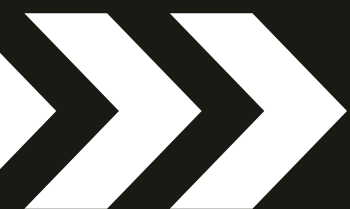


Le guide essentiel pour brûler des graisses naturellement, sans régime restrictif.

**5 RITUELS POUR
RÉACTIVER
VOTRE
MÉTABOLISME
APRÈS 35 ANS**





POURQUOI TOUT CHANGE ?

Après 35 ans, la fonte musculaire s'accélère et les hormones fluctuent. Votre **métabolisme** ralentit naturellement.

La bonne nouvelle ? Ce n'est pas une fatalité.

En intégrant ces **5 rituels**, vous envoyez un signal fort à votre corps :
"Il est temps de brûler à nouveau."



ACCÈDE À TES ENTRAÎNEMENTS

SCANNE LE CODE CORRESPONDANT À TON LIEU DE PRATIQUE

SHAPE & SHINE
OPTION SALLE



SHAPE & SHINE
OPTION MAISON





RITUEL N°1

L'HYDRATATION "STARTER"

MOMENT CLÉ

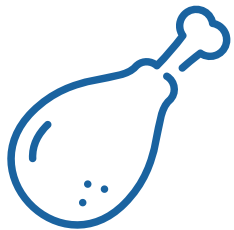
Dans les 10 min après le réveil.

Cela relance le système digestif et augmente la thermogénèse jusqu'à 24%.
C'est le bouton "ON".



L'ACTION

Buvez 500ml d'eau tiède à jeun
avec un demi-citron pressé.



RITUEL N°2

PRIORITÉ PROTÉINES

Le muscle est le tissu qui brûle le plus de calories au repos. Les protéines coûtent 30% d'énergie à digérer (effet thermique).



L'ACTION
Visez 20 à 30g de protéines à chaque repas (œufs, poisson, poulet, etc).





RITUEL N°3

NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis)

Une heure de sport ne compense pas 10h assis. Le mouvement constant brûle 300–500 kcal de plus.



L'ACTION

Règle des 60 min : levez-vous, marchez, étirez-vous chaque heure.





RITUEL N°4

JEÛNE NOCTURNE

Permet au corps d'épuiser le glycogène et de puiser dans les graisses stockées pendant le sommeil.



L'ACTION

Laissez 12h strictes entre le dîner et le petit-déjeuner (ex: 20h → 8h).





RITUEL N°5

FROID MÉTABOLIQUE

Le froid stimule les "graisses brunes" qui brûlent des calories pour produire de la chaleur.



L'ACTION

Terminez la douche par 30-60 sec d'eau froide sur la nuque.





VOTRE NOUVEAU DÉPART

Vous avez maintenant les clés pour relancer la machine. La théorie est simple, mais c'est la mise en pratique qui transforme votre corps.

Si vous voulez un plan précis, conçu pour les besoins spécifiques des plus de 35 ans.

Réservez votre appel découverte gratuit dès aujourd'hui pour faire le point sur votre situation.

**PASSER À L'ÉTAPE
SUIVANTE**

