

## GUIDE DE GROUPE PETITS-DÉJEUNERS



### CONSEILS POUR LES PARTENAIRES

Conseils pour démarrer ton groupe :

1. Publie et épingle ton premier message dans ton groupe afin que tous les membres du groupe le voient. Présente-toi et profite-en pour débiter sur une note positive et amusante. N'oublie pas : un groupe peut très bien se composer d'une ou deux personnes et de toi-même dans un groupe Facebook privé ou un fil de discussion. Il ne doit pas nécessairement être grand ou compliqué pour être efficace.
2. Décide si tu vas faire un lancement et à quelle fréquence tu souhaites faire des bilans avec ton groupe. Des points quotidiens, même s'ils ne prennent que quelques minutes, peuvent aider les membres du groupe à poursuivre leurs efforts pour atteindre leurs objectifs.
3. Si tu diriges un groupe qui associe un programme de fitness au défi Petits-déjeuners avec Shakeology, télécharge le guide de ce programme de fitness et intègre des publications provenant des deux guides dans ton groupe. Tous les [guides de groupe](#) sont disponibles ici.
4. Informe les participants que, outre le PDF Suivi de Shakeology, ils peuvent également faire le suivi de leur consommation de Shakeology (et de leurs séances) dans l'application BODi afin d'avoir un suivi numérique et de gagner des badges !

### **IDÉE DE PUBLICATION : Introduction**

Bienvenue !

Qui est prêt à obtenir des résultats en prenant simplement le contrôle de sa matinée ? Moi, oui ! Dans ce groupe, nous allons faire chaque matin, pendant un mois, un choix simple et constant : prendre un petit-déjeuner sain avec Shakeology. Que tu souhaites remplacer les petits-déjeuners riches en sucre et calories, tester un petit-déjeuner plus sain à manger sur le pouce ou simplement arrêter de sauter le petit-déjeuner (comme 65 % des Américains), consommer régulièrement Shakeology pendant quatre semaines peut t'aider à obtenir plein de bienfaits pour ta santé sans avoir à te demander ce que tu vas manger le matin. Aucune recette alambiquée ici, juste Shakeology et de simples ingrédients complémentaires qui en font un repas nutritif, pratique et délicieux.

Et pour les membres qui ont prévu de s'entraîner, je vous conseille de choisir l'un des programmes structurés de BODi qui convient à votre niveau de fitness et à vos objectifs. S'entraîner 3 à 5 jours par semaine pendant seulement 20 à 30 minutes est suffisant pour bien démarrer la journée et ressentir d'incroyables bienfaits.

Et si tu disais au groupe d'où tu viens et quels sont tes objectifs ?

## **IDÉE DE PUBLICATION : Préparation !**

Voici aujourd'hui les trois petites étapes qui te permettront de démarrer.

1. [Consulte nos listes de recettes !](#) Pioche dans notre liste de recettes de petits-déjeuners intégrant les deux saveurs les plus populaires de Shakeology.  
[Recettes de petits-déjeuners saveur Chocolat](#)  
[Recettes de petits-déjeuners saveur Vanille](#)  
[Recettes de petits-déjeuners saveur Fraise](#)  
[Recettes de petits-déjeuners saveur Café Latte](#)  
[Recettes de petits-déjeuners saveur Sablés à la cannelle](#)  
[Recettes de petits-déjeuners saveur Biscuit à la crème](#)
2. [Prépare ton suivi de bien-être.](#) Faire un suivi quotidien te permettra d'être plus en phase avec tes résultats. Alors, télécharge ton suivi et garde-le à portée de main ou imprime-le.
3. [Assure-toi d'avoir suffisamment de Shakeology sous la main !](#) Contacte-moi si tu as besoin d'aide pour en commander !

## **CONSEILS POUR LES PARTENAIRES**

- Il est préférable de prévoir quelques jours avant la date de début du groupe. Cela laissera aux membres le temps de se préparer et tu pourras t'assurer que tout le monde a tout ce dont il a besoin. La semaine de préparation peut durer cinq ou sept jours ou tout simplement une journée, tu décides ce qui convient le mieux.
- Assure-toi que les nouveaux clients ont bien commandé Shakeology dans un pack de solution complète ou en commande unique dans la saveur de leur choix, et aide-les à choisir un programme de fitness s'ils souhaitent s'entraîner.
- Conseils pour susciter l'engagement :
  - Partage tes recettes préférées, ainsi que ton petit-déjeuner préparé avec Shakeology tous les jours, pour donner des idées aux membres de ton groupe et les encourager à partager les leurs.
  - Explique pourquoi il est si important pour toi de commencer la journée avec une routine saine.
  - Si cela fait longtemps que tu bois Shakeology, et au fur et à mesure que tu avances dans le mois, explique pourquoi tu aimes cette boisson et comment elle t'aide dans ton parcours de bien-être.
  - Rappelle au groupe tous les avantages nutritionnels de Shakeology.
    - Meilleure énergie, transit plus régulier, meilleure santé intestinale et générale.
    - Consulte ou partage le lien vers la [Présentation de Shakeology](#) pour en savoir plus.
  - Cherche [@Shakeology sur Instagram](#) pour découvrir du contenu et des idées à partager dans tes groupes.
  - Utilise le [blog](#) et cherche des articles concernant Shakeology et d'autre contenu relatif à la santé à partager dans tes groupes.
- Idées pour débiter et faire le point :
  - Appel de lancement
  - Appels hebdomadaires
  - Cours de recettes via Zoom
  - Concours amusants (p. ex., « Crée ta propre recette de petit-déjeuner » avec un prix pour la meilleure recette)

## **IDÉE DE PUBLICATION : Plus qu'un jour !**

J'espère que tu as consulté nos listes de recettes et que tu as choisi celles que tu aimerais tester pendant la première semaine. Si ce n'est pas encore le cas, consulte à nouveau les liens vers les listes ci-dessous. C'est le moment idéal pour t'assurer que tu as tous les ingrédients dont tu auras besoin, comme des bananes, des fruits rouges, des légumes, de la boisson végétale d'amande, des beurres d'oléagineux, des flocons d'avoine, des extraits ou autres compléments.

Il est toujours plus facile de se tenir à un plan, alors je te recommande de choisir tes recettes de petits-déjeuners pour la première semaine. Tu pourras ainsi faire tes courses à l'avance et te faciliter encore plus la tâche au quotidien.

- Prépare à l'avance une recette en plus grande quantité, ainsi tu pourras facilement te servir tout au long de la semaine, et gagner du temps.
- Choisis des recettes rapides et faciles que tu peux préparer et déguster en moins de cinq minutes.
- La répétition est ton alliée ! Essaie de trouver des recettes que tu aimerais manger plusieurs fois par semaine pour te faciliter la vie.
- Assure-toi d'enregistrer les liens vers les recettes que tu souhaites faire pour être prêt, et enregistre ou imprime le suivi de bien-être !

[Recettes de petits-déjeuners saveur Chocolat](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Vanille](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Fraise](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Café Latte](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Sablés à la cannelle](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Biscuit à la crème](#)

### **CONSEILS POUR LES PARTENAIRES**

- Demande aux membres de ton groupe quels sont leurs objectifs en matière d'alimentation saine et ce qu'ils trouvent facile ou difficile quand il s'agit de faire de bons choix alimentaires.
- Demande-leur s'ils suivent un plan alimentaire BODi. Rappelle-leur que chaque recette indique les correspondances pour chacun des plans alimentaires, et encourage-les à faire le suivi en fonction de leur plan.
- N'oublie pas d'inviter les membres de ton groupe à regarder les portions des recettes et de les orienter vers des recettes qui comportent une mesure entière de Shakeology par portion pour de meilleurs résultats.

## Focus hebdomadaire :

Tu trouveras ci-dessous des suggestions de thématiques et des idées de publications pour chacune des semaines du groupe, pour t'inspirer.

### Semaine 1 : UN DÉMARRAGE TOUT EN DOUCEUR ET NUTRITIF !

- Souligne l'importance d'être assidu et de partager leurs boissons frappées pour le petit-déjeuner ou leurs repas quotidiens dans le groupe.
- Assure-toi que tes clients utilisent bien leur carnet de suivi et/ou qu'ils font le suivi de leur consommation de Shakeology dans l'application BODi ! Encourage-les à partager leur suivi avec toi et le groupe chaque semaine.
- Rappelle les avantages de démarrer la journée avec Shakeology ! Consulte [cet article de blog](#) pour en apprendre plus sur l'importance du petit-déjeuner et en quoi Shakeology est un bon allié.
- Fais remarquer aux participants qu'ils peuvent se concentrer sur les recettes prêtes en cinq minutes s'ils manquent de temps. Ajoute le lien vers les recettes pour rappel (voir ci-dessous).

[Recettes de petits-déjeuners saveur Chocolat](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Vanille](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Fraise](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Café Latte](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Sablés à la cannelle](#)

[Recettes de petits-déjeuners saveur Biscuit à la crème](#)

- Rappel de fin de semaine : encourage les participants à partager leurs recettes préférées de la semaine, à planifier leurs petits-déjeuners de la deuxième semaine et à partager comment ils se sentent avec ces changements tout simples !

### Semaine 2 : CONTINUE SUR TA LANCÉE !

- Félicite tous les participants pour leurs efforts et pour avoir atteint la deuxième semaine !
- Tu devrais partager, et encourager les participants à partager :
  - leurs observations et leurs impressions
  - leur(s) recette(s) préférée(s)
  - leurs moments de révélation
- Encourage les participants à essayer de nouvelles recettes, parmi celles de la liste de recettes ou celles que tu as testées et adorées.
- Réfléchis aux autres habitudes plus saines que tu adoptes et encourage tes participants à faire de même.
- Rappel de fin de semaine : encourage les participants à partager leurs recettes préférées de la semaine, à planifier leurs petits-déjeuners de la troisième semaine et à partager comment ils se sentent avec ces changements tout simples !

### Semaine 3 : À MI-PARCOURS !

- Félicite tous les participants pour leurs efforts et pour avoir atteint la troisième semaine !
- Veille à partager avec le groupe ton expérience personnelle et les changements que tu as constatés.
- Pose des questions pour savoir quelle routine matinale fonctionne le mieux pour eux. Ont-ils noté d'autres changements d'habitudes liés à leur engagement envers ce groupe ?

- Quelles sont leurs recettes préférées ?
- Encourage chacun à essayer une nouvelle séance d'entraînement cette semaine.
- Tu peux demander aux participants si certains de leurs proches aimeraient participer à ton prochain groupe. Les clients heureux et en bonne santé font les meilleures recommandations !
- Demande aux membres s'ils ont besoin d'aide pour leur prochaine commande de Shakeology, que ce soit pour changer de saveur dans Mon compte s'ils ont un abonnement ou, s'ils n'en ont pas, pour commander un nouveau sachet.

Rappel de fin de semaine : encourage les participants à partager leurs recettes préférées de la semaine, à planifier leurs petits-déjeuners de la quatrième semaine et à partager comment ils se sentent avec ces changements tout simples !

#### **Semaine 4 : FAIRE PREUVE DE CRÉATIVITÉ**

- Félicite tous les participants pour leurs efforts et pour avoir atteint la quatrième semaine ! Leur engagement est remarquable et normalement, ils devraient se sentir en pleine forme !
- Amuse-toi durant cette dernière semaine et laisse parler ta créativité pour tes petits-déjeuners. Essaie une nouvelle recette ou un nouveau complément !
- Encourage les participants à partager leur suivi avec le groupe lorsqu'ils l'auront terminé et à partager aussi tout badge qu'ils auraient gagné s'ils ont fait le suivi dans l'application BODi !
- Termine le défi EN FORCE et encourage les participants à partager leur ressenti, ainsi que leurs prochains objectifs. Vont-ils te rejoindre dans ton prochain groupe pour continuer sur leur lancée et obtenir encore plus de résultats ?

#### **Post-défi : ON NE S'ARRÊTE PAS LÀ !**

- Félicite tous les participants pour avoir terminé le défi Petits-déjeuners avec Shakeology !
- Encourage-les à prendre des photos Après et à partager leurs résultats, quels qu'ils soient.
- Maintenant que tu as terminé le défi, continue d'incorporer des petits-déjeuners avec Shakeology à ta routine matinale pour continuer à te sentir en pleine forme ! Encourage-les à rejoindre ton prochain groupe, et invite des proches à faire de même.
- Rappelle-leur de commander plus de Shakeology si ce n'est pas déjà fait !

#### **CRÉER UN PLAN DE PUBLICATIONS :**

L'engagement de ton groupe est essentiel pour que le défi reste amusant et motivant, mais aussi pour créer un sentiment de communauté. Créer un plan de publications est un excellent moyen d'organiser tes publications et de faciliter tes mises au point quotidiennes. Elles n'ont pas besoin d'être professionnelles ni compliquées : les meilleures publications sont celles qui sont personnelles et sincères, avec des messages et des images simples.

Certains partenaires trouvent utile d'organiser des thèmes quotidiens récurrents tout au long des quatre semaines. Choisis un thème pour chaque jour et crée des publications quotidiennes selon le thème du jour.

Un exemple est présenté ci-dessous, mais tu peux composer le tien comme tu le souhaites. Une fois que tu auras défini un thème pour chaque jour, tu te retrouveras avec un plan de publications basique que tu pourras suivre pendant toute la durée du défi.

<b>JOUR DE LA SEMAINE</b>	<b>THÈME :</b>
LUNDI	<i>Conseil nutritionnel du lundi</i>

MARDI	
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	
SAMEDI	
DIMANCHE	