PAR COACH SAM

REBORN

PROGRAMME DE REMISE EN FORME 35+

BIENVENUE

Bonjour et bienvenue dans ton programme de remise en forme.

Je m'appelle Sam, coach spécialisé dans la transformation physique des hommes et des femmes de 35 ans et plus.

Si tu es ici, c'est probablement parce que :
✓ Tu veux perdre du gras, mais tu manques de temps entre le boulot, la famille et les obligations du quotidien.
✓ Tu as déjà essayé des régimes ou des programmes, mais sans résultats durables.
✓ Tu sens que ton métabolisme a ralenti et que ce qui marchait avant ne fonctionne plus.
✓ Tu aimerais retrouver de l'énergie et un corps qui te plaît, sans passer des heures à la salle ni peser tes aliments.

Je le sais, parce que j'ai accompagné des dizaines de personnes comme toi.
Avec les bonnes stratégies et une approche adaptée à ton rythme de vie, il est totalement possible d'obtenir des résultats concrets, sans privation ni frustration.

Mon objectif ? T'aider à reprendre le contrôle de ton corps avec une méthode simple, efficace et surtout durable.

Prêt(e) à passer à l'action ? 💪🔥

LES 3 ERREURS QUI T'EMPÊCHENT D'ÊTRE EN FORME APRÈS 35 ANS

Avant de te donner la méthode, il faut d'abord éviter les pièges qui t'empêchent de progresser. Voici les 3 erreurs les plus courantes :

❌ 1. Manger trop peu ou mal équilibré
Tu penses peut-être que manger moins est la solution pour perdre du gras ? Erreur ! Un déficit calorique mal géré peut ralentir ton métabolisme et te faire stocker plus de graisse. L'objectif est d'apporter à ton corps les bons nutriments pour brûler du gras tout en maintenant ton énergie.

❌ 2. Faire uniquement du cardio
Beaucoup pensent que courir des heures est la clé pour perdre du poids. Sauf que sans renforcement musculaire, ton corps brûle moins de calories au repos et tu risques de perdre du muscle plutôt que du gras. Résultat ? Moins de tonus et un métabolisme au ralenti.

❌ 3. Négliger le sommeil et le stress
Si tu dors mal et que tu es stressé, ton corps produit plus de cortisol, l'hormone du stockage des graisses. Un bon sommeil et une gestion du stress sont essentiels pour optimiser ta transformation physique.

👉 Bonne nouvelle : il existe des solutions simples et efficaces pour éviter ces erreurs et transformer ton corps durablement. Je te les explique dans les prochaines pages !

LA MÉTHODE EN 3 ÉTAPES POUR RETROUVER LA FORME APRÈS 35 ANS

Maintenant que tu connais les erreurs à éviter, voici une méthode simple et efficace pour transformer ton corps, gagner en énergie et retrouver la forme, même avec un emploi du temps chargé.

✅ **Étape 1 : Adopte une alimentation qui booste ton métabolisme**

L'objectif n'est pas de te priver, mais d'apporter à ton corps les bons nutriments pour qu'il brûle naturellement du gras tout en gardant un maximum d'énergie.

✓ Privilégie les protéines de qualité, les bonnes graisses (avocat, huile d'olive, noix) et les glucides intelligents (quinoa, patate douce, légumes).

✓ Évite les sucres raffinés et les produits ultra-transformés qui fatiguent ton corps et favorisent le stockage des graisses.

✓ Astuce express : prépare tes repas à l'avance pour éviter de tomber dans le piège des plats rapides mais mauvais pour ta santé.

✅ **Étape 2 : Entraîne-toi intelligemment (et efficacement !)**

Tu n'as pas besoin de passer des heures à la salle pour voir des résultats. Un bon programme doit être :

✔ Rapide : 3 à 4 séances de 30-45 minutes par semaine suffisent.

✔ Efficace : Combine renforcement musculaire et cardio pour maximiser la combustion des graisses.

✔ Adapté à ton rythme : Pas besoin d'exercices extrêmes, l'important, c'est la régularité.

👉 Exemple d'entraînement rapide :

1. Squats – 3 x 12 répétitions
2. Pompes (ou version simplifiée) – 3 x 10 répétitions
3. Planche – 3 x 30 secondes
4. Burpees – 3 x 10 répétitions

💡 Le secret : la progression !
Commence à ton niveau et augmente progressivement la difficulté.

✅ **Étape 3 : Optimise ton mode de vie pour des résultats durables**

Tu peux avoir le meilleur entraînement et la meilleure alimentation, si tu dors mal et que tu es stressé, tes résultats seront limités.

✓ Dors au moins 7 heures par nuit pour une récupération optimale.

✓ Bouge plus au quotidien : prends les escaliers, marche après les repas, fais des étirements.

✓ Apprends à gérer ton stress avec des techniques simples comme la respiration profonde ou la méditation.

EXEMPLE DE JOURNÉE TYPE POUR BRÛLER DU GRAS ET RETROUVER LA FORME

Maintenant que tu connais les principes clés, voici une journée type qui te permet d'appliquer cette méthode sans te compliquer la vie, même avec un emploi du temps chargé.

🌅 **Matin : Démarre bien ta journée**

✔️ Petit-déjeuner énergétique : 2 œufs + ½ avocat + quelques amandes + tomates cerises + filet de poulet.
✔️ Hydratation : Un grand verre d'eau + café ou thé sans sucre.
✔️ Mouvement : Étirements de 5 min ou une marche rapide de 10 min avant de commencer ta journée.

🕛 **Midi : Un repas équilibré sans perte d'énergie**

✔️ Assiette idéale :
- 1 source de protéines (poulet, poisson, tofu, etc.)
- 1 portion de bons glucides (riz complet, quinoa, patate douce)
- Beaucoup de légumes
- 1 cuillère d'huile d'olive ou une poignée de noix

💡 Astuce express : Prépare tes repas à l'avance pour éviter les choix de dernière minute.

⏳ **Après-midi : Boost d'énergie sans fringale**

✔️ Snack intelligent : Un fruit avec une poignée d'amandes ou un yaourt nature avec quelques noix.
✔️ Bouge un peu : Marche rapide ou quelques étirements pour éviter la fatigue de l'après-midi.

🏋️ **Soir : Entraînement efficace et récupération optimale**

✔️ Entraînement rapide (si c'est ton jour d'entraînement) :
- Circuit training de 30 minutes ou séance de musculation/cardio

✔️ Dîner léger mais nourrissant :
- Poisson ou viande maigre + légumes + un peu de riz ou de patate douce

✔️ Moment détente : Lecture, respiration, éviter les écrans 1h avant le coucher.

💡 Astuce : Un bon sommeil est la clé pour brûler du gras et éviter les fringales le lendemain.

RESTER MOTIVÉ ET TENIR SUR LA DURÉE

Le plus dur, ce n'est pas de commencer… c'est de tenir dans le temps.
La bonne nouvelle ? Tu n'as pas besoin d'être parfait, juste d'être régulier !

Voici mes meilleurs conseils pour ne pas lâcher :

🎯 1. Fixe-toi des objectifs simples et atteignables
❌ Mauvais objectif : « Je veux perdre 10 kg en un mois. »
✅ Bon objectif : « Je vais faire 3 entraînements par semaine et privilégier des repas équilibrés. »

💡 Astuce : Note tes objectifs et coche tes progrès, même les plus petits !

🤝 2. Ne reste pas seul : trouve un accompagnement
Le soutien, c'est la clé ! Un coach, un groupe motivant, ou un ami avec qui partager tes progrès t'aideront à ne pas abandonner.

💡 Astuce : Partage tes avancées sur les réseaux ou avec des proches, ça booste la motivation !

📉 3. Accepte les jours « off » sans culpabiliser
Il y aura des jours où tu ne pourras pas suivre ton programme… et c'est OK ! L'important, c'est de reprendre sans tout lâcher.

💡 Astuce : Si tu fais un écart, ne cherche pas à « compenser ». Reprends juste tes bonnes habitudes au repas suivant !

ET MAINTENANT, PRÊT À PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR ? 🚀

Tu as maintenant les bases essentielles pour brûler du gras et retrouver la forme sans te compliquer la vie.

Mais si tu veux des résultats concrets, rapides et durables, je peux t'aider avec un accompagnement sur mesure :

👉 Un programme 100% personnalisé (alimentation + entraînement)

👉 Un suivi chaque semaine pour t'aider à rester motivé

👉 Un système adapté à TON rythme de vie

Contacte-moi si tu es prêt à changer ta vie !

🔥 Rejoins-moi et passe VRAIMENT à l'action !