

FIND OUT HOW YOU CAN
SAVE \$2 ON METAMUCIL



Helps to temporarily suppress
appetite when taken prior to a meal



Helps lower cholesterol levels*
to promote heart health



Promotes digestive health**

Your Daily Fibre

Why it's an essential part
of a healthy diet¹

Dietary fibre includes the part of plant foods
your body can't digest or absorb. When you
eat fibre, it passes relatively intact through
your gastrointestinal tract. Some soluble
fibres like psyllium dissolve in water to
form a gel-like material.

Eating a high-fibre diet on a daily basis has
many benefits that include:

- Normalizing bowel movements
- Helping maintain bowel health
- Lowering cholesterol levels
- Helping to achieve a healthy weight

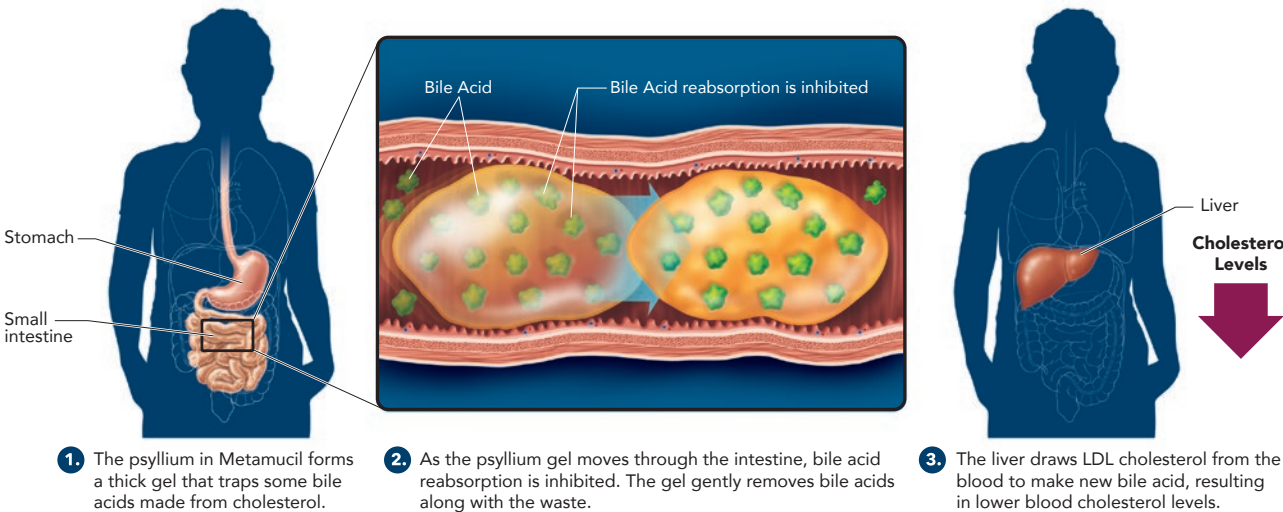
How much fibre do you
need every day?

The following are daily fibre
recommendations for adults.²

	Age 50 or younger	Age 51 or older
Men	38 grams	30 grams
Women	25 grams	21 grams

The Facts Behind the Psyllium Gel Action³

Metamucil® is the only leading fibre supplement with 100% naturally sourced psyllium, which gels
to help remove waste** and reduce cholesterol.^{3*}



1. The psyllium in Metamucil forms a thick gel that traps some bile acids made from cholesterol.
2. As the psyllium gel moves through the intestine, bile acid reabsorption is inhibited. The gel gently removes bile acids along with the waste.
3. The liver draws LDL cholesterol from the blood to make new bile acid, resulting in lower blood cholesterol levels.

Available in Sugar-Free

Psyllium Fibre Capsules
Helps support healthy blood sugar levels



* Lowers mildly to moderately elevated cholesterol levels when taken with a low-fat diet.
**By relieving irregularity.
* Among recommendations in a ProVoice 2018 survey (Bulk Fibre category).
References: **1.** The Mayo Clinic. Healthy Lifestyle. Nutrition and healthy eating. Dietary fiber: Essential for a healthy diet. Cited August 2018. Available at: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983> **2.** The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Health and Medicine Division. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Accessed October 2016. Available at: <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2002/Dietary-Reference-Intakes-for-Energy-Carbohydrate-Fiber-Fat-Fatty-Acids-Cholesterol-Protein-and-Amino-Acids.aspx> **3.** Metamucil® Preparations product monograph. Procter & Gamble Canada.
© 2019 P&G

DON'T MISS YOUR
VALUABLE COUPON
ON THE OTHER SIDE

THE ONLY LEADING FIBRE
SUPPLEMENT WITH PSYLLIUM



DÉCOUVREZ COMMENT
VOUS POUVEZ ÉCONOMISER
2 \$ SUR DES PRODUITS
METAMUCIL



Aide à réduire l'appétit temporairement
lorsque pris avant un repas

Aide à réduire les taux de cholestérol*
pour favoriser la santé cardiovasculaire

Favorise la santé digestive**

Votre apport quotidien en fibres

Pourquoi est-ce une partie
essentielle d'un régime
alimentaire sain?¹

Les fibres alimentaires comprennent la
partie des aliments de source végétale que
votre corps ne peut pas digérer ou absorber.
Lorsque vous mangez des fibres, elles
traversent votre tractus gastro-intestinal
tout en restant relativement intactes.
Quelques fibres solubles, comme le psyllium,
se dissolvent dans l'eau et forment une
substance gélatineuse.

Voici les nombreux avantages que comporte
un régime alimentaire quotidien riche
en fibres :

- Régularisation des selles
- Aide à l'entretien de la santé intestinale
- Réduction des taux de cholestérol
- Aide à l'atteinte d'un poids santé

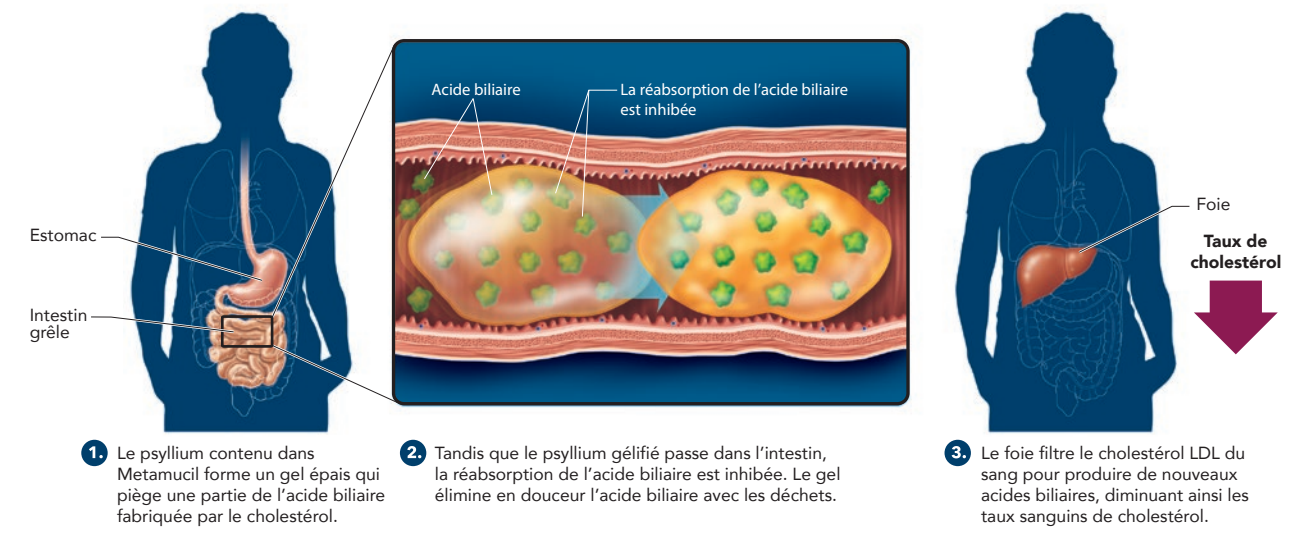
Quelle quantité de fibres devez-
vous consommer au quotidien?

Voici l'apport quotidien en fibres
recommandé pour les adultes.²

	50 ans et moins	51 ans et plus
Hommes	38 grammes	30 grammes
Femmes	25 grammes	21 grammes

Les faits sur l'action du psyllium gélifié³

Metamucil est le seul supplément de fibres réputé contenant du psyllium de source naturelle
à 100 % qui se gélifie pour aider à éliminer les déchets** et réduire le cholestérol^{3*}.



Aussi offert en version sans sucre

Capsules de fibres de psyllium
Aide à maintenir des taux de glucose sanguin sains

* Combiné à un régime à faible teneur en gras, Metamucil réduit les taux bas à modérément élevés de cholestérol.
** En soulageant la constipation.
† Parmi les recommandations faites dans une étude de ProVoice en 2018 (catégorie des fibres mucilagineuses).

Références : 1. The Mayo Clinic. Healthy Lifestyle. Nutrition and healthy eating. Dietary fiber: Essential for a healthy diet. Septembre 2016. Disponible au : <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983> 2. The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Health and Medicine Division. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Consulté en octobre 2016. Disponible au : <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2002/Dietary-Reference-Intakes-for-Energy-Carbohydrate-Fiber-Fat-Fatty-Acids-Cholesterol-Protein-and-Amino-Acids.aspx> 3. Metamucil®, préparations de la monographie du produit. Procter & Gamble, Canada.

© P&G, 2019

DEALER: We will reimburse the face value of coupon plus our specified handling fee provided you accept it from your customer on purchase of brand specified. Other applications constitute fraud. We in our sole discretion may refuse reimbursement where we suspect fraudulent redemption has occurred. Applications for reimbursement received after 3 months from expiry date as indicated on this coupon, will not be accepted. Reimbursement will be made only to retail distributors who redeemed coupon or holder of Procter & Gamble, Inc. certificate of authority. For redemption mail to: P.O. Box 31000, Scarborough, ON, M1R 0E7 GST/HST/ST and Provincial Sales Tax. (where applicable) are included in face value of coupon. **PROCTER & GAMBLE INC., TORONTO, ONTARIO.** **CONSUMER: LIMIT ONE COUPON PER PURCHASE** of products and quantities stated. **Use of more than one manufacturer coupon per product is strictly prohibited.** Coupons not authorized if purchasing products for resale. Void if transferred, sold, auctioned, reproduced or altered from original. You may pay sales tax. P&G accepts no liability for printing errors or omissions. No cash or credit in excess of shelf price may be returned to consumer or applied to transaction. Coupon acceptability is based on applicable laws and regulations of each province. **Valid only in Canada. © 2019 P&G**

AUTÉNTIFICATION: Nous vous rembourserons la valeur nominale de ce bon-rabais, plus nos frais de manutention spécifiques à condition que vous l'acceptiez de votre client à l'achat du produit précisé. Toute autre demande de remboursement constitue une fraude. Nous nous réservons le droit de refuser tout remboursement si nous soupçonnons une fraude. Les demandes de remboursement reçues 3 mois ou plus après la date d'expiration indiquée sur ce bon ne seront pas honorées. Un remboursement ne sera accordé qu'aux détaillants qui auront honoré ce bon-rabais ou à toute personne dûment autorisée à cette fin par Procter & Gamble, Inc. Pour remboursement, poster à : P.O. Box 31000, Scarborough, ON M1R 0E7 La TPS/TVA/ST et la taxe de vente provinciale (le cas échéant) sont incluses dans la valeur nominale de ce bon-rabais. **PROCTER & GAMBLE INC., TORONTO (ONTARIO)** **AU CONSOMMATEUR : LIMITE D'UN BON-RABAIS PAR ACHAT.** Il est interdit d'utiliser des bons-rabais pour acheter des produits qui seront revendus. Le bon-rabais sera considéré comme nul s'il est transféré, mis aux enchères, vendu, ou si l'original est reproduit ou falsifié. Le consommateur doit payer toutes les taxes de vente, le cas échéant. P&G n'est pas responsable des fautes d'impression ou omissions. Aucun argent comptant ou crédit supérieur au prix en tablette ne sera remis au consommateur ou appliqué à la transaction. L'acceptation d'un bon dépend des lois et règlements applicables de chaque province. **Valable au Canada seulement. © P&G, 2019** 208001

0037000-208001



SAVE \$2.00
RABAIS DE two / deux dollars

when you buy any
ONE Metamucil® product

Excludes trial/travel size, value/gift/bonus packs.

à l'achat
d'UN produit Metamucil®

Ne s'applique pas au format d'essai/de voyage,
aux paquets écono/paquets-primers/ensembles-cadeaux.

MANUFACTURER COUPON	EXPIRY DATE: AUGUST 31, 2020
BON DU FABRICANT	DATE D'EXPIRATION : LE 31 AOÛT 2020