

LA RENTRÉE SCOLAIRE



AIM pour une nutrition saine à la rentrée

De nombreuses écoles à travers le Canada interdisent la vente d'aliments camelote afin de prévenir l'obésité chez les enfants. Certains établissements scolaires surveillent ce que les parents mettent dans le dîner de leurs enfants. Les collations et boissons malsaines ainsi que les aliments qui déclenchent des réactions allergiques, telles les arachides, sont de plus en plus couramment interdits.

Les repas, collations et boissons sains peuvent faire une différence dans la performance physique et mentale des écoliers.

Un article publié en 2017 et intitulé « School Lunch Quality and Academic Performance » (La qualité des repas scolaires et les résultats scolaires) démontre que dans les écoles qui choisissent des fournisseurs de repas scolaires sains, la population étudiante obtient des résultats supérieurs aux tests de réussite scolaire. Ces résultats appuient la documentation médicale et nutritionnelle, qui soutient depuis longtemps qu'une alimentation saine peut améliorer les fonctions cognitives.

Les services aux étudiants de l'Université de Colombie-Britannique énoncent clairement les bienfaits physiques et mentaux d'une bonne alimentation :

- Augmentation de l'énergie
- Niveaux d'énergie soutenus tout au long de la journée
- Rassasiement de plus longue durée
- Maîtrise saine du poids
- Solidité accrue des os et des muscles
- Amélioration du système immunitaire
- Amélioration de la capacité à se concentrer sur les tâches telles que les devoirs et l'écriture

L'addition de produits AIM à l'alimentation des enfants peut apporter une contribution importante à leur santé physique et à leur réussite scolaire pendant toutes leurs études. Les produits suivants représentent un petit échantillon des nombreux choix sains de l'éventail de produits AIM.

Les acides gras essentiels

L'oméga 3 est l'un de deux acides gras essentiels (AGE) qui doivent être fournis par l'alimentation du fait que le corps humain est incapable d'en produire lui-même. Le second est l'oméga 6, souvent fourni par des aliments malsains qui l'endommagent, tels le prêt-à-manger et les collations transformées, fabriquées à l'aide d'huiles végétales raffinées. La plupart des gens ont un apport en oméga 6 supérieur à celui d'oméga 3. Le AIMega fournit des oméga 3 et 6 naturels en proportions équilibrées de 2 à 1 provenant d'huiles de graines biologiques. Chacune des cellules de votre organisme et de celui de votre enfant exige un équilibre sain de ces AGE pour assurer son fonctionnement optimal.



Les aliments verts

Les étudiants de tout âge ne consomment pas toujours (ou refusent de manger) suffisamment de légumes. Le BarleyLife Xtra, composé d'un choix d'aliments verts et édulcoré naturellement ainsi que le CoCoo LeafGreens, composé d'aliments verts chocolatés, peuvent combler ces lacunes et assurer une bonne santé. Ces poudres concentrées représentent une source inégalable de nutrition à base de plantes pour compléter l'alimentation trop souvent inadéquate des étudiants.



Commencez la journée du bon pied grâce à un smoothie nutritif pour le déjeuner

Un déjeuner sain peut vous donner de l'énergie et vous aider à prendre les bonnes décisions tout au long de la journée. Il suffit de mélanger du ProPeas, du Fit 'n Fiber à la pêche et du CoCoo LeafGreens pour confectionner un smoothie nutritif et bourré de protéines de qualité, de glucides et de fibres qui comblera les besoins de toute votre famille. Il rassasie et peut freiner la faim pendant une longue durée. Le ProPeas fournit des protéines entièrement naturelles convenant aux végétaliens, qui ne perturbent pas le pH de votre organisme. Le Fit 'n Fiber à la pêche favorise le rassasiement et empêche ainsi de trop manger plus tard dans la journée. Le CoCoo LeafGreens fournit de la chlorophylle naturelle et des antioxydants pour optimiser la santé.

Ingrédients :

- 1 mesure de ProPeas
- 2 cuillères à soupe de Fit 'n Fiber à la pêche
- 1 cuillère à thé de CoCoo LeafGreens
- 1 tasse de lait d'amande non édulcoré ou d'eau de coco naturelle
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (facultatif)
- 1/4 tasse de baies de saison ou un demi-avocat de taille moyenne (facultatif)

Passer tous les ingrédients au mélangeur et déguster immédiatement.



Le magnifique Mag-nificence CWR

Les membres de AIM qui connaissent les bienfaits du Cell Wellness Restorer (CWR) seront intéressés d'apprendre que le flacon va faire peau neuve et que sa formule va être perfectionnée. Le CWR a toujours fait partie de la gamme Mag-nificence de magnésium à application topique et il aura à présent la même présentation que les autres produits de cette gamme.

Le **Mag-nificence CWR** est un additif idéal pour le bain comme pour les bains de pieds. Son liquide riche en magnésium peut aussi s'appliquer directement sur la peau sans être dilué.



Les études de cas indiquent une réduction impressionnante du stress et de la douleur après une seule semaine d'utilisation du CWR. **Ruth Webster, Bâtitseuse de groupe AIM de Gatineau (Québec)**, nous a fait parvenir un témoignage digne d'intérêt sur la réduction de la douleur.

« Un samedi matin, j'étais pressée et je me suis cognée l'orteil du milieu. Ça m'a fait très mal! J'y ai appliqué de la glace mais ça n'a pas arrêté l'enflure. Environ

trois heures après cet incident, j'ai attaché deux orteils ensemble avec du ruban adhésif et je suis allée à ma séance d'entraînement de karaté, car il en faut beaucoup pour m'arrêter.

Un médecin qui s'entraîne avec moi m'a questionnée sur ma blessure et en a conclu que l'orteil était cassé, sans l'avoir vu. Il m'a dit que puisque j'avais attaché mes orteils avec du sparadrap, il n'y avait pas grand-chose d'autre à faire, qu'il fallait attendre le procédé de guérison qui pouvait être long et que j'aurais mal pendant un certain temps. Ce soir-là, mon orteil avait de vilaines teintes de noir, de bleu et de rouge.



« La Providence a voulu que j'assiste à un événement peu courant ce même après-midi avec **Rica Gerhardt, Directrice AIM**, qui m'a introduite à AIM il y a de nombreuses années. Après avoir vu mon orteil, elle m'a suggéré de le faire tremper directement dans du CWR.

« J'ai suivi son conseil et je l'ai fait tremper matin et soir. Le lundi matin suivant, j'ai remarqué que son état s'était beaucoup amélioré. Au cours de karaté de ce soir-là, j'avais attaché mes orteils avec du ruban adhésif pour les protéger, mais je n'ai ressenti aucun malaise ni aucune douleur. Je n'ai même pas eu de peine à courir. J'étais enchantée. Je n'ai jamais connu une guérison aussi étonnante et aussi rapide. »

Les témoignages ne doivent pas être interprétés comme une représentation de résultats à la portée de tous.

Gardez du Mag-nificence CWR sous la main pour vous aider à vous détendre et à maintenir votre calme.

355 ml	PV	Membre	Détail
6546E flacon individuel CA	6 PV	9,00 \$	11,50 \$
6547E emballage de 6 CA	36 PV	48,00 \$	62,50 \$

Le BarleyLife équilibre l'humeur



Quand j'ai rencontré Rica Gerhardt, Directrice AIM, en 2005, je souffrais de sautes d'humeur désagréables, accompagnées de crises de colère qui me donnaient envie de sauter à la gorge des personnes de mon entourage. C'était peut-être la périménopause, mais je commençais à avoir des doutes sur ma personnalité. Après avoir pris du **BarleyLife** quotidiennement pendant seulement quelques semaines, mes sautes d'humeur ont disparu.

Je continue encore aujourd'hui à prendre du BarleyLife. Pour un surcroît d'énergie dans l'après-midi, je mélange aussi une cuillerée à soupe supplémentaire de BarleyLife, une cuillerée à thé comble de CoCoo LeafGreens et une mesure

de **ProPeas** à environ deux tasses de lait. Ça donne une boisson extrêmement nutritive pour l'après-midi!

**Petra Stevenson, Directrice AIM
Ashton (Ontario)**



Admissibilité des commandes de fin de mois

Pour passer vos commandes de fin de mois, vous pouvez appeler les services en français au **1-800-933-4246** le vendredi 29 septembre entre 9 h 00 et 13 h 00 (HE). Les commandes de fin de mois passées en ligne seront admissibles jusqu'à 23 h 59 (HR) le 30 septembre.

Jour férié

Le bureau de AIM Canada à Vancouver et l'entrepôt de Calgary seront fermés le **4 septembre pour la fête du Travail**.