

3-DAY REFRESH.



FIBER SWEEP

Provides gentle relief of constipation and/or irregularity. / Soulage en douceur la constipation et/ou l'irrégularité.

Source of essential fatty acids, omega-3 fatty acids, and alpha-linolenic acid (ALA) for the maintenance of good health.
Source d'acides gras essentiels, d'acides gras oméga-3 et d'acide alpha-linolénique (AAL) favorisant le maintien d'une bonne santé.

Source of antioxidant. / Source d'antioxydant.

Source of fiber for the maintenance of good health. / Source de fibre pour maintenir une bonne santé.



NPN : 80066927

NATURAL HEALTH PRODUCT
PRODUIT DE SANTÉ NATURELLE
NET WT / POIDS NET 14 G

MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS MÉDICINAUX : Each packet (14 g) contains / Chaque sachet (14 g) contient : Psyllium (*Plantago ovata*, Husk / Enveloppe) (6,25 g); Flaxseed / Graine de lin (*Linum usitatissimum*, Seed / Graine) (5 g); Chia (*Salvia hispanica*, Seed / Graine) (2,3 g).

NON-MEDICINAL INGREDIENTS / INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX : lemon flavor / saveur de citron, citric acid / acide citrique, rebaudioside A / rebaudioside A.

RECOMMENDED DOSE / DOSE RECOMMANDÉE : (Adults): Take 1 packet 1 time per day. Mix 1 packet (14 g) of Fiber Sweep with 237 ml cold water. Mix well, then consume promptly. Take 2 hours before or after taking other medications. Effects observed 12–24 hours after first dose, and may take 2–3 days. Maintain adequate fluid intake throughout the day. / (Adultes) : Prenez 1 sachet 1 fois par jour. Mélangez 1 sachet (14 g) de Fiber Sweep avec 237 ml d'eau froide. Mélangez bien, puis buvez rapidement. Prenez ce produit 2 heures avant ou après avoir pris d'autres médicaments. Les effets seront observés entre 12 et 24 heures après la première dose, et pourraient prendre de 2 à 3 jours. Maintenez un apport adéquat en liquides au cours de la journée.

NOTE / REMARQUE : Drink will thicken as the natural fiber binds water, so be sure to drink immediately after preparation. This product should be consumed with at least a full glass of liquid. Consuming this product without enough liquid may cause choking. Do not take this product if you have difficulty in swallowing. / La boisson va s'épaissir à mesure que les fibres naturelles absorbent l'eau, assurez-vous donc de boire le mélange immédiatement après sa préparation. Ce produit devrait être consommé avec au moins un verre plein de liquide. La consommation de ce produit sans une quantité d'eau suffisante pourrait entraîner l'étouffement. Ne consommez pas ce produit si vous avez de la difficulté à avaler.

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, gluten, 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, de gluten, d'arachides, de soja, de sésame et de moutarde et pourrait donc contenir des traces de ces ingrédients.

DISTRIBUTED BY / DISTRIBUÉ PAR : Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404 • 1 (800) 470-7870

IMPORTED BY / IMPORTÉ PAR : Team Beachbody Canada LP, M1X 1E7.

STORAGE / CONSERVATION : Keep in a cool, dry place. / Conservez dans un endroit frais et sec.

RECOMMENDED USE / UTILISATION RECOMMANDÉE : Provides gentle relief of constipation and/or irregularity. Source of essential fatty acids, omega-3 fatty acids, and alpha-linolenic acid (ALA) for the maintenance of good health. Source of fiber for the maintenance of good health. Bulk-forming laxative. Promotes bowel movements by increasing bulk volume and water content. / Soulage en douceur la constipation et/ou l'irrégularité. Source d'acides gras essentiels, d'acides gras oméga-3 et d'acide alpha-linolénique (AAL) favorisant le maintien d'une bonne santé. Source d'antioxydant. Source de fibre pour maintenir une bonne santé. Laxatif augmentant le volume des selles. Favorise les selles en augmentant le volume des selles et la teneur en eau.

CAUTIONS AND WARNINGS / AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE : Consult a health care practitioner immediately if you experience chest pain, vomiting, or difficulty in swallowing or breathing after taking this product. Consult a health care practitioner if symptoms worsen or if laxative effect does not occur within seven days, if you are taking medications which inhibit peristaltic movement (e.g. opioids, loperamide). Consult a health care practitioner prior to use if you have symptoms such as abdominal pain, nausea, vomiting or fever (as these could be signs of abnormal constrictions of the gastrointestinal tract, diseases of the oesophagus and/or the superior opening of the stomach (cardia), potential or existing intestinal blockage, paralysis of the intestine, megacolon, faecal impaction, inflamed bowel or appendicitis), or you have any other type of diabetes. / Consultez immédiatement un professionnel de la santé si vous avez des douleurs à la poitrine, des vomissements ou des difficultés à avaler ou à respirer après avoir pris ce produit. Consultez un professionnel de la santé si les symptômes s'aggravent ou si l'effet laxatif ne survient pas dans les sept jours ou si vous prenez des médicaments qui pourraient empêcher le mouvement péristaltique (ex. : opioïdes, loperamide). Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit si vous présentez des symptômes tels que des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements ou de la fièvre (ces symptômes pourraient être des signes de constrictions anormales du tube digestif, de maladies de l'œsophage et/ou de l'ouverture supérieure de l'estomac (cardia), d'un blocage intestinal potentiel ou existant, d'une paralysie de l'intestin, d'un mégacolon, d'un fécalome, d'un intestin enflammé ou d'une appendicite) ou si vous avez un autre type de diabète.

CONTRAINDICATIONS / CONTRE-INDICATIONS : Do not use if you are experiencing a sudden change in bowel habits that has persisted for more than 2 weeks, undiagnosed rectal bleeding, or failure to defecate following the use of another laxative product. Do not use if you have diabetes mellitus in which blood sugar is difficult to regulate. Do not use if you have difficulty swallowing. / N'utilisez pas ce produit si vous présentez des changements soudains de vos habitudes intestinales qui durent plus de 2 semaines, des saignements rectaux non diagnostiqués ou une constipation après avoir utilisé un autre produit laxatif. N'utilisez pas ce produit si vous souffrez de diabète sucré et que votre taux de glycémie est difficile à réguler. N'utilisez pas ce produit si vous avez de la difficulté à avaler.

KNOWN ADVERSE REACTIONS / EFFETS INDÉSIRABLES CONNUS : Hypersensitivity, such as allergy, has been known to occur following inhaled and/or ingested psyllium; in which case, discontinue use. May cause temporary gas and/or bloating. / Des cas d'hypersensibilité, comme une allergie, ont été rapportés à la suite de l'inhalation et/ou de l'ingestion de psyllium. Dans ce cas, cessez l'utilisation de ce produit. Ce produit pourrait provoquer des flatulences et/ou des ballonnements temporaires.

© 2016 Beachbody, LLC. All rights reserved. Beachbody, LLC is the owner of the 3-Day Refresh, Beachbody Ultimate, Beachbody, and Team Beachbody trademarks, and all related designs, trademarks, copyrights, and other intellectual property. For Beachbody and Team Beachbody Customer Service, please call 1 (800) 470-7870 or go to Beachbody.ca. To reorder, contact your Coach or log in at TeamBeachbody.ca.

© 2016 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le propriétaire des marques de commerce 3-Day Refresh, Beachbody Ultimate, Beachbody et Team Beachbody, et de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes. Pour le service à la clientèle de Beachbody et de Team Beachbody, veuillez composer le 1 (800) 470-7870 ou aller sur Beachbody.ca. Pour commander à nouveau, communiquez avec votre coach ou connectez-vous sur TeamBeachbody.ca.

3DPKG1401CA/3DPKT1201CA Rev. 06/17/16