



Guide Nutritionnel

Attendez plus. Obtenez plus.

Il est temps de s'attendre à plus.

Chez Xyngular, nous avons aidé des centaines de milliers de personnes à améliorer leur vie parce que c'est ce que nous faisons, et nous le faisons très bien. Mais la perte de poids n'est que le début, il est temps de s'attendre à plus.

Nos outils de soutien et notre communauté sont là pour simplifier le parcours et vous guider à travers un cheminement durable vers une meilleure santé. Que vous soyez ici pour une perte de poids, un soutien digestif, plus d'énergie ou simplement un véritable désir d'améliorer votre santé générale, Xyngular peut vous aider.

Le guide nutritionnel vous accompagnera au cours des 30 prochains jours et au-delà, pour faire de votre expérience Xyngular un succès. Le fondement pour être en meilleure santé, plus fort et plus heureux commence ici!

#eXpectMore

Table des Matières

Conseils pour Réussir	3
8-Day Jumpstart.....	5
– Aperçu d'une Journée	
– Des Aliments Que Nous Aimons	
Post-Jumpstart.....	9
– Aperçu d'une Journée	
– Des Aliments Que Nous Aimons	
Et Ensuite	13
Ressource Mobile	15

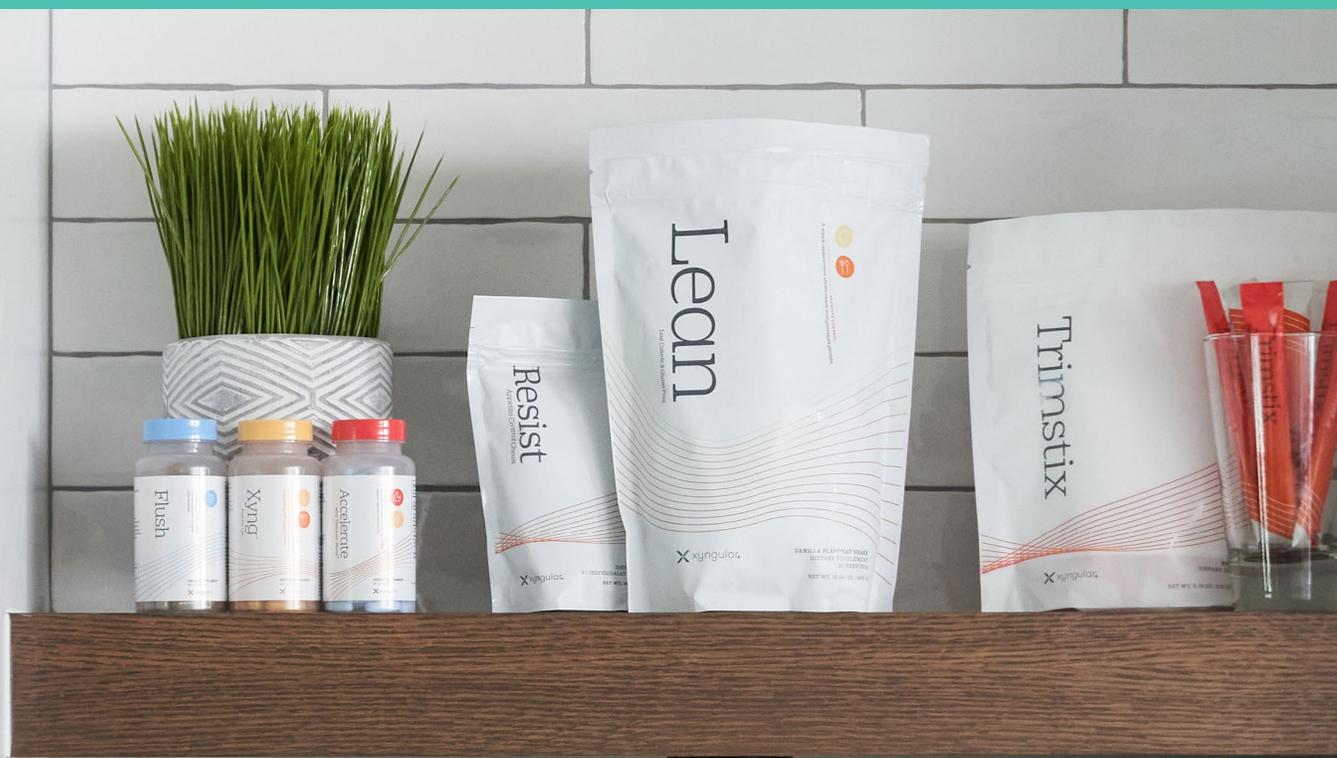


Conseils pour Réussir

Avant de nous lancer, voyons nos quatre meilleurs conseils pour réussir.

1. Des Produits Qui Fonctionnent

Même si vous passez une mauvaise journée, les produits Xyngular vous gardent sur la bonne voie. Les produits Xyngular ont fait la différence chez des centaines de milliers de personnes, ce qui s'explique. Il est important de les prendre à la même heure chaque jour pour de meilleurs effets. Consultez la chronologie des produits sur xyngular.com/xresources.



2. Mangez pour Perdre

Cela peut sembler paradoxal, mais pour perdre du poids, vous devez manger. Votre métabolisme connaît un élan qu'il faut alimenter. Pour l'alimenter de manière constante, vous avez besoin de nourriture toutes les trois heures. Prenez trois repas et deux collations par jour pendant que vous prenez vos produits Xyngular.

3. Buvez Plus D'eau

La plupart des gens ne boivent pas suffisamment d'eau. L'hydratation joue un rôle important dans l'utilisation de vos produits Xyngular et l'amélioration de votre santé globale. Pour obtenir des résultats, il faut s'habituer à boire une quantité d'eau importante chaque jour.

Quelle quantité d'eau devriez-vous boire?

Boire 1 L par 70 livres de poids.

Par exemple, si vous pesez 200 livres, vous devriez boire au moins 3 L d'eau par jour.

4. Ne Collation pas avant Dormir

Les collations nocturnes peuvent constituer un gros problème, et la nourriture consommée sans réfléchir se cumule rapidement. Pour ce programme, nous vous recommandons d'arrêter de manger deux heures avant le coucher. Cela vous aidera à diminuer les collations inutiles et permettra à votre métabolisme de se mettre au travail.

8-Day Jumpstart

Les huit premiers jours de votre kit constituent votre 8-Day Jumpstart. Conformez-vous à la chronologie des produits et respectez les directives du 8-Day Jumpstart.

Au cours du 8-Day Jumpstart, vous limiterez votre consommation de glucides, de lipides, et de sucre. Optez pour les recettes du Jumpstart riches en protéines approuvées pour planifier votre journée. Utilisez le modèle de repas du 8-Day Jumpstart **ici**, ou sur les applications telles que Lose It ou My Fitness Pal pour vous faciliter la tâche.

- Trouvez les délicieuses recettes du 8-Day Jumpstart **ici**.
- Chaque recette du Jumpstart indique la taille des portions et des renseignements caloriques.
- Libre à vous d'utiliser d'autres recettes, tant qu'elles répondent aux directives.



8-Day Jumpstart

Aperçu d'une Journée

Voici un exemple de journée de Jumpstart.

Déjeuner	Protéine Lean
Collation de mi-matinée	Collation Exemple: Céleri avec 2 cuillères à soupe de gras sain
Dîner	115-170 g de protéines maigres, 250-500 ml de légumes, 1 portion de gras sain Exemple: Salade d'aubergines
Collation de mi-après-midi	Collation Exemple: 125 ml de graines de citrouille
Souper	115-170 g de protéines maigres, 250-500 ml de légumes, 1 portion de gras sain Exemple: Fajita au poulet épicé

Conseil de pro: Chaque jour des 8-Day Jumpstart est planifié! Trouvez un programme quotidien xyngular.com/jumpstart.



8-Day Jumpstart

Des Aliments Que Nous Aimons

Concentrez-vous sur des choix riches en protéines, les légumes et les gras sains!
Consultez la liste des aliments que nous aimons sur votre 8-Day Jumpstart.

Protéines Maigres

Boeuf (coupes maigres)	Poudre de protéine (Xyngular Lean)	Dinde
Poulet	Fruits de mer	Bacon de dinde (2 tranches)
Saucisse de poulet (2)	Tofu	Saucisse de dinde (2)
Œufs	Thon	
Poisson		

Légumes Non Féculents

Germes de luzerne	Céleri	Feuilles de moutarde
Artichauts	Poivrons forts	Gombo
Roquette	Chou vert	Oignon
Asperges	Concombre	Radis
Poivrons	Aubergine	Oignon vert
Brocoli	Haricots verts	Épinard
Choux de Bruxelles	Chou frisé	Navet
Chou	Poireaux	Cresson
Carottes	Laitue	Courgette
Chou-fleur	Champignons	

Gras Sains

Amandes (sans sel)	Noix de Macadamia (sans sel)	Graines de citrouille (sans sel)
Avocat (1/2)	Beurre d'amande naturel	Huile de sésame
Huile d'avocat	Beurre d'arachide naturel	Huile de tournesol
Huile de noix de coco	Huile d'olive	Noix de Grenoble (sans sel)
Graines de lin	Arachides (sans sel)	
Huile de pépins de raisin	Pacanes (sans sel)	

Breuvages

Café noir*	Lait d'amande
Thé noir*	Lait de cajou
Infusions	Lait de noix de coco
Par Ex: Citron, limette, menthe, gingembre ou concombre	Eau pétillante (aromatisée ou non)

*Surveiller la consommation de caféine.

Condiments

Vinaigre de cidre de pomme	Assaisonnements et épices (frais et déshydratés)	Jus de limette
Vinaigre balsamique	Sauce piquante (moins de sel)	Vinaigre de vin rouge
Moutarde de Dijon	Jus de citron	Vinaigre de vin blanc

Choix de Collations

Portion par collation: 125 ml

Amandes (sans sel)	Poulet grillé	Pacanes (non sucrée)
Avocat	Houmous	Graines de citrouille (sans sel)
Cornichon à l'aneth (moins de sel)	Croustilles de chou frisé	Graines de tournesol (sans sel)
Edamame	Noix de macadamia (sans sel)	Poitrine de dinde
Œufs	Beurre d'arachide et céleri	Légumes
	Arachides (sans sel)	Noix de grenoble (sans sel)

Aliments à éviter

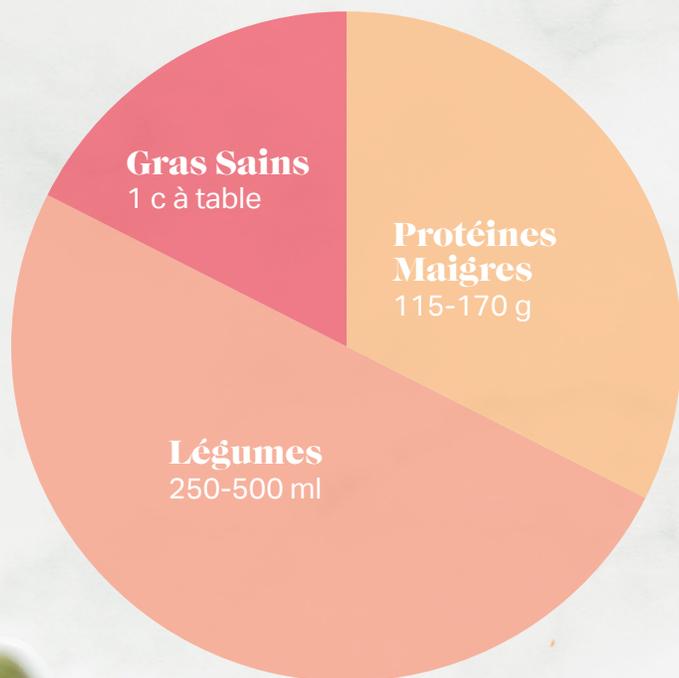
Alcool	Aliments riches en sodium	Jus de légumes
Pâtisseries	Par Ex: Porc (bacon, saucisse, salami)	Huile végétale
Produits laitiers	Pâtes	
Aliments frits	Aliments préemballés	
Fruit	Boissons gazeuses (y compris version diète)	
Aliments riches en gras	Boissons édulcorées	
Par Ex: Charcuterie, margarine		

Post-Jumpstart

Après vos 8-Day Jumpstart, vous passerez à un plan nutritionnel aux directives simples pour manger intelligemment et trouver ce qui vous convient le mieux.

Les jours 9 à 30 sont ce que l'on appelle « Post-Jumpstart ». L'objectif est de nourrir votre corps d'aliments complets riches en nutriments pour aider votre métabolisme à rester sur la bonne voie tout en obtenant les résultats que vous souhaitez. La clé consiste à maîtriser les portions et de s'y tenir pour le déjeuner et le dîner, tout en prenant vos produits Xyngular à la même heure chaque jour.

Votre assiette devrait ressembler à ceci pour le déjeuner et le dîner (rappelez-vous, le petit-déjeuner commence généralement par une protéine Lean).



Conseil de Pro: Passez au numérique. Faites le suivi où que vous soyez grâce aux applications comme Loselt! ou MyFitness Pal.

Aperçu d'une Journée

Exemple d'une journée d'après démarrage:

Déjeuner	Protéine Lean
Collation de mi-matinée	Collation riche en protéines Exemple: 57 g de fromage, 63 ml d'amandes
Dîner	115-170 g de protéines maigres, 250-500 ml de légumes, 1 portion de gras sains Exemple: Tacos de chou frisé aux haricots noirs et patates douces
Collation de mi-après-midi	Collation riche en protéines Exemple: 250 ml de yogourt grec à la vanille sans gras
Dinner	115-170 g de protéines maigres, 250-500 ml de légumes, 1 portion de gras sains Exemple: Bols de poulet à la grecque

Conseil de Pro: Même si vous ne respectez pas parfaitement un plan, tenez-vous-y avec des produits qui fonctionnent!



Vous désirez une répartition préétablie du plan de 30 jours? Trouvez une répartition pour chaque jour et chaque semaine sur xyngular.com/xresources.

Post-Jumpstart

Des Aliments Que Nous Aimons

Il ne s'agit pas ici d'une liste exhaustive d'aliments, mais les aliments de cette liste sont un choix sûr! N'oubliez pas de suivre la directive sur les portions de la page précédente.

Protéines Maigres

Boeuf (coupes maigres)	Pâtes edamame	Pâtes de soja
Haricots (frais ou en conserve)* Par Ex: noirs, de lima, rouge, blancs, pinto, soja, pois chiche, etc.	Œufs	Tofu
Poulet	Poisson	Thon
Saucisse de poulet (2)	Yogourt grec (1 t)	Dinde
Fromage Cottage (1 t)	Poudre de protéine (Xyngular Lean)	Bacon de dinde (2 tranches)
	Fruits de mer	Saucisse de dinde (2)

*Limite d'une fois par jour.

Conseil de Pro: Les protéines préemballées comme les charcuteries et les viandes transformées contiennent généralement des niveaux élevés de sodium. Dans la mesure du possible, choisissez toujours des options sans nitrate ou à faible teneur en sodium.

Légumes Non Féculents

Germes de luzerne	Céleri	Feuilles de moutarde
Artichauts	Poivrons forts	Gombo
Roquette	Chou vert	Oignon
Asperges	Concombre	Radis
Poivrons	Aubergine	Oignon vert
Brocoli	Haricots verts	Épinard
Choux de Bruxelles	Chou frisé	Navet
Chou	Poireaux	Cresson
Carottes	Laitue	Courgette
Chou-fleur	Champignons	

Gras Sains

Amandes (sans sel)	Graines de lin	Arachides (sans sel)
Avocat (1/2)	Huile de pépins de raisin	Pacanes (sans sel)
Huile d'avocat	Noix de macadamia (sans sel)	Graines de citrouille (sans sel)
Fromage	Beurre d'amande naturel	Huile de sésame
Graines de chia	Beurre d'arachide naturel	Huile de tournesol
Huile de noix de coco	Huile d'olive	Noix de Grenoble (sans sel)

Breuvages

Café noir*	Lait d'amande non sucrée
Thé noir*	Lait de cajou non sucrée
Infusions	Lait de noix de coco non sucrée
Par Ex: citron, limette, menthe, gingembre ou concombre	Eau pétillante (aromatisée ou non)

*Surveiller la consommation de caféine.

Condiments

Vinaigre de cidre de pomme	Sauce piquante (moins de sel)	Vinaigre de vin rouge
Vinaigre balsamique	Vinaigre balsamique	Salsa (moins de sel)
Moutarde de Dijon	Mayonnaise	Vinaigre de vin blanc
Assaisonnements et épices (frais et déshydratés)	Jus de citron	
	Jus de limette	

Conseil de Pro: Vérifiez l'étiquette de vos épices pour qu'elles soient moins de sel.

Choix de Collations

Portion par collation: 125 ml

Amandes (sans sel)	Poulet grillé	Arachides (sans sel)
Avocat	Houmous	Pacanes (sans sel)
Fromage	Croustilles de chou frisé	Graines de citrouille (sans sel)
Fromage cottage	Noix de Macadamia (sans sel)	Graines de tournesol (sans sel)
Cornichon à l'aneth (moins de sel)	Maïs soufflé micro-ondes	Légumes
Edamame	Olives	Poitrine de dinde
Œufs	Croustilles de parmesan	Roulés à la dinde et au fromage
	Beurre d'arachide et céleri	Noix de grenoble (sans sel)

Fruits*

Mûres	Melon de miel	Fraises
Bleuets	Pêches	Tomates
Cantaloup	Framboises	Pastèque

*Les fruits sont plus riches en sucre. Limitez votre portion à 250 ml quelques fois par semaine.

Aliments à éviter

Alcool	Jus de fruits	Boissons édulcorées
Bagels	Aliments riches en gras	Fruits séchés sucrés
Fruits en conserve au sirop	Par Ex: Charcuterie, margarine	Céréales sucrées
Biscuits	Aliments riches en sodium	Gruau sucré
Craquelins	Par Ex: Porc (bacon, saucisse, salami)	Jus de légumes
Beignets	Tartes	Huile végétale
Muffins anglais	Croustilles de pommes de terre	Pain blanc
Tortillas de blé	Plats cuisinés préemballés	Pâtes blanches
Aliments frits	Boissons gazeuses (y compris en version diète)	

Et Maintenant Quoi?

Félicitations! Vous avez terminé votre kit Xyngular. Ce n'est qu'un début!

Trouvez des conseils ci-dessous pour maintenir vos objectifs de perte de poids ou adopter de saines habitudes de vie pour maintenir votre perte de poids.

Des Produits Qui Fonctionnent

S'inscrire à Xyngular est la clé du succès durable. Une fois votre bundle ou kit terminé, restez sur la bonne voie avec les produits Xyngular pour vous aider à maintenir vos progrès et à atteindre tout autre objectif en cours. Connectez-vous à votre XBO sur myaccount.xyngular.com et sélectionnez « Manage My Subscription » pour vous inscrire. Choisissez votre date de commande, ajustez, modifiez, suspendez ou annulez à tout moment!

Avec tout le travail acharné que vous avez fourni, un abonnement Xyngular est tout à fait logique!

Conseil de Pro: Vous pouvez commencer à gagner 10 % sur vos commandes en produits gratuits avec un abonnement Xyngular.





Alimentation à Cultiver

Le travail acharné que vous avez fourni au cours des 30 derniers jours a été incroyable. Si vous êtes prêt/e à maintenir les changements et les progrès que vous avez accomplis, consultez notre plan de Healthy Lifestyle avec des conseils pour intégrer des glucides sains sur le plan nutritionnel dans votre vie quotidienne. Évitez les glucides vides! Trouvez notre plan de Healthy Lifestyle sur xyngular.com/healthylife.

L'estime de Soi

Le changement est difficile, mais vous avez franchi le pas. À peine 30 jours plus tard, vous devriez être fier/fière des efforts que vous avez déployés pour faire de meilleurs choix et adopter de saines habitudes. Par-dessus tout, soyez reconnaissant/e pour ce que votre corps fait pour vous chaque jour!

Chez Xyngular, nous savons que la perfection n'existe pas et nous ne nous y attendons pas. Il n'y a pas de recette unique convenant à tous. Trouvons la bonne solution et la bonne voie vers VOTRE succès. **#eXpectMore**

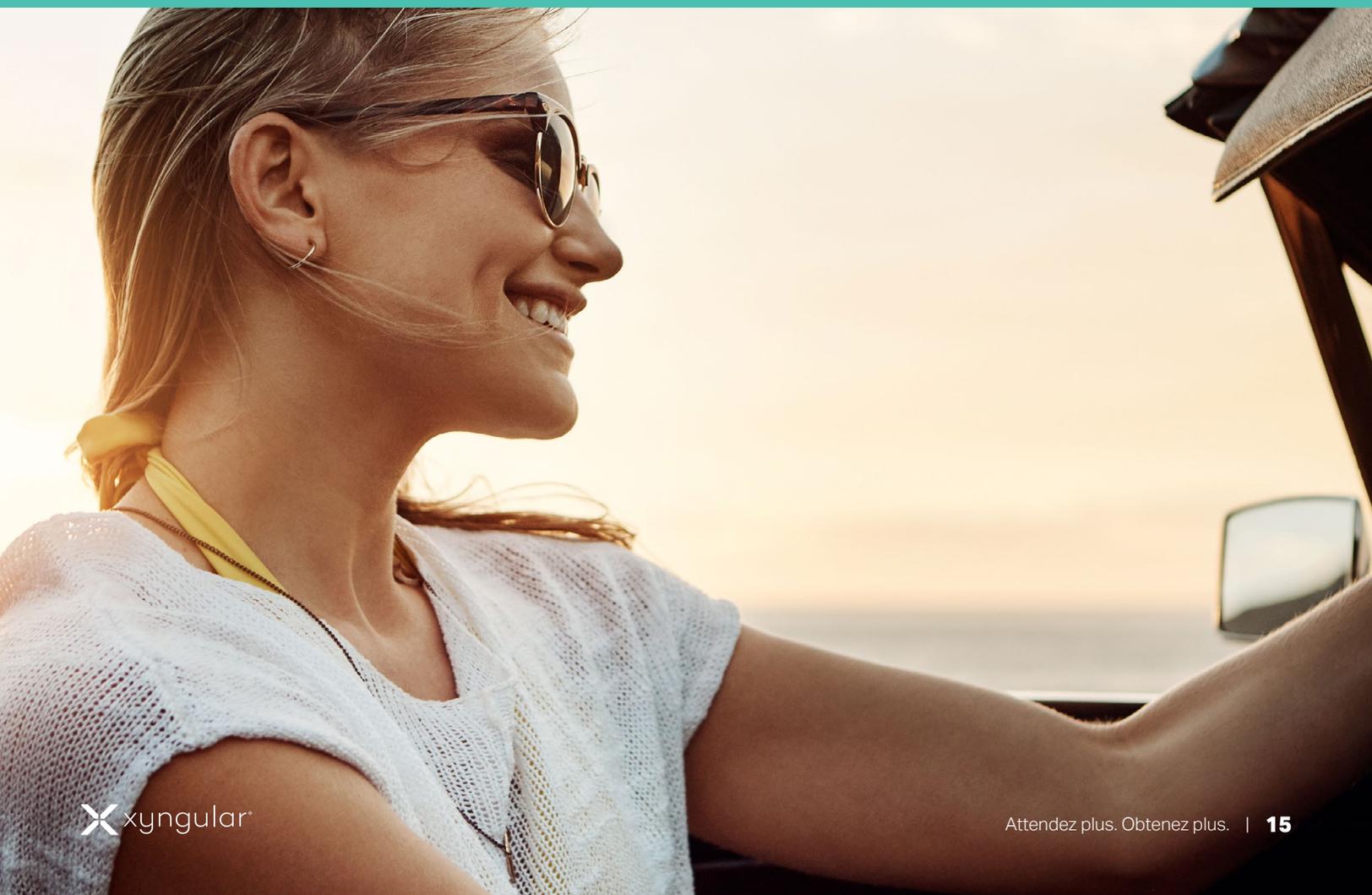
Ressources Mobiles

Accédez à la chronologie quotidienne des produits, à des ressources adaptées aux appareils mobiles et plus encore en numérisant le code QR ci-dessous.

xyngular.com/xresources



Conseil de Pro: Ouvrez l'appareil photo de votre téléphone portable et numérisez le code.





MEMBER.SERVICE@XYNGULAR.COM | 587.880.8255