

**CHANGE BEGINS INSIDE.** When you want to get more out of life, start by feeding your body high-quality fuel like Shakeology. Shakeology is a powerful superfood shake, crafted with nutrients that help your body perform at its best. Not just protein, vitamins, and minerals, but antioxidants, phytonutrients, enzymes, fibre, adaptogens, and more. It's delicious, daily nutrition that helps you build a foundation for a healthier life, so you can feel better and take on new challenges every day.

**LE CHANGEMENT COMMENCE DE L'INTÉRIEUR.** Si vous souhaitez profiter davantage de la vie, commencez par nourrir votre corps avec une nutrition de grande qualité comme Shakeology. Shakeology est une puissante boisson frappée à base de superaliments, préparée avec des nutriments qui aident votre corps à fonctionner au mieux de ses capacités. Elle contient non seulement des protéines, des vitamines et des minéraux, mais aussi des antioxydants, des phytonutriments, des enzymes, des fibres, des adaptogènes et plus encore. C'est un délicieux aliment quotidien qui vous aide à bâtir une base nutritionnelle pour une vie plus saine, afin que vous puissiez vous sentir mieux et relever de nouveaux défis chaque jour.



**RECOMMENDED DOSE / DOSE RECOMMANDÉE :** (Adults): 1 serving a day. Gently shake the bag to loosen compressed powder then combine 1 level scoop (38 g) of Shakeology powder with 235 to 385 ml cold water or beverage (almond milk, rice milk, juice etc.) and ice in a blender. Blend until creamy for a frosty shake. Take at least 2-3 hours before or after antibiotics. Take with food. Take a few hours before or after taking other medications or natural health products. Avoid taking at bedtime. Ensure to adequately hydrate before, during, and after exercise. Store in a cool, dry place. 1 serving = 1 scoop. / (Adultes) : 1 portion par jour. Secouez doucement le sac pour relâcher la poudre compressée, puis combinez 1 mesure (38 g) de poudre de Shakeology avec 235 à 385 ml d'eau ou de boisson froide (lait d'amande, lait de riz, jus, etc.) et de la glace dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux pour une boisson fouettée glacée. Consommez ce produit au moins 2 à 3 heures avant ou après des antibiotiques. Prenez-le avec de la nourriture. Prenez ce produit quelques heures avant ou après avoir pris d'autres médicaments ou produits de santé naturels. Évitez de le prendre au coucher. Assurez-vous de bien vous hydrater avant, pendant et après l'exercice. Conservez dans un endroit frais et sec. 1 portion = 1 mesure.

**DURATION OF USE / DURÉE D'UTILISATION :** For prolonged use, consult a health care practitioner. / Pour une utilisation prolongée, consultez un professionnel de la santé.

**ALLERGEN STATEMENT / DÉCLARATION D'ALLERGÈNES :** This product is manufactured in a plant that also processes, and therefore may contain trace amounts of milk, egg, fish, crustacean shellfish, tree nuts, wheat, peanuts, soy ingredients, sesame, and mustard. / Ce produit est fabriqué dans une usine qui traite aussi des ingrédients à base de lait, d'œufs, de poisson, de mollusques crustacés, de noix, de blé, d'arachides, de soya, de sésame et de moutarde et pourrait donc contenir des traces de ces ingrédients.

**MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS MÉDICINAUX :** Each serving (38 g) contains / Chaque portion (38 g) contient : Pea protein / Protéine de pois (*Pisum sativum*, Seed / Graine) [78% Protein / Protéine] (18,545 mg); Pea / Pois (*Pisum sativum*, Seed fibre / Fibre de graine) (3,000 mg); Flaxseed / Graine de lin (*Linum usitatissimum*, Seed / Graine) (1,500 mg); Rice protein / Protéine de riz (*Oryza sativa*, Seed / Graine) [79% Protein / Protéine] (1,300 mg); Yacon / Poire de terre (*Smallanthus sonchifolius*, Root / Racine) (400 mg); Quinoa (*Chenopodium quinoa*, Seed / Graine) (300 mg); Astragalus / Astragalus (*Astragalus membranaceus*, Root / Racine) (250 mg); Camu-camu (*Myrciaria dubia*, Fruit) (250 mg); Inulin / Inuline (*Cichorium intybus*, Root / Racine) (250 mg); Cordyceps sinensis (*Ophiocordyceps sinensis*, Cultured mycelia / Mycéliums cultivés) (200 mg); Ashwagandha (*Withania somnifera*, Root / Racine) (150 mg); Chaga (*Inonotus obliquus*, Cultured mycelia / Mycéliums cultivés) (150 mg); Maitake (*Grifola frondosa*, Cultured mycelia / Mycéliums cultivés) (150 mg); Reishi (*Ganoderma lucidum*, Cultured mycelia / Mycéliums cultivés) (150 mg); Rose hip / Fruit de l'églantier (*Rosa canina*, Fruit) (650 mg); Schisandra (*Schisandra chinensis*, Fruit) (100 mg); Maca (*Lepidium meyenii*, Root / Racine) (55 mg); Chlorella / Chlorelle (*Chlorella vulgaris*, Broken cell / Cellule brisée) (5 mg); alpha-Amylase (*Aspergillus flavus* var. *oryzae* – Whole / Entier) 200 FCC DU (5 mg); Cellulase (*Aspergillus niger* – Whole / Entier) 300 FCC CU (4 mg); Lactase (*Aspergillus flavus* var. *oryzae* – Whole / Entier) 400 FCC ALU (4 mg); Glucoamylase (*Aspergillus niger* – Whole / Entier) 3 FCC AGU (3 mg); alpha-Galactosidase (*Aspergillus niger* – Whole / Entier) 15 FCC GaLU (1 mg); Invertase (*Saccharomyces cerevisiae* – Whole / Entier) 50 FCC SU (0.5 mg); *Bacillus coagulans* [Strain / Souche MTCC5856] (Whole cell / Cellule entière) (2 Billion CFU / Milliards de CFU).

**NON-MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX :** Fruit and vegetable blend / mélange de fruits et légumes (pomegranate fruit juice concentrate / concentré de jus de fruit de grenade, acerola fruit powder / poudre de fruit de cerise des Antilles, goji berry fruit juice concentrate / concentré de jus de fruit de baies de Goji, kale powder / poudre de chou vert frisé, bilberry fruit juice concentrate / concentré de jus de fruit de myrtille, blueberry powder / poudre de bleuets, spinach powder / poudre d'épinard), cassia cinnamon / cannelle de Chine, oat / avoine, siraitia grosvenorii fruit extract / extrait de fruit de moines (fruit de siraitia grosvenorii), steviol glycosides (from stevia rebaudiana leaf) / glycosides de stéviol (feuille de stevia rebaudiana), camellia sinensis leaf / feuille de camellia sinensis, xanthan gum / gomme de xanthane, evaporated cane juice / vesou évaporé, lecithin / lécithine, maltodextrin / maltodextrine, acacia gum / gomme arabique, mixed tocopherols concentrate / mélange concentré de tocophérols, sunflower oil / huile de tournesol, vanilla flavour / arôme de vanille, medium chain triglycerides / triglycérides à chaîne moyenne, sodium chloride / chlorure de sodium, silicon dioxide / dioxyde de silicium.

**CONTRA-INDICATIONS / CONTRE-INDICATIONS :** Do not use this product if you are pregnant or breastfeeding, allergic to plants of the Asteraceae/Compositae/Daisy family, or have an immune-compromised condition (e.g. AIDS, lymphoma, patients undergoing long-term corticosteroid treatment). / N'utilisez pas ce produit si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous êtes allergique aux plantes de la famille des astéracées/composées/marguerites, ou si vous souffrez d'un déficit immunitaire (par ex., patients atteints du sida, d'un lymphome ou suivant un traitement prolongé aux corticostéroïdes).

**CAUTIONS AND WARNINGS / AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE :** Consult a health care practitioner prior to use, if you have fever, vomiting, bloody diarrhoea or severe abdominal pain, diabetes, an autoimmune disorder, or any chronic health condition, or if you are taking any prescription medication or blood thinners (anti-coagulants). / Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit si vous avez de la fièvre, des vomissements, une diarrhée sanglante, des douleurs abdominales sévères, si vous souffrez du diabète, d'une maladie auto-immune, ou de toute autre maladie chronique, ou si vous prenez des médicaments sur ordonnance ou des anticoagulants.

**KNOWN ADVERSE REACTIONS / EFFETS INDÉSIRABLES CONNUS :** Stop use and consult a health care practitioner if hypersensitivity/allergy and/or gastrointestinal disturbance occurs, or if symptoms of digestive upset (e.g. diarrhoea) occur, worsen and/or persist beyond 3 days. / Cessez l'utilisation et consultez un professionnel de la santé en cas d'hypersensibilité/d'allergie et/ou de troubles gastro-intestinaux, ou si des symptômes de troubles digestifs (par ex., la diarrhée) apparaissent, s'aggravent et/ou persistent au-delà de 3 jours.

**RECOMMENDED USE / USAGE RECOMMANDÉ :** Source of / Provides antioxidants that help protect the body from harmful free radicals that can cause cell damage. Workout supplement. Athletic support. Source of protein for the maintenance of good health. Source of protein which helps build and repair body tissues. Source of amino acids involved in muscle protein synthesis. Assists in the building of lean muscle [tissue/mass] when combined with regular [weight/resistance] training and a healthy balanced diet. Digestive enzymes. Source of essential fatty acids for the maintenance of good health. Source of omega-3 fatty acids for the maintenance of good health. Source of alpha-linolenic acid (ALA) for the maintenance of good health. / Source de fournit des antioxydants qui aident à protéger le corps contre les radicaux libres nocifs qui peuvent causer des dommages aux cellules. Supplément pour l'entraînement. Soutien athlétique. Source de protéine pour le maintien d'une bonne santé. Source de protéine aidant à créer et à réparer les tissus organiques. Source d'acides aminés impliqués dans la synthèse de protéines musculaires. Aide au développement des muscles maigres [tissu/masse] lorsque combiné à un entraînement régulier [poids/résistance] et à une alimentation saine et équilibrée. Enzymes digestives. Source d'acides gras essentiels pour le maintien d'une bonne santé. Source d'acides gras oméga-3 pour le maintien d'une bonne santé. Source d'acide alpha-linolénique (AAL) pour le maintien d'une bonne santé.

**DISTRIBUTED BY / DISTRIBUÉ PAR :** Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404. 1 (800) 470-7870. **IMPORTED BY / IMPORTÉ PAR :** Team Beachbody Canada, LP, L5N 1W3.

