

Transitions Lifestyle System
TLS 30-DAY
JUMP-START KIT

Système de transition du style de vie
TLS 30-JOURS
**TROUSSE DE
DÉMARRAGE RAPIDE**



#FINDYOURFIT #TLSJUMPSTART

tlsSlim.com

Ready, Set, Go!

Creating your own success has never been easier.

Prêt, partez!

Créer votre propre succès n'a jamais été aussi facile.

OVERVIEW / VUE D'ENSEMBLE

Our 30-Day Jump-Start Kit is designed to start your weight management journey the right way. We know you want fast results without compromising flavour or satiety, and that is why this jump-start is just the place to start. The two phases will get you looking and feeling great in no time. Phase 1 is a cleanse — a fresh start that not only gently cleanses your digestive tract but helps curb your cravings and prepares you for the second phase, which is the fat-burning phase. During the second phase, you will modify your food plan and add in exercise. This is where you really will see a loss of fat and centimetres.

PHASE 1 – DETOX CLEANSE	PHASE 2 – FAT BURNING
DAYS 1–7 Kick off your weight management journey with an invigorating cleanse! Phase 1 will curb cravings for sweet, fatty and salty foods while supporting your weight management efforts. Bursting with fruits and vegetables, this detox is the first step to a brand new you.	DAYS 8–30 Accelerate your weight management efforts during Phase 2. Specially created to target stubborn fat, during these weeks you will reach the maximum phase of fat loss. In this phase, you'll shed those extra kilograms of fat and ultimately feel better, both physically and emotionally.

VUE D'ENSEMBLE

Notre trousse de démarrage rapide de 30 jours est conçue pour commencer votre aventure de gestion du poids de la bonne façon. Nous savons que vous voulez des résultats rapides sans compromettre la saveur ou la satiété, c'est pourquoi ce démarrage rapide est le point de départ. Les deux phases vous permettront de vous sentir et avoir l'air bien en peu de temps. La phase 1 est un nettoyage : un nouveau départ qui non seulement nettoie en douceur votre tube digestif mais aide à freiner vos envies et vous prépare à la deuxième phase, qui est la phase de combustion des graisses. Au cours de la deuxième phase, vous modifierez votre plan alimentaire et ajouterez de l'exercice. C'est là que vous verrez vraiment une perte de graisse et de centimètres.

PHASE 1 – ÉLIMINER LES TOXINES	PHASE 2 – BRÛLEUR DE GRAISSE
JOURS 1 à 7 Donnez un coup d'envoi à votre défi de gestion du poids avec un nettoyage vivifiant! La phase 1 sera de freiner les envies de sucré, d'aliments gras et salés, tout en soutenant vos efforts de gestion du poids. Débordante de fruits et légumes, cette detox est la première étape pour votre nouveau vous.	JOURS 8 à 21 Accélérer vos efforts de gestion du poids durant la phase 2. Spécialement créée pour cibler la graisse tenace, pendant ces semaines, vous arriverez à la phase ultime de la perte de graisse. Dans cette phase, vous allez perdre des kilos supplémentaires et vous sentir mieux, à la fois physiquement et émotionnellement.

Consult your healthcare provider before starting any weight management or exercise programme.
Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer tout programme de gestion du poids ou programme d'exercice.

TLS JUMP-START STRATEGIES

- **Get plenty of sleep.** Getting adequate sleep helps your body function optimally and burn more fat.
- **No skipping meals.** Do not go more than four hours without eating while awake. Eating consistently as our plan outlines keeps your blood sugar levels even throughout the day. This assists with not only having more energy but also being able to burn more fat!
- **No alcohol.** We know this may be a challenge for some, but alcohol negatively impacts your weight management and health goals, by turning to sugar and storing as fat.
- **Drink water.** At least 8 cups/64 oz a day. There are so many health benefits aside from weight loss, so drink up.
- **Use spices and fresh herbs to enhance your meals.** Eating healthy should not mean bland. You can use fresh garlic, ginger, basil, cilantro and parsley. And a dash of salt, pepper, cayenne, turmeric, vinegars, mustard, Bragg Liquid Aminos, or low-sodium soy sauce goes a long way.
- **No grains, starches or dairy.** You'll be getting your carbohydrates from fruits and vegetables!
- **No sugar or artificial sweeteners.** Once you complete your cleanse week, you will notice your taste buds naturally adjust and foods taste sweeter, so you won't even need extra!
- **Choose raw or lightly steamed or grilled vegetables.** While there are studies that show raw veggies may be better at times, we just want you to get your veggies in!

DÉMARRAGE RAPIDE TLS STRATÉGIES

- **Avoir fait le plein de sommeil.** Un sommeil suffisant aide votre corps à fonctionner de manière optimale et à brûler plus de graisse.
- **Ne pas sauter de repas** (ne pas aller plus de 4 heures sans manger pendant la journée) Manger de façon cohérente, comme le décrit notre plan, maintient votre glycémie stable tout au long de la journée. Cela aide non seulement à avoir plus d'énergie, mais aussi à brûler plus de graisse!
- **Pas d'alcool.** Nous savons que cela peut être un défi pour certains, mais l'alcool a un impact négatif sur vos objectifs de gestion du poids et de santé, en se tournant vers le sucre et en le stockant sous forme de graisse.
- **Buvez de l'eau.** Au moins 8 verres/64 oz par jour. Il y a tellement d'avantages pour la santé en dehors de la perte de poids, alors buvez.
- **Utilisez des épices et des herbes fraîches pour améliorer vos repas.** Manger sainement ne doit pas signifier fade. Vous pouvez utiliser de l'ail frais, du gingembre, du basilic, de la coriandre et du persil, et une pincée de sel, de poivre, de poivre de Cayenne, de curcuma, de vinaigre, de moutarde, d'acide aminé Braggs ou de sauce de soja à faible teneur en sodium.
- **Pas de grains, d'amidons ou de produits laitiers.** Vous obtiendrez vos glucides à partir de fruits et légumes!
- **Pas de sucre ou d'édulcorants artificiels.** Une fois que vous aurez terminé votre semaine de nettoyage, vous remarquerez que vos papilles gustatives s'adaptent naturellement et que les aliments sont plus sucrés, vous n'aurez donc pas besoin de plus!
- **Choisissez des légumes crus ou légèrement grillés ou cuits à la vapeur.** Bien qu'il y ait des études qui montrent que les légumes crus peuvent parfois être meilleurs, nous voulons juste que vous y mettiez vos légumes!



TIPS FOR TAKING “BEFORE AND AFTER” PHOTOS

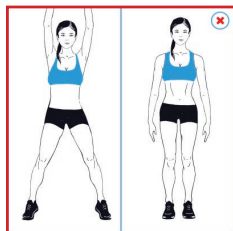
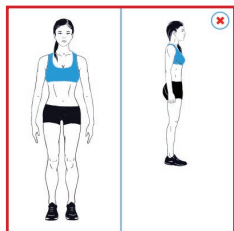
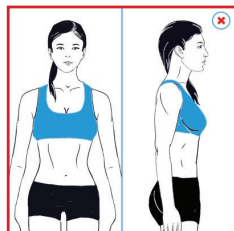
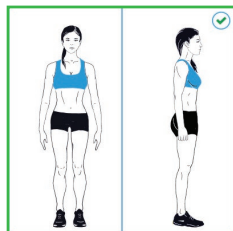
Pictures speak louder than words. Before getting started on your TLS 30-Day Jump-Start, be sure to take “before” photos. After just 30 days, you will see the physical rewards of your hard work.

- Photos should be full-body shots (from head to toe) consisting of one (1) shot each from the front, side and back. Posing for a “before” picture in a bathing suit isn't the thing most people like to do, but seeing how far you've come and the change to your shape is worth it! If you prefer to do it privately, just set your camera or cell phone camera to a timer and take it by yourself. Just be sure to take them!
- Photographic area should be well lit; dim lighting prevents detailed viewing.
- Along with your photo, we would love to hear about your journey. Be sure to tell us your story, along with how many centimetres and weight you've lost! findyourfit@marketamerica.com

CONSEILS POUR PRENDRE UNE PHOTO « AVANT ET APRÈS »

Une image vaut mille mots. Avant de commencer votre démarrage rapide 30 jours, soyez certain de prendre des photos « avant et après ». Après seulement 30 jours, vous verrez les avantages physiques de votre travail acharné.

- Les photos doivent être prises de tout le corps (de la tête aux pieds) consistant en une de l'avant, une latérale et une arrière. La pose pour une photo « avant » en maillot de bain n'est pas la chose que la plupart des gens aiment faire, mais voir où vous en êtes et le changement de forme en vaut la peine! Si vous préférez le faire en privé, réglez simplement votre appareil photo ou appareil photo de téléphone portable sur une minuterie et prenez-le vous-même. Assurez-vous de les prendre!
- La zone photographique doit être bien éclairée; l'éclairage tamisé empêche l'affichage détaillé.
- Avec votre photo, nous aimerions connaître votre parcours. Assurez-vous de nous raconter votre histoire ainsi que le nombre de centimètres et le poids que vous avez perdus! findyourfit@marketamerica.com



SHOW FULL BODY – HEAD TO TOE
MONTRER LE CORPS COMPLET – DE LA TÊTE AUX PIEDS

Ditch the diets for good; the TLS system will keep your blood sugar levels even throughout the day, which assist in improving energy, mood and keeping you in fat-burning mode!

Abandonnez les régimes pour de bon; le système TLS gardera votre glycémie stable tout au long de la journée, ce qui contribue à améliorer l'énergie, l'humeur et à vous maintenir en mode de combustion des graisses!

30-DAY JUMP-START CHECKLIST

- ☐ Clean out the junk in the house
- ☐ Go grocery shopping for approved TLS foods
- ☐ Make additional copies of the Tracking Sheet
- ☐ Tell your friends and family you are committed to your TLS program so they can support you

LISTE DE VÉRIFICATION DU DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS

- ☐ Débarrasser la maison de la malbouffe
- ☐ Faire l'épicerie pour les aliments TLS approuvés
- ☐ Faire des copies supplémentaires de la feuille de suivi
- ☐ Dire à vos amis et à votre famille que vous êtes engagé dans votre programme TLS afin qu'ils puissent vous soutenir



Share your success on social media.
Partagez votre succès sur les médias sociaux.

#TLSJUMPSTART

30-DAY JUMP-START CHECKLIST

LISTE DE VÉRIFICATION DU DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS

DAYS 1–7 / JOURS 1 à 7	DAYS 8–30 / JOURS 8 à 30
- NutriClean 7-Day Cleansing System / Système NutriClean 7 Day/jours cleansing - Isotonix Daily Essential Packets (includes Multivitamin, Advanced B-Complex, OPC-3 and Calcium Plus) / Isotonix Daily Essential Packets (contient Complexe de vitamines B avancé Isotonix/Multivitamines, OPC-3 et Calcium Plus) - Probiotics 10 / Probiotics 10	- TLS Nutrition Shake / Boisson nutritive TLS - Probiotics 10 / Probiotics 10 - TLS Thermochrome / TLS Thermochrome - Isotonix Daily Essential Packets (includes Multivitamin, Advanced B-Complex, OPC-3 and Calcium Plus) / Isotonix Daily Essential Packets (contient Complexe de vitamines B avancé Isotonix/Multivitamines, OPC-3 et Calcium Plus)



From left: NutriClean 7-Day Cleansing & Detox System, Probiotics 10, TLS Thermochrome, Isotonix Daily Essentials Packets, TLS Nutrition Shake
De gauche à droite : système NutriClean 7-Day Cleansing & Detox System, Probiotics 10, TLS Thermochrome, paquets Isotonix Daily Essentials, boissons nutritives TLS

PRODUCT TESTIMONIALS

TLS NUTRITION SHAKE

The most delicious shake...

"I absolutely love this shake. I used it so many of my recipes from muffin to quick breakfast smoothie. High in fiber and so delicious and so versatile. My kids love them too and it a staple in my family." — William H.

TLS THERMOCHROME

I worked up a sweat and it's great

"I never felt I needed to use a product before my workout until I started using Thermochrome. It's so good, I've never had better workouts — I get such a good sweat and I'm so certain I'm burning more than ever. It's amazing."

— Francis E.

NUTRICLEAN 7-DAY CLEANSING SYSTEM

Best body tune-up

"I use 7-Day NutriClean for gut and liver detoxification every six months. The best body tune-up I can find — so gentle yet effective. I feel lighter and more energetic. More importantly, it helps reduce my cravings for carbs!"

— Teresa L.

TÉMOIGNAGES SUR LE PRODUIT

BOISSONS NUTRITIVES TLS

Le shake le plus délicieux...

"J'adore ce shake. Je l'ai utilisé dans plusieurs de mes recettes de muffins jusqu'au smoothie rapide pour le petit déjeuner. Riche en fibres, si délicieux et si polyvalent. Mes enfants les aiment aussi." — William H.

TLS THERMOCHROME

Je transpire et c'est génial

"Je n'ai jamais senti que j'avais besoin d'utiliser un produit avant mon entraînement jusqu'à ce que je commence à utiliser Thermochrome. C'est tellement bon, je n'ai jamais eu de meilleurs entraînements - je transpire tellement et je suis tellement sûr que je brûle plus que jamais. C'est incroyable." — Francis E.

SYSTÈME NUTRICLEAN 7-DAY/JOURS CLEANSING SYSTEM

Meilleure mise au point pour le corps

"J'utilise NutriClean 7 jours pour la détoxification intestinale et hépatique tous les six mois. La meilleure mise au point corporelle que je puisse trouver, si douce mais efficace. Je me sens plus légère et j'ai plus d'énergie. Plus important encore, cela aide à réduire mes envies de glucides!" — Teresa L.

These statements are testimonials from our UnFranchise Owners based on their own experience and are not intended to represent or guarantee that anyone will achieve the same or similar results. Individuals following the TLS Weight Management Solution as part of a healthy diet and exercise program can expect to lose 0.45–0.9 kg (1–2 pounds) per week.

« Ces déclarations sont des témoignages de nos propriétaires UnFranchise basés sur leur propre expérience et ne sont pas destinées à représenter ou garantir que quiconque obtiendra les mêmes résultats ou des résultats similaires. » Les individus qui suivent le programme de solution de gestion du poids TLS, qui intègrent un régime équilibré et un programme d'exercices, peuvent s'attendre à perdre de 1 à 2 livres (0,45 à 0,9 kg) par semaine.

ADDITIONAL TLS PRODUCTS THAT ACCELERATE YOUR RESULTS PRODUITS TLS SUPPLÉMENTAIRES QUI ACCÉLÈRENT VOS RÉSULTATS

1. **TLS HEALTH GUIDE & JOURNAL:** Helps guide you through your TLS program with daily tracking sheets, essential information and education.

JOURNAL TLS ET GUIDE SANTÉ : Aide à vous guider à travers votre programme TLS avec des feuilles de suivi quotidiennes, des informations essentielles et de l'éducation.

2. **TLS FAT METABOLIZER WITH CHROMAX AND TONALIN CLA:** Contains natural ingredients that can help redistribute fat to fat-burning muscle tissue, decreasing the amount of fat stored in your body.

TLS FAT METABOLIZER WITH CHROMAX AND TONALIN CLA: Contient des ingrédients naturels qui peuvent redistribuer les matières grasses vers les tissus

musculaires qui brûlent les graisses et diminuer la quantité de graisses emmagasinées dans l'organisme.

3. **TLS ACTS ADRENAL, CORTISOL, THYROID & STRESS SUPPORT FORMULA:** Specially formulated with holy basil and ashwagandha, works specifically to promote healthy thyroid function and to reduce the symptoms of stress, such as fatigue, sleeplessness, irritability and inability to concentrate.

TLS ACTS ADRENAL, CORTISOL, THYROID & STRESS SUPPORT FORMULA: qui contient du basilic sacré et de l'ashwagandha, aide spécifiquement à assurer une fonction thyroïdienne saine et à réduire les symptômes du stress, tels que la fatigue, l'insomnie, l'irritabilité et l'incapacité à se concentrer.

MANY MORE TLS PRODUCTS AVAILABLE ON SHOP.COM GLOBAL!

Many U.S. products are made available through the Personal Consumption Program on SHOP.COM Global in Canada. SHOP.COM Global with SHOP.COM online shopping is more convenient than ever!*

PLUS DE PRODUITS TLS DISPONIBLES SUR GLOBAL.SHOP.COM!

Certains produits des États-Unis ne sont disponibles au Canada que par l'intermédiaire du Programme de consommation personnelle sur GLOBAL.SHOP.COM. GLOBAL.SHOP.COM avec les achats en ligne SHOP.COM est plus pratique que jamais!*



WellTrim® iG is a trademark of Icon Group, LLC. IGOB131® is a trademark of Gateway Health Alliances, Inc. and is protected under U.S. Patent 7,537,790.

†Svetol® is a registered trademark of Naturex, Inc. Tonalin CLA and Chromax are both registered in the United States.

*The Personal Consumption Program allows products that are available only in the U.S. to be shipped to Canada for personal consumption only. Such products cannot be resold in Canada. Delivery should be expected in 7 to 14 business days from the ship date to all destinations worldwide.

WellTrim® iG est une marque déposée de Icon Group, LLC. IGOB131® est une marque déposée de Health Alliances, Inc. et est protégée par le brevet U.S. 7,537,790.

†Svetol® est une marque déposée de Naturex, Inc. Tonalin CLA et Chromax sont tous deux enregistrés aux États-Unis.

*Le Programme de consommation personnelle permet aux produits qui sont disponibles uniquement aux États-Unis d'être expédiés au Canada pour consommation personnelle; ces produits ne peuvent pas être revendus au Canada. La livraison devrait être prévue en 7 à 14 jours ouvrables à partir de la date d'expédition vers toutes les destinations du monde entier.

PHASE 1 FOOD & SUPPLEMENT PLANNER VIEW POWER FOODS PAGE FOR SUGGESTED FOOD CHOICES

PLANIFICATEUR D'ALIMENTS ET DE SUPPLÉMENTS DE PHASE 1 VOIR LA PAGE POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS) POUR LES CHOIX ALIMENTAIRES SUGGÉRÉS

WAKE-UP / LEVER	Mix 1 packet of the Isotonix Daily Essentials with exactly 1 cup of water, drink immediately and wait 20 minutes before eating or drinking anything else.* / Mélanger 1 sachet d'Isotonix Daily Essentials avec exactement 1 tasse d'eau, boire immédiatement et attendre 20 minutes avant de manger ou de boire autre chose*.
20 MINUTES LATER / 20 MINUTES PLUS TARD	Mix one scoop of the NutriClean Advanced Fiber Powder in 1 cup/240 mL water, drink immediately* / Mélanger une cuillère de fibre NutriClean dans 1 tasse/240 ml d'eau, boire immédiatement*
	Take one release tablet from blister pack Take one Probiotics 10 tablet / Prendre un comprimé de libération de la plaquette alvéolée Prendre un comprimé de Probiotics 10
	Squeeze ½ lemon in 1 cup warm water, drink immediately / Presser ½ citron dans 1 tasse d'eau tiède, boire immédiatement
BREAKFAST / DÉJEUNER	1 serving fruit 1 serving protein 3+ servings vegetables 1 portion de protéine 3+ portions de légumes 1 portion de fruit
MID-MORNING SNACK / COLLATION DE L'AVANT-MIDI	1 cup water 1 serving fruit 1 tasse d'eau 1 portion de fruit
LUNCH / DÎNER	2 cups water 1 serving good fat 3+ servings vegetables / 2 tasses d'eau 1 portion de bon gras 3+ portions de légumes
AFTERNOON SNACK / COLLATION D'APRÈS-MIDI	1 cup water 1 serving fruit 2+ servings vegetables / 1 tasse d'eau 1 portion de bon gras 2+ portions de légumes
DINNER / SOUPER	2 cups water 1 serving protein 1 serving good fat 3+ servings vegetables / 2 tasses d'eau 1 portion de protéine 1 portion de bon gras 3+ portions de légumes
EVENING SNACK (OPTIONAL) / COLLATION DE SOIRÉE (OPTIONNEL)	1 cup water 1 serving vegetable / 1 tasse d'eau 1 portion de légumes
BEFORE BED / AVANT LE COUCHER	Take the clear packet of NutriClean detox supplements with a large glass of water / Prendre le sachet transparent de compléments détox NutriClean avec un grand verre d'eau

PHASE 1 RULES / RÈGLES DE LA PHASE 1

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> No coffee, soda or other caffeinated beverages / Pas de café, soda ou autres boissons caféinées No dairy / Pas de produits laitiers | <ul style="list-style-type: none"> No grains or starches / Pas de céréales ou féculents No alcohol / Pas d'alcool | <ul style="list-style-type: none"> Avoid strenuous activity; rather, partake in walking, yoga or stretching. / Éviter les activités fatigantes; plutôt, faire du yoga, de la marche ou des étirements doux |
|--|---|---|

DAILY FOOD SERVINGS / PORTIONS QUOTIDIENNES

VEGETABLES: Unlimited | FRUIT: 3 | PROTEIN: 2 (1 SERVING = 85 GRAMS) | GOOD FATS: 2
LÉGUMES: ILLIMITÉ | FRUITS: 3 | PROTÉINES: 2 (1 PORTION = 85 GRAMMES) | BON GRAS: 2

*As directed on label / *Tel qu'indiqué sur l'étiquette

PHASE 2 FOOD & SUPPLEMENT PLANNER VIEW POWER FOODS PAGE FOR SUGGESTED FOOD CHOICES

PLANIFICATEUR D'ALIMENTS ET DE SUPPLÉMENTS DE PHASE 2 VOIR LA PAGE POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS) POUR LES CHOIX ALIMENTAIRES SUGGÉRÉS

WAKE-UP / LEVER	Mix 1 packet of the Isotonix Daily Essentials with exactly 1 cup of water, drink immediately and wait 20 minutes before eating or drinking anything else.* / Mélanger 1 sachet d'Isotonix Daily Essentials avec exactement 1 tasse d'eau, boire immédiatement et attendre 20 minutes avant de manger ou de boire autre chose*.
20 MINUTES LATER / 20 MINUTES PLUS TARD	Take one Probiotics 10 tablet / Prendre un comprimé de Probiotics 10
SUPPLEMENT / COMPLÉMENTS	Take 1–3 tablets of TLS Thermochrome with breakfast / Prendre 1 à 3 comprimés de TLS Thermochrome avec le déjeuner
BREAKFAST / DÉJEUNER	Prendre 1 à 3 comprimés de TLS Thermochrome avec le déjeuner
MID-MORNING SNACK / COLLATION DE L'AVANT-MIDI	1 TLS Nutrition Shake with 1 cup of water 1 serving fruit / 1 Boisson nutritive TLS avec un verre d'eau 1 portion de fruit
SUPPLEMENT / COMPLÉMENTS	Take 1–3 tablets of TLS Thermochrome with lunch / Prendre 1 à 3 comprimés de TLS Thermochrome avec le dîner
LUNCH / DÎNER	2 cups water 1 serving good fat 1 serving protein 2 servings vegetables / 2 tasses d'eau 1 portion de protéine 1 portion de bon gras 2 portions de légumes
AFTERNOON SNACK / COLLATION D'APRÈS-MIDI	1 TLS Nutrition Shake with 1 cup of water 2 servings vegetables / 1 Boisson nutritive TLS avec un verre d'eau 2 portions de légumes
DINNER / SOUPER	2 cups water 1 serving protein 1 serving good fat 3 servings vegetables / 2 tasses d'eau 1 portion de protéine 1 portion de bon gras 3 portions de légumes

EXERCISE / EXERCICE

The Public Health Agency of Canada recommends at least 2.5 hours of moderate to vigorous intensity aerobic activity every week, combined with muscle-strengthening activities two days a week /
L'Agence de la santé publique du Canada recommande au moins 2,5 heures d'activité physique, d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine, combinée avec des activités de renforcement musculaire 2 jours par semaine **
*Integrate our 30-Day Jump-Start Exercise Plan, downloadable on tleslim.com /
Intégrez notre plan d'exercice démarrage rapide de 30 jours, téléchargeable sur tleslim.com*

POST-WORKOUT SNACK / COLLATION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	1 serving of protein within 30 minutes of exercise. / 1 portion de protéine dans les 30 minutes après l'exercice
---	---

PHASE 2 RULES / RÈGLES DE LA PHASE 2

• No sugar / Pas de sucre	• No dairy / Pas de produits laitiers	• No grains or starches / Pas de céréales ou féculents	• No alcohol / Pas d'alcool
------------------------------	--	---	--------------------------------

DAILY FOOD SERVINGS / PORTIONS QUOTIDIENNES

VEGETABLES: 8–12 | FRUIT: 1 | PROTEIN: 3–4 (see serving size on page 11 power food list) | GOOD FATS: 2
LÉGUMES : 8 À 12 PORTIONS | FRUITS : 1 | PROTÉINES : 3 À 4 (voir la taille des portions à la page 11
de la liste des aliments (Power food)) | BON GRAS : 2

Download the TLS Nutrition Shake Recipes on tleslim.com for some fun and tasty ideas. They can replace a meal and can be taken with a dairy alternative like almond milk. / Téléchargez les recettes de boissons nutritives TLS sur tleslim.com pour des idées amusantes et savoureuses. Ils peuvent remplacer un repas et peuvent être pris avec une alternative au lait comme le lait d'amande.

*As directed on label / *Tel qu'indiqué sur l'étiquette

**SOURCE: <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-eng.php>, <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-eng.php>

30-DAY JUMP-START POWER FOODS / DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS)

VEGETABLES / LÉGUMES

1 serving = 1–2 cups, unless otherwise noted /
1 portion = 1 à 2 tasses, sauf indication contraire

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Alfalfa sprouts / Germes de luzerne • Artichokes / Artichauts • Arugula / Roquette • Asparagus / Asperges • Bean sprouts / Germes de soja • Beets / Betteraves • Bell peppers / Poivrons • Bok choy / Bok choy • Broccoli / Brocoli • Brussels sprouts / Choux de Bruxelles • Cabbage (red or white) / Choux (rouge ou blanc) • Carrots / Carottes • Cauliflower / Chou-fleur • Celery / Céleri • Chard / Bette à cardes • Collard greens / Feuilles de chou vert | <ul style="list-style-type: none"> • Cucumber / Concombre • Dandelion greens / Feuilles de pissenlit • Eggplant / Aubergine • Endive / Endive • Ginger / Gingembre • Green beans / Haricots verts • Green peas / Pois verts • Greens (beet, collard, dandelion, kale, mustard, turnip) / Légumes verts (betterave, chou, pissenlit, chou frisé, moutarde, navet) • Hot peppers / Piments forts • Jerusalem artichokes / Topinambour • Jicama / Pois-manioc • Kale / Kale • Kohlrabi / Chou-rave • Leeks / Poireaux • Lettuce (any) / Laitue (toute) | <ul style="list-style-type: none"> • Malanga / Malanga • Mushrooms / Champignons • Okra / Okra • Olives / Olives • Onions / Oignons • Parsley / Persil • Pimientos / Piment doux d'Espagne • Radicchio / Radicchio • Radishes / Radis • Rhubarb / Rhubarbe • Rutabaga / Rutabaga • Salsa / Salsa • Sauerkraut / Choucroute • Scallions / Oignon vert • Snow peas (no sugar) / Pois mange-tout (sans sucre) • Spinach / Épinard • Squash leaves / Feuille de courge • Stir-fry vegetables (no sauce) / Légumes sautés (sans sauce) | <ul style="list-style-type: none"> • Taro root, ¼ cup / Chou-chine, ¼ tasse • Tomatoes (fresh) / Tomates (fraîches) • Tomato juice (no salt), ½ cup / Jus de tomate (sans sel), ½ tasse • Tomato paste, 2 tbsps / Pâte de tomate, 2 c. à soupe • Tomato sauce, ½ cup / Sauce tomate, ½ tasse • Vegetable juice (no salt), ½ cup / Jus de légumes (sans sel), ½ tasse • Vegetable soup (low-fat), ½ cup / Soupe aux légumes (sans gras), ½ tasse • Water chestnuts / Châtaignes d'eau • Watercress / Cresson • Zucchini / Zucchini |
|--|--|---|---|

GOOD FATS / BON GRAS

1 serving, 1 tablespoon / 1 portion, 1 c. à soupe

- Oils (olive, avocado, coconut, grapeseed) / Huiles (olive, avocat, noix de coco, pépins de raisin)
- Avocado, ½ medium / Avocat, ½ moyen

30-DAY JUMP-START POWER FOODS / DÉMARRAGE RAPIDE 30 JOURS POWER FOODS (ALIMENTS CLÉS)

FRUITS / FRUITS

1 serving = 1 medium-sized fruit or 1 cup, unless otherwise noted /
1 portion = 1 fruit moyen ou 1 tasse, sauf indication contraire

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Apple / Pomme • Apricots, 4 medium / Abricots, 4 moyens • Banana / Banane • Berries, ¾ cup (blueberries, strawberries, raspberries, boysenberries, blackberries) / Baies (bleuets, fraises, framboises, mûres de Boysen, mûres), ¾ tasse • Cantaloupe / Cantaloup • Casaba melon / Melon de Cassaba • Cherries, 12 large / Cerises, 12 grosses | <ul style="list-style-type: none"> • Currants, 3 tbsp / Raisin de Corinthe, 3 c. à soupe • Dates (fresh), 2 / Dattes (fraîche), 2 • Figs (fresh), 2 / Figs (fraîche), 2 • Gooseberries, ¾ cup / Groseilles, ¾ tasse • Grapefruit / Pamplemousse • Grapes / Raisins • Guava / Goyave • Honeydew melon / Melon miel • Jackfruit / Jaquier • Kiwifruit / Kiwi | <ul style="list-style-type: none"> • Kumquats, 4 medium / Kumquats, 4 moyens • Lemon / Citron • Lime / Lime • Loganberries, ¾ cup / Mûre de Logan, ¾ tasse • Loquats / Néflier du Japon • Lychees, 7 / Litchis, 7 • Mandarin orange / Mandarine • Melon balls / Boules de melon • Mulberries, ¾ cup / Mûre blanche, ¾ tasse • Nectarine / Nectarine • Orange / Orange | <ul style="list-style-type: none"> • Papaya, ½ medium / Papaye, ½ moyenne • Passion fruit / Fruit de la passion • Peach / Pêche • Pear / Poire • Pineapple, ½ cup / Ananas, ½ tasse • Plum / Prune • Pomegranate, ½ small / Grenade, ½ petite • Raisins, 2 tbsp / Raisins, 2 c. à soupe • Sharon fruit / Kaki • Starfruit / Carambole • Tangelo / Tangelo • Tangerine / Tangerine |
|--|--|--|---|

PROTEINS / PROTÉINES

PHASE 1:

1 serving = 85 grams, unless otherwise noted / 1 portion = 85 grammes, sauf indication contraire

PHASE 2:

WOMEN: 1 serving = 113–170 grams breakfast, lunch and dinner; 57–85 grams snacks

MEN: 1 serving = 170–227 grams breakfast, lunch and dinner; 57–85 grams snacks

FEMMES: 1 portion 113 à 170 grammes au déjeuner dîner et souper: collation de 57 à 85 grammes

HOMMES: 1 portion 170 à 227 grammes au déjeuner dîner et souper: collation de 57 à 85 grammes

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Canned tuna, salmon or sardines (packed in water) / Les conserves de thon, de saumon ou de sardines (emballé dans l'eau) • Chicken or turkey (without skin) / Poulet ou dinde (sans la peau) • Eggs (1–2) / Œufs (1–2) • Egg whites (3–4) / Blanc d'œuf (3–4) • Lean veal / Veau maigre | <ul style="list-style-type: none"> • Fresh fish (salmon, sardines, tuna, flounder, snapper, trout, etc.) / Le poisson frais (saumon, sardines, thon, sole à petite bouche, vivaneau, truite, etc.) • Seafood (shrimp, scallops, clams, lobster, calamari, squid, octopus, mussels, etc.) / Fruits de mer (crevette, pétoncle, palourde, homard, calmar, poulpe, moules, etc.) | <h3>VEGETARIAN PROTEINS / PROTÉINES VÉGÉTARIENNES</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Tempeh or tofu / Tempeh ou Tofu • TVP (texturized vegetable protein) / TVP (protéine végétale texturée) • Veggies or garden burger (grain free) / Burger végétarien ou végétalien (sans grains) | <ul style="list-style-type: none"> • Hemp hearts / Cœurs de chanvre • Chia seeds / Graines de Chia • Quinoa / Quinoa <h3>PHASE 2</h3> <ul style="list-style-type: none"> • TLS Nutrition Shake / Boisson nutritive TLS |
|---|---|--|--|



GET READY FOR
SUCCESS

SOYEZ PRÊT POUR LA
RÉUSSITE

Transitions Lifestyle System
(Système de transition du style de vie)

 /tlsweightloss  @tlsweightloss  @tlsweightloss  /tlsweightlosssolution