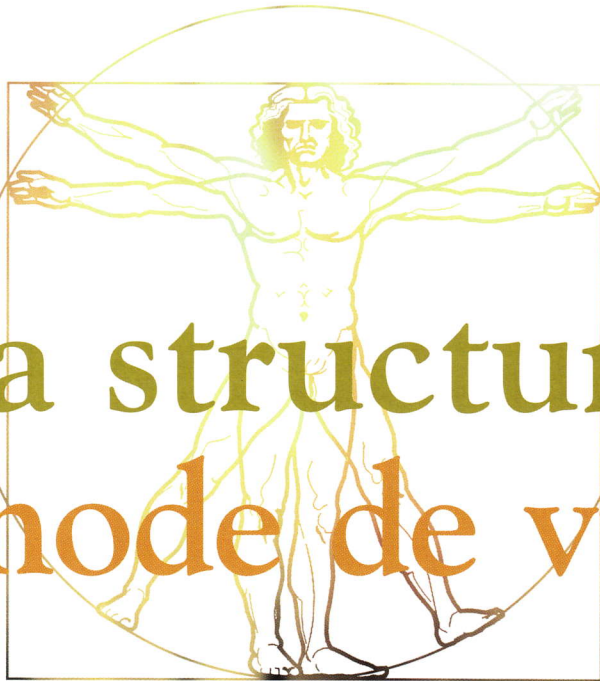


La structure d'un mode de vie sain



John Molson, vice-président de Recherche et développement d'Immunotec, peut être comparé à un symbole de la bonne santé. Un véritable partisan du **HMS 90/Immunocal** et d'**Immunocal Platinum**, il déclare avec conviction :
« Il est crucial de maintenir des niveaux optimaux de glutathion! »

Ancien athlète de compétition, John Molson est discipliné dans son approche pour maintenir un mode de vie sain. Ce gagnant de nombreux prix aux Championnats provinciaux de triathlon et vélo du Québec a intégré un horaire strict dans sa vie quotidienne en faisant de l'exercice deux fois par jour à raison de sept jours par semaine. En jetant un coup d'œil au passé, John se souvient : « J'étais toujours très actif et je courais beaucoup, mais c'est lorsque je me suis joint au Club des coureurs de

Santa Monica, en Californie, que j'ai commencé à faire de la compétition au niveau national. J'étais alors dans la vingtaine et ces athlètes disciplinés prenaient la course très, très au sérieux », se souvient-il en souriant, « et c'est ainsi que j'ai appris la façon de souffrir! À la suite d'une blessure à mon genou durant une course, j'ai décidé de me convertir au vélo. »

« Durant cette période, j'ai eu le privilège de rencontrer deux cyclistes de l'Union soviétique qui s'entraînaient sous la direction d'Alexander Kuznetsov, l'entraîneur le plus respecté des républiques soviétiques. Ils m'ont enseigné la façon de m'entraîner de manière appropriée et, après les avoir côtoyés pendant un an, j'ai commencé à atteindre de très bons résultats. »

Se conformer à ce degré de forme physique exige une volonté à toute épreuve! Lorsqu'on lui a demandé de segmenter son régime, John nous a précisé les éléments suivants : 60 % d'exercices aérobiques, 20 % de force et 20 % d'entraînement à la souplesse. « Trois jours par semaine, je travaille conjointement avec mon entraîneur personnel, Vincent Kuziomko, avec lequel j'effectue des exercices avancés en utilisant un assortiment d'équilibre, de force, de stabilité et d'assiduité. »

Par la voix de l'expérience, John note : « Il est essentiel de trouver un équilibre entre le travail et le temps de récupération. Lorsqu'on vieillit, on a besoin d'une plus grande période de récupération. Je cible des jours spécifiques pour des niveaux plus élevés; trois journées plus ardues et pour la balance des jours, j'entreprends une récupération active en effectuant des routines peu élevées en rythme cardiaque. J'ai appris de mes erreurs et dorénavant, ma devise est *d'écouter mon corps*. En général, je prends une semaine de pause à toutes les six ou sept semaines et j'entreprends alors des séances d'exercices faciles. »



John Molson



« John Molson 'transpire' de détermination et de passion pour la forme physique. Il est un adepte de ma philosophie : motivé par la passion, dicté par la forme physique et récompensé par le style de vie. »

Vince Kuziomko, entraîneur personnel et conseiller en mode de vie



John Molson : un cycliste par excellence!

« J'ai réellement appris sur la notion de l'alimentation et l'importance de la supplémentation avec D' Gustavo Bounous et D' Wulf Dröge », continue John. « Durant ma jeunesse, l'une de mes principales erreurs était de ne pas consommer un nombre suffisant de protéines. J'ai été un partisan du HMS 90/Immunocal durant plusieurs années, mais lorsque **Immunocal Platinum** a été lancé, j'ai opté pour ce produit et j'ai commencé à le prendre à temps plein. L'un des nombreux avantages du **HMS 90/Immunocal** et d'**Immunocal Platinum** réside dans le fait que j'obtiens les bienfaits des protéines sans être gavé de calories inutiles. »

John Molson porte également une attention particulière à son régime alimentaire. Il précise: « J'essaie de consommer des aliments frais, tels que des fruits et légumes, graines et noix, et j'utilise l'huile d'olive au lieu du beurre. J'obtiens des protéines de nombreuses sources, tels que le poulet, le poisson, la viande rouge et, bien sûr, **Immunocal Platinum!** »

UNE FAMILLE ACTIVE ET EN SANTÉ

« L'un de mes grands moteurs de motivation sont mes enfants », poursuit John. « Toute la petite famille consomme les mêmes aliments et, du fait qu'ils ont été élevés dès leur plus jeune âge à manger sainement, à maintenir une alimentation bien équilibrée et à faire de l'exercice, leur santé est solide et florissante. Mes deux enfants sont des sportifs de compétition, ce qui signifie qu'une alimentation saine et un mode de vie équilibré sont essentiels à leur jeunesse. »

« Tout ce que j'ai appris sur les effets insidieux de la pollution est l'une des raisons pour laquelle je prends **Immunocal Platinum**. Lorsque

je fais du vélo en plein air, je suis constamment exposé au gaz d'échappement de voitures et à la pollution. En haussant mon système avec **Immunocal Platinum**, je peux aider la protection de mes poumons et m'assurer d'un dégagement maximum de toutes les substances toxiques. »

John poursuit : « La qualité de vie et la prévention sont bien ancrées dans mon approche d'une vie saine. Bien sûr, cette situation prévaut aussi pour mes enfants. Ils prennent du **HMS 90/Immunocal** depuis toujours et aucun d'entre eux ne s'est absenté de l'école à cause d'une maladie; les deux ont des corps solides comme du roc. Selon moi, il n'est jamais trop tôt pour commencer la prévention! »

Et lorsqu'il s'agit de suppléments, que fait quotidiennement ce descendant de la renommée entreprise familiale de brasseries pour s'assurer que cette machine bien huilée continue sa course sans heurt? « Je prends trois sachets d'**Immunocal Platinum**, 750 mg de **Calcium de source naturelle laitière**, une capsule de **Supplément de vitamines et de minéraux**, ainsi que le **Dentifrice Immunotec** à tous les jours et, de temps à autre, j'utilise la **Crème tonifiante pour la peau**. De plus, j'ai remarqué que le **Concentré de cerises aigres Montmorency** est bénéfique lorsque j'ai des troubles du sommeil durant ma période d'entraînement plus avancé. »

Lorsqu'il s'agit de sa position à titre de vice-président, Recherche et développement, John souligne avec fermeté : « J'essaie d'intégrer la même énergie, passion et engagement dans mon travail que durant ma carrière de compétition en cyclisme. J'ai roulé chaque course pour gagner et j'utilise la même stratégie dans mon travail. »

« Avec les Brasseries Molson, j'ai eu l'opportunité de travailler pendant six ans au sein de la division de Ventes et marketing au Canada, aux États-Unis et en Grande-Bretagne. L'une des notions les plus importantes que j'ai apprise est que le client est *roi*. » John poursuit : « En assurant la réussite de nos distributeurs, nous nous assurons de la réussite d'**Immunotec**, un distributeur à la fois. »

Grâce à cette approche gagnante, tout doit être possible pour mener une vie en santé et remplie de réussites!

Katya Molson



John (J.J.) Molson

