

SUIVI DE BIEN-ÊTRE

Utilisez ce carnet pour faire le suivi de votre consommation de Shakeology® et de ce que vous ressentez chaque jour tout au long de votre parcours vers le bien-être.

	1	2	3	4	5	6	7
SHAKEOLOGY	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉDUCTION DES FRINGALES	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉGULARITÉ INTESTINALE	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
	8	9	10	11	12	13	14
SHAKEOLOGY	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉDUCTION DES FRINGALES	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉGULARITÉ INTESTINALE	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
	15	16	17	18	19	20	21
SHAKEOLOGY	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉDUCTION DES FRINGALES	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉGULARITÉ INTESTINALE	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
	22	23	24	25	26	27	28
SHAKEOLOGY	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉDUCTION DES FRINGALES	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊
RÉGULARITÉ INTESTINALE	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐
	29	30					
SHAKEOLOGY	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐					
ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊					
RÉDUCTION DES FRINGALES	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐					
ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☹️ 😐 😊	☹️ 😐 😊					
RÉGULARITÉ INTESTINALE	O ☐ N ☐	O ☐ N ☐					

shakeology[®]
YOUR DAILY DOSE OF DENSE NUTRITION™



UNE BOISSON FRAPPÉE. DES POSSIBILITÉS INFINIES.

Il existe d'innombrables façons de déguster Shakeology. Shakeology goûte bon juste avec de l'eau et des glaçons, mais quelques ajouts peuvent la transformer en une boisson frappée délicieusement rassasiant.

ÉTAPE

1

**CHOISISSEZ UNE BASE LIQUIDE ET
AJOUTEZ DES GLAÇONS (FACULTATIF)**



Vous avez le choix entre l'eau,
le lait de vache ou les laits végétaux.



ÉTAPE

2

**AJOUTEZ 1 MESURE
DE SHAKEOLOGY**



Des saveurs à base de lactosérum
ou véganes sont offertes.



ÉTAPE

3

CHOISISSEZ VOS AJOUTS



Pour plus de nutriments et de saveur,
ajoutez des fruits, des légumes, des
beurres de noix et des bons gras.



Toujours pas satisfait? Laissez-nous corriger le tir.

Si vous avez essayé d'intégrer Shakeology dans votre routine quotidienne et que vous ne ressentez toujours pas de différence, nous vous rembourserons sans poser de questions. Vous pouvez retourner le sac dans les 30 jours pour obtenir un remboursement complet du prix d'achat, moins les frais de livraison et de manutention. Il suffit d'aller sur faq.beachbody.com pour obtenir un numéro d'autorisation de retour et de sélectionner l'icône « Retour ou échange ».