sera alors plus facile pour vous d'inclure l'activité physique dans votre quotidien. Un suivi avec un kinésologue est essentiel pour vous aider à rester motivé et vous en retirerez beaucoup de bénéfices.

Venez rencontrer l'équipe du Cardio Gym qui compte 22 années d'expérience.

# Cardio Gym


Venez visiter le 2<sup>e</sup> étage offrant:  
32 appareils cardio vasculaire



**Vicky et Jean-Guy**  
pour vous accueillir dès 5h am!

- 10 000 pieds carré sur 2 étages
- Plus de 100 stations d'entraînement
- Zone performance (steps, échelles, TRX, haltérophilie, etc..)
- Entraîneurs qualifiés
- Thérapeute en Active Release Technique
- Kinésologues
- Technicien en diététique
- Boutique de suppléments



Présentez ce coupon 

## 1 MOIS GRATUIT

À l'achat d'un abonnement de 3 mois et plus

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

\*non monnayable \*valide jusqu'au 31 octobre 2011

# Cardio Gym

Adresse : 9725, 5<sup>e</sup> avenue, St-Georges est



www.moncardiogym.com

Tél. : 418 228-1900

## VIVRE

# La Pharmacie Caroline et Julien Sylvain innove

Sabrina Fontaine • [sabrina.fontaine@hebδοςquebecor.com](mailto:sabrina.fontaine@hebδοςquebecor.com)

Réduire le temps d'attente, faciliter le travail de ses employés et minimiser le risque d'erreur, voilà les raisons qui ont poussé la Pharmacie Caroline et Julien Sylvain à prendre le virage technologique au mois d'avril dernier.

La pharmacie de Saint-Prospère a fait l'acquisition de trois équipements très rares au Québec : la PACMED, la PACVISION et la PARATA MINI. Fabriqués en Corée et distribués au Canada par la compagnie Mc Kesson APS, une filiale de

McKesson Canada, ces équipements révolutionnent la manière de préparer, de distribuer et d'emballer les médicaments.

D'abord, la Parata Mini installée derrière le comptoir de la pharmacie sert au comptage des pilules. Elle peut contenir 46 sortes de médicaments, soit 33 % du volume de médicaments traités à la Pharmacie Caroline et Julien Sylvain. Selon Julien Marcoux, gérant de la pharmacie, la Parata Mini a comme avantage d'éliminer le calcul des pilules à la main et vient réduire de beaucoup le temps d'attente.

### Un nouvel emballage avantageux

La Pharmacie Caroline et Julien Sylvain a aussi fait l'acquisition cet été d'une PACMed ou ensacheuse automatique à haute vitesse dans laquelle 500 cellules contenant autant de médicaments différents sont disposés. Cet équipement permet à la pharmacie de produire un emballage sur mesure pour chacun de ses clients selon l'ordonnance d'un médecin.

Sur chaque sachet produit par la PACMed figurent le nom du client, le nom du médicament et le moment de la journée où il doit le prendre. Contrairement aux piluliers conventionnels qui contenaient les doses de médicaments pour un mois, ce type d'emballage peut fournir les doses à prendre pour une semaine. Ainsi, la pharmacie peut s'adapter plus facilement aux changements de prescription et éviter le gaspillage de médicaments.

Pour finir, la pharmacie s'est dotée d'une PACVision, un équipement à la fine pointe de la



La Parata Mini permet de réduire le temps d'attente au comptoir.



Julien Marcoux, gérant et Caroline Sylvain, propriétaire, posent devant la PACVision.

technologie qui vérifie l'exactitude des doses et des médicaments contenus dans les sachets produits par la PACMed et y décèle les erreurs avec grande précision.

### Offrir des services professionnels

La Pharmacie Caroline et Julien Sylvain est la première en Beauce à posséder ces trois équipements. Ses propriétaires, Caroline et Julien Sylvain, croient que la mise en service de

ces nouveaux équipements permettra une meilleure gestion des médicaments et favorisera aussi le développement des services professionnels au sein de leur pharmacie.

«Nous avons choisi de prendre un virage plus technologique parce qu'on y croit. On préfère que notre personnel mette plus d'efforts à servir le client et à offrir des services professionnels que de compter les pilules», mentionnait le gérant de la pharmacie, Julien Marcoux.

SERVICES GRATUITS

## L'Azimut

Ateliers de sensibilisation à la toxicomanie

418 228-0065

Tu as un problème de consommation d'alcool ou de drogue ?

Tu aimerais apporter des changements à ta vie ?

Nos professionnels sont là pour t'aider !

**Inscris-toi maintenant !**

**prh**  
Personnalité et Relations Humaines  
QUÉBEC-CANADA

9385, 37<sup>e</sup> Avenue, Saint-Georges  
Tél.: 418 227-5501 • Téléc.: 418 225-9889  
lorraine03@jobetrotter.net  
www.prh-quebec-canada.com

Déployez votre personnalité,  
enrichissez vos relations  
et contribuez à l'avancée de la société.

Animation de sessions  
Groupe d'accompagnement  
Relation d'aide  
Plan de formation

Lorraine Roy  
formatrice PRH

## Harmonisation Énergétique avec L'ANTENNE DE LECHER

« Possibilité de formation en semaine le lundi ou samedi-dimanche pour 8 cours. »

La formation s'adresse à toute personne désireuse de prendre contact avec son ressenti. À l'aide de moyens tels que l'Antenne de Lecher, vous serez à mieux de constater votre sensibilité et de voir qu'en vous, toutes les réponses existent.

### Aussi :

**Atelier de guérison avec les mains (offert en 2 jours)**  
Réactiver et reprendre contact avec ses forces et ses capacités.  
(On donne et on reçoit avec table de massage)

### Atelier d'Alchimie (offert en 2 jours)

C'est la transformation par la visualisation en méditation. Différents sujets sont explorés pour nous apporter dans certaines zones de soi encore inaccessibles ou fermées par la peur, l'insécurité, le manque de confiance, d'amour, etc.

\*Les changements apportés par ces techniques resteront nettoyés et conscientisés.

Inscriptions pour : Formation/  
Atelier/Consultation en privé

418 228-9805

soinenergetique@hotmail.com



## Vous souffrez d'ALLERGIES ALIMENTAIRES?

Gluten • Produits laitiers • Oeufs • Arachides

LA PLUS GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS ALIMENTAIRES SANS ALLERGÈNE EN BEAUCE

Les plus grandes marques disponibles telles que

- Glutino
- El Peto
- La Maison Cannelle
- Cuisine L'Angélique
- Les Aliments Ange-Gardien
- Hypo Délice
- Les Glutineries
- Nature's Path
- Gogo Quinoa et BIEN D'AUTRES SUR NOTRE SITE !

[www.passeportequilibresante.com](http://www.passeportequilibresante.com)

11895, boul. Lacroix, St-Georges • 418 313-0677 • [info@passeportequilibresante.com](mailto:info@passeportequilibresante.com)

## VIVRE

# Massage : d'innombrables bienfaits

Alors que le massage est reconnu pour permettre au corps et à l'esprit d'évacuer le stress et lui procurer une relaxation nécessaire et bénéfique, de nombreux autres bienfaits pour l'organisme sont rattachés à ce soin thérapeutique. Prodigé de façon professionnelle et efficace, le massage pourra en effet aider à prévenir la maladie et améliorer l'état de santé général du patient.

## STRUCTURE ET POSTURE

La massothérapie agira tout d'abord sur la structure et la posture du corps, permettant de soulager les maux de dos et aidant au relâchement des tensions, en plus de rendre les muscles plus souples et d'améliorer la mobilité articulaire.

## FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME

En permettant au corps et à l'esprit de se détendre, le massage aidera à améliorer le sommeil et procurera un calme bénéfique à tout l'organisme. Ainsi, le patient profitera d'un soulagement des douleurs ressenties, augmentera sa capacité respiratoire, améliorera sa

digestion ainsi que sa circulation sanguine et lymphatique, et aura une peau plus saine.

## SENSORIEL ET PSYCHOLOGIQUE

En ce qui a trait à l'esprit, la massothérapie offrira une meilleure conscience du corps, éveillera le sens du toucher, aiguïsera les perceptions, favorisera une plus grande circulation des énergies, accroîtra la conscience des émotions, augmentera l'estime de soi et contribuera à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress.

## MAUX SPÉCIFIQUES

Évidemment, certaines clientèles spécifiques profiteront encore plus d'une consultation en massothérapie, comme les personnes atteintes d'un cancer, celles souffrant d'arthrite, les grands brûlés, les femmes enceintes et les bébés, les enfants hyperactifs et même les sportifs.

Le massage procure de multiples bienfaits à tout l'organisme.



Clinique de massothérapie  
**Concept Détente Plus**  
Détente, Thérapeutique, Reiki, Polarité

Massage sur chaise

Sauna à infrarouges

Table hydrolique

Spa intérieur thérapeutique

Gym privé

ET PLUS ENCORE...

**DÉTENDEZ-VOUS...**  
Massage thérapeutique  
offert à **40\$** /60 min ou Rabais de **10\$** sur tout traitement

mon réseau

**Richard Daoust**  
massothérapeute spécialisé  
reçu d'assurance

\*Sur présentation de cette annonce

19400, 2<sup>e</sup> Avenue, St-Georges • 418 227-4914

438629

Clinique **Steve Létourneau**

**AVIS À MA CLIENTÈLE**  
Suite à une erreur dans l'annuaire,  
il est difficile de m'y retrouver...

**JE PRATIQUE TOUJOURS AU**  
2140, 25<sup>e</sup> Rue, St-Georges Ouest

Étudiant en ostéopathie à l'IEOQ  
Membre de l'AMMQ

**418 228-3464**

**MAUX DE DOS**

Plus de 15 années d'expérience

dans les douleurs cervicales, dorsales et lombaires.

- douleur chronique
- genou
- entorse
- nerf sciatique
- épaule
- canal carpien
- trouble digestif
- constipation
- et bien d'autres...

447708



« *Aaahhhhhh!* »

Le bonheur... c'est de savourer tous les plaisirs de la vie. Seul ou avec quelqu'un qu'on aime.

Vivre le Relaxarium.

Massages de détente, thérapeutiques, soins corporels ainsi que plusieurs autres services vous sont offerts pour les couples et amis.

\* Chaque soin ou service inclus l'accès à l'Aquatik Club (piscine, sauna, tourbillon et bain vapeur) ainsi qu'au salon de repos avec thé, tisane et fruits.

## Des gens comblés...

« *Tout à fait magnifique; l'accueil, les soins, l'ambiance. Nous sommes enchantés. Merci, je le recommande!* »

« *En couple, l'Alcôve est tellement relaxant c'est merveilleux.* »

« *Un endroit comme le vôtre, c'est super! Tout le monde devrait venir chez-vous au moins une fois. Félicitations pour votre belle équipe et un gros merci.* »



## (Durée limitée) Promotions automnales

### MASSAGES

1. À chaque massage, profitez gratuitement de 30 minutes au choix: pressothérapie, détente son et lumière ou méditation musicale.

2. À l'achat de 5 massages de 60 ou 90 minutes (du dimanche au vendredi), à chaque massage, profitez gratuitement de 30 min. de pressothérapie, détente son et lumière ou méditation musicale.

### FORFAIT «POUR NOUS 2»

Merveilleux moments à partager avec l'être cher! Massage, Alcôve et Aquatik Club

À partir de **59\$**/personne

### AQUATIK CLUB

(piscine, sauna, tourbillon et bain vapeur)

Abonnement à usage illimité:

- 3 mois: **149\$** • 6 mois: **219\$** • 12 mois: **329\$**

- 10 séances: **89\$** • 25 séances: **189\$**

### JOURNÉES PRIVILÈGES

Les lundis 60 ans et +, les mardis des filles, les mercredis des gars, les vendredis à deux, les Tête à tête parents enfants

Lors de ces journées, profitez...

- Aquatik Club: 10\$ par personne, - de 12 ans: 6\$<sup>55</sup>
- avec massage de 60 ou 90 min: séance gratuite de 30 min. de détente et détente son et lumière ou méditation musicale
- Alcôve; 1 personne: 35\$, 2 pers: 25\$/pers.
- soins corporels et balnéothérapie: 10% de rabais
- repas-relax: 11\$/personne

Reçus pour assurances disponibles  
Promotions non-disponibles en certificats-cadeaux.

**relaxarium**   
infiniment bon

Hôtel le Georgesville • 300, 118e rue, Saint-Georges • 418 227-7127 • www.relaxarium.ca

ALLIANCE  
spas  
relais  
santé

CERTIFICATION  
D'EXCELLENCE

VIVRE

# Briser les mythes sur le trouble de déficit de l'attention et l'hyperactivité

De plus en plus d'enfants reçoivent le diagnostic de trouble de déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité. Alors que plusieurs personnes les imaginent comme des enfants turbulents et mal élevés, la réalité se situe pourtant bien loin de cette définition.

Le trouble du déficit de l'attention, qu'il s'accompagne ou non d'hyperactivité (TDAH), est de nature neurologique. Il s'agit d'un fonctionnement anormal des neurotransmetteurs, ces substances qui aident à transmettre les messages dans le cerveau.

Le TDAH est formé de trois composantes : l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité, toutes présentes dans une intensité différente selon la personne affectée. La plupart des enfants qui souffrent du TDAH ne présentent pas de troubles graves de comportement. Ils auront par contre souvent de la difficulté à respecter l'encadrement et la discipline en classe et à se concentrer sur

une tâche précise.

Plusieurs méthodes existent pour traiter le TDAH. Des médicaments, comme le Ritalin ou le Concerta, s'avèrent efficaces dans environ 80 % des cas. Il s'agit de stimulants cérébraux qui activent la sécrétion des neurotransmetteurs, dont la dopamine. Une approche pédagogique adaptée à l'enfant peut également être très efficace. On parle ici d'un encadrement spécialisé, dans un groupe plus restreint.

Certains traitements thérapeutiques peuvent aussi être considérés, dont la psychothérapie, la thérapie cognitive comportementale, l'entraînement aux habiletés sociales, les groupes de soutien et l'aide au développement d'aptitudes.

Sans suivi médical ou psychosocial, l'enfant souffrant d'un TDAH présentera malheureusement souvent des résultats scolaires décevants et aura de la difficulté à avoir des relations sociales et familiales harmonieuses.



Méconnu, le TDAH est un trouble neurologique affectant les neurotransmetteurs du cerveau.



leclaireurprogres.canoe.ca



NE MANQUEZ PAS LA CIRCULAIRE



**Jean Coutu**

DÈS LE 5 OCTOBRE  
DANS

**LE SAC PLUS**

À VOTRE PORTE TOUTES LES SEMAINES!



Réseau  
**QUEBECOR**  
Media

## VIVRE

# Prendre soin de soi, à tous les niveaux

Bien des gens mal en point se demandent quelle est la cause de leurs maux. Ils oublient qu'ils sont constitués d'un tout indissociable ou, pire, ils se sont carrément oubliés.

Mais de quoi est constitué ce tout? Quelles sont les clés de la prévention pouvant nous prémunir contre les affres de la maladie? Il s'agit de l'alimentation, la gestion du stress, la spiritualité, le mouvement, l'environnement et le bagage génétique. Ces six clés sont interdépendantes et chacun devrait en tenir compte pour améliorer son état de santé.

De toutes les clés, la plus importante, c'est l'alimentation. Ne dit-on pas que l'on est ce que l'on mange? Bien s'alimenter, c'est permettre à son corps de se débarrasser de ses toxines et c'est lui insuffler l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement.

Mais l'alimentation n'est pas tout. Associée à des activités physiques régulières, elle aura pour effet d'apporter une bonne gestion des calories. En ce qui a trait au stress, il serait intéressant de faire le bilan de ce qui nous cause des soucis et d'y apporter les correctifs nécessaires. En développant sa spiritualité, il sera plus facile de gérer nos pensées et de les rendre plus positives.



De toutes les clés, la plus importante, c'est l'alimentation.

Notre environnement est aussi un point déterminant dans notre état de santé. Il serait bon de se débarrasser de tous les éléments irritants de notre habitat, tels que les vieux oreillers, les champignons, les moisissures, les désodorisants en aérosol ou à brancher, etc. Enfin, il faut prendre en compte notre bagage génétique pour se prémunir contre les maladies familiales.

Votre état de santé laisse à désirer? Examinez ce que vous pouvez améliorer dans vos habitudes de vie, mais, attention! Allez-y graduellement si vous ne voulez pas abandonner à la première occasion...

# Prenez soin de vos yeux

On ne le dira jamais assez, mieux vaut prévenir que guérir! Chaque année en octobre, pendant le Mois de la santé de l'œil, l'Association canadienne des optométristes (ACO) sensibilise la population au sujet des examens oculaires périodiques à subir sur une base régulière, à titre préventif.

Sans dépistage, certaines maladies de l'œil risquent de s'installer silencieusement, jusqu'au jour où elles provoquent des lésions irréversibles avec atteinte de la vision. À défaut de savoir les guérir, il est alors possible de freiner leur évolution.

Plusieurs affections visuelles peuvent affecter votre vue : glaucome, cataracte, dégénérescence maculaire, fatigue visuelle, hypermétropie, etc. Le soleil, les accidents et certaines activités, notamment le travail à l'ordinateur, constituent des facteurs qui peuvent abîmer vos yeux, voire compromettre votre bonne vue. En fait, il n'existe aucune preuve permettant d'affirmer que le travail à l'ordinateur peut provoquer des troubles de la vision, mais en revanche il peut être à l'origine de la

fatigue visuelle; voilà pourquoi il est nécessaire d'effectuer des pauses «visuelles» régulières.

En plus des examens réguliers, il est aussi important de protéger vos yeux. Certes, il est indispensable de porter des lunettes de soleil en été, mais cette consigne s'applique également tout au long de l'année, dès qu'il y a du soleil! De plus, nos yeux étant exposés en permanence, plusieurs activités nécessitent une protection solaire. C'est le cas pour certaines fonctions professionnelles et pour plusieurs tâches effectuées à l'extérieur : entretien de la maison, jardinage, etc. Enfin, durant vos activités sportives, portez l'équipement nécessaire : lunettes de protection, casque, visière, etc.

Rappelons aussi cette consigne, valable pour les adultes comme pour les enfants : ne vous frottez pas les yeux sans vous être lavé les mains au préalable. Les doigts véhiculent toutes sortes de germes pouvant provoquer des infections plus ou moins graves. Prenez soin de vos yeux, ils prendront soin de vous!



## Consultation et suivi en relation d'aide

### Rencontres privées pour mieux vivre vos situations :

- Dépression • Burnout • Anxiété • Stress
- Dépendances (alcool, drogue, affective) • Mortalité • Perte d'emploi • Retraite
- Maladie chronique • Insomnie • Trouble d'attention (enfant)

### Coaching personnel

- Suivi nutritionnel et thérapeutique

### Nutritionniste

Plan alimentaire: Diabète • Obésité • Ménopause • Etc.

### Balancement énergétique: Lit de cristal



Initiée en transfère énergétique par Ja Casa Dom Inacio Brésil.

Sur le plan physique, le lit de cristal fortifie et renforce le système immunitaire. Sur le plan psychologique, il libère les blocages émotionnels pour l'apaisement de l'anxiété et du stress.



Reçu pour assurances disponibles

30 ans d'expérience

206, rang St-Édouard,  
St-Philibert

418 228-1268



Lise Thivierge

## Producteur d'alimentation vivante

POUSSES d'herbe de blé, tournesol, sarrasin, pois chiches, fève Mung, luzerne, trèfle rouge, brocoli et fenugrec.



### Le jus d'herbe de blé

### Source de santé et de vitalité

Recommandé à titre préventif contre les baisses d'énergie provoquées par la fatigue, les troubles menstruels, les périodes de stress et d'épuisement, l'alimentation occasionnellement déficiente, etc. L'herbe de blé est agent nettoyant. Il reminéralise le corps et aide à relever le système immunitaire,

Le jus d'herbe de blé est un puissant désintoxiquant et régénérateur de l'organisme  
Recommandé dans les cas de chimiothérapie

PERMETTEZ-VOUS D'ÊTRE BIEN



Livraison gratuite à Saint-Georges

206, rang St-Édouard,  
St-Philibert

418 228-1268



E. Yves Robert



20 ans d'expérience  
**CLINIQUE**  
**D'AMAIGRISSEMENT**



**BELLE LIGNE**

Perdre du *poids*  
en mangeant à  
votre *faim...*  
*c'est possible*

**REMBOURSÉ**  
par la plupart des assurances (naturopathe)

## NOUS POUVONS VOUS AIDER!

- Programme adapté à votre type de métabolisme
- Votre métabolisme est évalué à l'aide de test clinique
- Sans vous préoccuper du nombre de calories ingérées
- Vous mangez trois repas par jour à votre faim
- Conservez votre poids par l'apprentissage des combinaisons alimentaires
- Sans produits ni traitements coûteux
- Perdre seulement les graisses et reprendre le tonus musculaire
- Consultations privées avec un thérapeute spécialisé en perte de poids depuis 20 ans

**ÉVALUATION  
GRATUITE  
DE VOTRE  
CAS**

## Pour maigrir intelligemment

**SAINT-GEORGES**

925, 90e Rue

**418 227-5757**

**SAINTE-MARIE**

450, boul. Vachon Nord

**1 888 431-5757**



[www.cliniquebelleligne.sitew.com](http://www.cliniquebelleligne.sitew.com)

## VOS DERNIÈRES DIÈTES N'ONT PAS DONNÉ LE SUCCÈS ESCOMPTÉ?

**SOYEZ RÉALISTE!** Les diètes miracles ne fonctionnent pas!

## LA MAJORITÉ DES DIÈTES CONDUISENT À L'ÉCHEC TÔT OU TARD

Notre programme personnalisé de perte de poids n'est pas une diète en soi, mais une approche alimentaire naturelle qui rétablit votre métabolisme.

### LE CONCEPT du programme d'amaigrissement Belle Ligne

Chaque individu a ses propres caractéristiques physiologiques qui nécessitent des besoins nutritifs spécifiques. M. Mario Carrier n.d. possède un système d'évaluation permettant de déterminer à quel type de métabolisme appartient chacun d'entre nous, afin de déterminer les catégories d'aliments qui conviennent le mieux. Le programme se veut donc essentiellement une correction individuelle des habitudes alimentaires en fonction du métabolisme de chacun. Cette approche permet d'établir des repas complets, équilibrés ou n'entrent en considération ni les quantités, ni le nombre de calories consommées.



### UN SUIVI PROFESSIONNEL et de très grande qualité

La Clinique d'amaigrissement Belle Ligne c'est essentiellement une clinique de perte de poids dirigée par un naturopathe diplômé et spécialisé en perte de poids, ayant 20 années d'expérience en ce domaine et qui est chargé de conseiller tous ceux et celles qui désirent perdre du poids ou améliorer leur état de santé à partir d'une analyse minutieuse de leur métabolisme, de manière à établir un programme alimentaire parfaitement personnalisé à vos besoins physiologiques. Vous perdrez ainsi du poids sans respecter de quantités, ni compter les calories. Votre suivi s'effectue toujours sur rendez-vous en consultation privée.



### LA TECHNOLOGIE au service de la lutte à l'embonpoint

Souvent, les gens qui perdent quelques kilos ignorent à quel niveau ils ont perdu ce poids. Il devient donc important de déterminer si la perte de poids s'est faite au niveau de la graisse, des tissus maigres ou de l'eau contenue dans le corps. Ces renseignements nous permettent donc d'exercer un meilleur suivi et de travailler sur des composantes spécifiques du corps. Ainsi, chaque client peut perdre du poids de façon saine tout en augmentant sa masse musculaire et qu'il soit possible de maintenir un poids idéal une fois qu'il est atteint. Cet examen, fait par un appareil électronique, est beaucoup plus précieux que le poids indiqué sur le pèse personne, puisque ce dernier ne tient pas compte du gain ou de la perte en eau ou en tonus musculaire qui peut se produire durant l'amaigrissement.

