

WELLNESS TRACKER / JOURNAL DU BIEN-ÊTRE

Use this log to keep track of your Shakeology® use and how you feel day-to-day on your wellness journey. / Utilisez ce journal pour consigner votre consommation de Shakeology et la façon dont vous vous sentez au jour le jour dans votre parcours de bien-être.

	1	2	3	4	5	6	7
SHAKEOLOGY	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR ENERGY ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
LOWER CRAVINGS MOINS DE GRIGNOTAGES	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR MOOD ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REGULARITY RÉGULARITÉ	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
	8	9	10	11	12	13	14
SHAKEOLOGY	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR ENERGY ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
LOWER CRAVINGS MOINS DE GRIGNOTAGES	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR MOOD ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REGULARITY RÉGULARITÉ	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
	15	16	17	18	19	20	21
SHAKEOLOGY	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR ENERGY ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
LOWER CRAVINGS MOINS DE GRIGNOTAGES	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR MOOD ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REGULARITY RÉGULARITÉ	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
	22	23	24	25	26	27	28
SHAKEOLOGY	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR ENERGY ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
LOWER CRAVINGS MOINS DE GRIGNOTAGES	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
RATE YOUR MOOD ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REGULARITY RÉGULARITÉ	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐
	29	30					
SHAKEOLOGY	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐					
RATE YOUR ENERGY ÉVALUEZ VOTRE ÉNERGIE	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐					
LOWER CRAVINGS MOINS DE GRIGNOTAGES	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐					
RATE YOUR MOOD ÉVALUEZ VOTRE HUMEUR	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐					
REGULARITY RÉGULARITÉ	Y/O ☐ N/N ☐	Y/O ☐ N/N ☐					

shakeology®
YOUR DAILY DOSE OF DENSE NUTRITION™



YOUR SHAKE, YOUR WAY. / VOTRE BOISSON FRAPPÉE, VOTRE RECETTE.

We believe Shakeology can help you reach your nutrition goals, whether you want to lose weight, maintain it, or just fill nutrient gaps in your diet. Choose what works for your goals and explore even more recipes and ideas on [Shakeology.com](https://www.shakeology.com) / Nous pensons que Shakeology peut vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels, que ce soit pour perdre du poids, le maintenir ou simplement combler les lacunes nutritionnelles de votre alimentation. Choisissez ce qui répond à vos objectifs et découvrez encore plus de recettes et d'idées sur [Shakeology.com](https://www.shakeology.com)

ANYTIME SHAKE / À TOUTE HEURE

STEP / ÉTAPE

1

**PICK A BASE AND ADD ICE (OPTIONAL) /
CHOISISSEZ UNE BASE ET AJOUTEZ DES
GLAÇONS (FACULTATIF)**



Choose from water, dairy milk, or plant-based milk alternatives. / Choisissez de l'eau, du lait ou des boissons végétales véganes.



STEP / ÉTAPE

2

**ADD 1 SCOOP OF SHAKEOLOGY /
AJOUTEZ 1 MESURE DE SHAKEOLOGY**



Available in plant-based Chocolate, Vanilla, and Café Latte. / Disponible en version végane au chocolat, à la vanille et au café latte.



STEP / ÉTAPE

3

**ADD YOUR EXTRAS /
AJOUTEZ VOS SUPPLÉMENTS**



For added nutrients and flavour, add fruits, veggies, nut butters, and healthy fats. / Pour encore plus de nutriments et de saveurs, ajoutez des fruits, des légumes, des beurres à base de noix et des matières grasses saines.



AS A MEAL REPLACEMENT / COMME SUBSTITUT DE REPAS

To lose weight, replace two meals per day with a Shakeology smoothie. Choose from one of the meal replacement recipes on [Shakeology.com](https://www.shakeology.com) or follow the directions on the packet. Just make sure your third meal is sensible and balanced (see below for tips). / **Pour perdre du poids**, remplacez deux repas par jour par un smoothie Shakeology. Choisissez l'une des recettes de substituts de repas sur [Shakeology.com](https://www.shakeology.com) ou suivez les instructions figurant sur le sachet. Veillez simplement à ce que votre troisième repas soit raisonnable et équilibré (voir conseils ci-dessous).

To maintain weight, replace one meal per day with a Shakeology smoothie. Keep the other two meals sensible and balanced. / **Pour maintenir votre poids**, remplacez un repas par jour par un smoothie Shakeology. Maintenez les deux autres repas raisonnables et équilibrés.

What's a healthy and balanced meal? Keep meals between 700 and 800 calories. Include reasonable portions of lean protein, fresh fruit and vegetables, and whole grains. For recipes and inspiration check out [Shakeology.com](https://www.shakeology.com). / **Comment définir un repas sain et équilibré ?** Les repas ne doivent pas dépasser 700 à 800 calories. Intégrez des portions raisonnables de protéines maigres, de fruits et légumes frais et de céréales complètes. Pour trouver des recettes et de l'inspiration, consultez [Shakeology.com](https://www.shakeology.com).



Still Not Satisfied? Let Us Make It Right.

If you've tried making Shakeology part of your daily routine and still don't feel a difference, we'll give you your money back—no questions asked. You can return the bag within 30 days for a full refund of the purchase price, less p&p. Just go to faq.beachbody.com for a Return Authorisation and select the "Return or Exchange" icon.

Toujours pas satisfait ? Laissez-nous corriger l'erreur.

Si vous avez essayé d'intégrer Shakeology à votre routine quotidienne et que vous ne constatez toujours pas de différence, nous vous rembourserons sans discussion. Vous pouvez retourner le sachet dans les 30 jours pour un remboursement intégral du prix d'achat, moins les frais de port. Il vous suffit de vous rendre sur faq.beachbody.com pour obtenir une autorisation de retour et de sélectionner l'icône « Remboursement ou échange ».