

PROGRAMME GUERRIER TEST



Teste toi !

BENJAMIN SANT



Introduction

BRAVO et bienvenue sur ta semaine d'essai du programme guerrier ! LIS CET EBOOK EN ENTIER ! Je te partage énormément de conseils, tu vas avoir un max de conseils pour avancer, et dis toi que dans le programme en version complète tu en auras encore 100 fois plus !

Le Programme Guerrier n'est pas juste une routine de sport ; c'est un engagement à suivre un mode de vie qui te poussera à te dépasser. Alors suis la semaine à fond et suis les conseils de cet ebook pour avancer à fond !

Es-tu prêt à activer ton potentiel guerrier et à suivre ce cheminement ? Si tu t'engages pleinement, je te promets que tu verras des changements profonds.

Let's go pour ta réussite !

À propos de moi



Je m'appelle Benjamin Sant, ancien officier de l'armée de terre et désormais coach sportif en ligne.

Après avoir passé cinq ans au service de l'armée, j'ai décidé d'aider les futurs militaires à développer plus facilement la discipline, la persévérance, le physique, le mental et l'esprit de guerrier pour leur réussite !

À travers ce programme, je veux partager avec toi l'essence même de cette philosophie pour que tu puisses intégrer la rigueur et la détermination d'un soldat dans ton quotidien, et atteindre tes objectifs de réussite.

Dans mon contenu, et ici, tu découvriras le fruit de 20 ans d'expériences sportives, de 5 ans dans l'armée et de 5 ans de recherches scientifiques et de coaching

Et maintenant je vais te transmettre ce qui m'a permis de réussir sportivement et mentalement.

Alors suis ces conseils pour réussir !

Contenu

- Tuto Programme 05
- L'esprit Guerrier 05
- Entraînements de Commando 08
- L'Alimentation du Soldat 12
- Réussir avec le programme guerrier ! 16
- Les compléments alimentaires 19

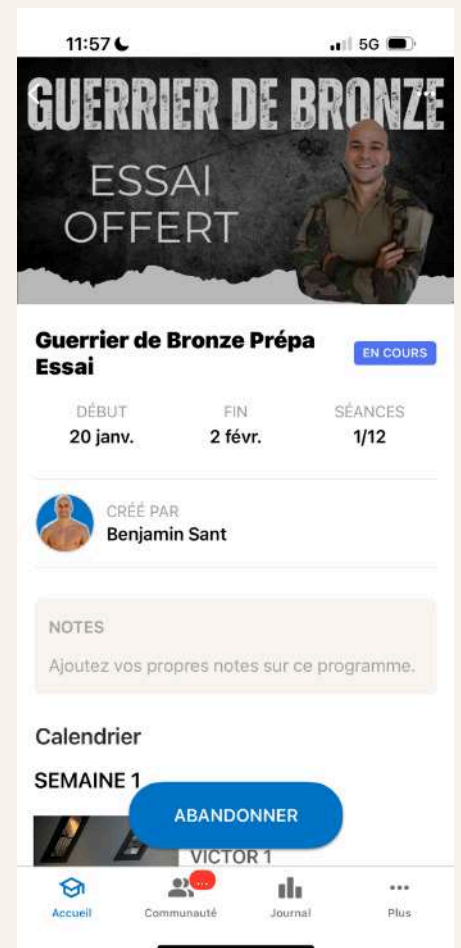
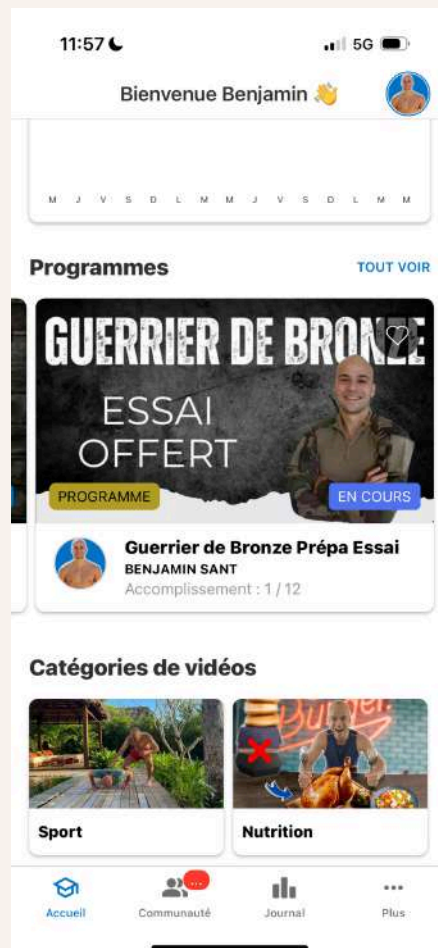
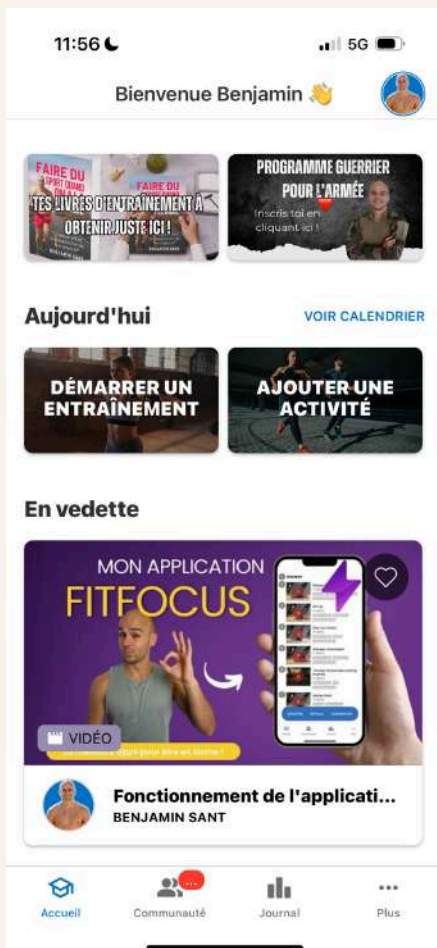


01

Tuto Programme

Étape 1

Rends toi sur FITFOCUS FITNESS et planifie le programme dans ton calendrier



Étape 2

Entraîne toi à fond et partage ton avancée et ton avis sur le Discord Sant Army + sur insta en m'identifiant @benjaminsantarmee

Étape 3

Si la semaine offerte du programme t'a plu, rejoins la version complète ! Tu auras 100 fois plus de contenu et de conseils pour t'aider à avancer encore plus vite et à avoir les meilleurs résultats !

02

L'état d'esprit du guerrier !

Le Programme Guerrier va au-delà d'un simple entraînement ; il incarne une mentalité, une manière de penser, un état d'esprit. Ici, il ne s'agit pas juste de réaliser des exercices ou de suivre des routines de musculation. Ce programme est conçu pour t'aider à repousser tes limites, à renforcer ton caractère, et à bâtir la résilience d'un soldat.

Pour réussir, tu devras faire preuve de discipline et accepter les efforts quotidiens. La constance est la clé : chaque séance, chaque répétition, chaque goutte de sueur contribuera à t'amener plus près de tes objectifs. Il est temps de t'engager pleinement dans cette transformation, avec la conviction et la détermination d'un guerrier.

1. Définis tes objectifs ultra précisément !

Avant de commencer ce programme, il est essentiel de savoir pourquoi tu t'engages. Fixe-toi un objectif clair, qui ira au-delà du physique pour toucher ton mental et ton quotidien.

Note pourquoi tu veux t'engager dans l'armée. Quelles sont les valeurs qui te définissent, ce qui t'attire...

Ce qui compte c'est de réussir durablement !

J'ai vu de nombreux jeunes rebrousser chemin car le sens de leur engagement n'était pas assez fort, qu'ils ne savaient pas ce qu'ils étaient venus chercher. Ils sont partis ! Si tu veux en faire ton métier, tu dois savoir exactement pourquoi. Note ce pourquoi en gros chez toi, et crée toi un dreamboard !

Ensuite, pour rester motivé, tu dois avoir des objectifs clairs. Définir des objectifs précis et mesurables te permet de rester concentré :

- Objectifs à court terme : Par exemple, perdre 400g sur une semaine, ou faire 10 pompes !
- Objectifs à long terme : Ces objectifs peuvent être plus ambitieux, comme atteindre un certain taux de masse musculaire ou améliorer ton endurance générale.

2. La Discipline : Instaurer une Routine de Fer

- Routine fixe : Intègre tes entraînements comme un rendez-vous incontournable dans ta journée. Choisis une heure fixe chaque jour, et ne déroge pas à cet engagement.

- Préparation mentale : Avant chaque séance, prends quelques minutes pour te concentrer. Rappelle-toi pourquoi tu fais cet effort et visualise chaque exercice que tu vas accomplir. Cette préparation mentale est clé pour maximiser ta discipline.

Reste ultra-motivé :

1 Visualise tes réussites
Partage chaque réussite dans le Discord guerrier !

2 Entoure-toi de soutien. Le discord Guerrier est un excellent soutien !

3 Célèbre tes réussites
Encore une fois, le Discord Guerrier t'aidera à être dans la bonne dynamique !

Objectif Guerrier

- Système de récompenses : Mets en place un petit système de récompenses. Par exemple, après une semaine complète d'entraînements respectés, accorde-toi un moment spécial pour reconnaître ton accomplissement.



3. Le Plaisir : Transformer l'Entraînement en Source de Satisfaction

Un vrai guerrier sait trouver du plaisir dans l'effort. Il ne se contente pas de "faire" les exercices, il apprend à aimer ce que chaque mouvement lui apporte.

- Trouve ce que tu aimes : Dans chaque séance, identifie un exercice ou une partie qui te motive particulièrement. Cela te donnera un point de repère positif auquel tu pourras te raccrocher même quand la fatigue se fera sentir.
- Challenge personnel : Mets-toi des défis personnels ! Cela peut être de battre ton propre record de répétitions, de finir plus vite, ou d'ajouter quelques secondes de gainage. Chaque micro-victoire crée du plaisir et renforce ta motivation.
- Le mental avant tout : Profite de chaque séance pour apprécier le fait que tu deviens mentalement plus fort(e). Ce sentiment de satisfaction mentale deviendra une source de plaisir et d'accomplissement durable.

4. La Résilience : rester fort même dans la difficulté

Les véritables transformations se produisent lorsque l'on apprend à ne pas abandonner face à la difficulté. La résilience, c'est persévérer même quand l'entraînement devient intense ou que la motivation n'est plus là.

- Acceptation de la difficulté : Prépare-toi mentalement à affronter des moments de fatigue, d'inconfort, voire de découragement. Au lieu de les éviter, accueille-les comme des preuves de ta progression. Ils montrent que tu forces tes limites et que tu avances.

- Remind-to-self : Note une phrase qui te rappelle que chaque moment de difficulté te rend plus fort. Elle peut être aussi simple que "Ce n'est pas une excuse" ou "Je deviens plus fort chaque jour". Garde-la pour les moments où tu veux lâcher.

5. L'Engagement : Se Dévouer à sa Transformation

L'engagement, c'est décider que ta transformation est une priorité et que rien ne te détournera de ton objectif. C'est la clé de ton succès à long terme.

- Acte symbolique d'engagement : Pour marquer le début de ce parcours, fais un acte qui symbolise ton engagement : écris une lettre à toi-même pour te rappeler pourquoi tu t'es engagé, ou partage tes objectifs avec une personne de confiance.

- Récapitulatif hebdomadaire : Chaque semaine, note tes victoires, tes progrès, mais aussi les zones à améliorer. Garde une trace de chaque étape de ta transformation. Cela te donnera des repères pour mesurer ton engagement au fil des semaines.

- Responsabilité : Partage régulièrement tes avancées. Le fait de rendre des comptes à quelqu'un renforce ton engagement et te motive à aller jusqu'au bout.

**Le discord Sant Army est là pour ça !
Plus tu partages, plus tu réussis !**

03

Entraînements de Commando



Le Programme Guerrier s'appuie sur des méthodes d'entraînement inspirées de l'armée pour te permettre de développer une force, une endurance et une résilience exceptionnelles.

Avec des séances variées, structurées et intensives, ton entraînement s'articule autour de trois axes : les Workouts of the Day (WOD), les sessions de course et le conditionnement.

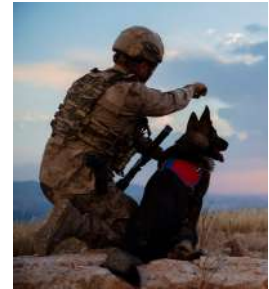
Chaque composant du programme est conçu pour te faire progresser de manière optimale, semaine après semaine.

1. Se dépasser en permanence

La clé de la réussite dans le Programme Guerrier est la constance. Tu dois considérer chaque séance comme une mission à accomplir. Peu importe ton état d'esprit ou ton niveau d'énergie, ta discipline doit te pousser à te présenter à chaque entraînement, car c'est la répétition et la régularité qui mènent au progrès.

Pour autant tu ne dois pas en faire plus ! Tu dois aussi laisser ton corps récupérer.

Donne toi à 200% sur chacune des séances et les résultats seront là.



2. Progresser Semaine Après Semaine

Le Programme Guerrier est conçu pour te faire progresser continuellement. Chaque semaine, tu augmenteras légèrement l'intensité de tes séances, en suivant les séances sur Fitfocus Fitness.

Les WOD et les séances vont augmenter en difficulté, alors donne toi toujours à fond pour bien progresser.

Conseil : Ne te focalise pas uniquement sur le résultat final. Célèbre chaque petit progrès. Même une répétition de plus ou une course un peu plus rapide est un signe de progression. C'est l'accumulation de ces victoires qui construit un vrai guerrier.



Suis bien les modules vidéos Guerrier pour gérer !

4. Les Phases de Récupération et d'Adaptation

La récupération fait partie intégrante du Programme Guerrier. Après des entraînements intenses, il est crucial de donner à ton corps le temps de se reposer pour optimiser les gains de force et d'endurance. L'application prévoit des jours de repos stratégiques pour maximiser ta progression sans épuiser tes ressources.

Conseil : Utilise ces jours pour te détendre, t'étirer, ou pratiquer des exercices de respiration et de relaxation. Ces moments permettent à ton corps de s'adapter et de se renforcer, tout en évitant le risque de blessure.



5. Le Suivi des Progrès

- Note tes performances après chaque séance, notamment le nombre de répétitions, la charge utilisée, et le temps réalisé pour les WOD ou les séances de course. Ces données t'aideront à observer les progrès physiques concrets que tu fais.
 - Évalue ton ressenti physique et mental : En plus des chiffres, prends quelques secondes pour noter comment tu te sens après chaque entraînement. Cela te permettra de repérer les jours où tu es en pleine forme et ceux où tu as besoin de plus de récupération.
 - Fais un bilan hebdomadaire : Chaque semaine, consulte l'évolution de tes performances et fixe-toi un nouvel objectif à atteindre. Cela peut être d'ajouter une répétition, de diminuer le temps d'une course, ou d'augmenter la charge sur un exercice spécifique. Garde en tête qu'un guerrier se fixe toujours des défis.

04

L'alimentation du soldat



Le Programme Guerrier repose sur des entraînements exigeants qui nécessitent une nutrition adaptée pour soutenir ta progression, ton énergie, et ta récupération. Ton alimentation doit être aussi stratégique que tes entraînements. Comme un soldat se prépare pour une mission, ton corps doit être prêt à fournir des efforts intenses.

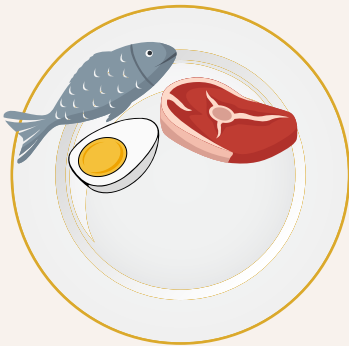
1. Les Bases de l'Alimentation du Guerrier

Dans ce programme, la nourriture est vue comme un carburant. Chaque repas que tu consommes doit répondre aux besoins spécifiques de ton corps en protéines, glucides et lipides. Ces macronutriments sont essentiels pour atteindre tes objectifs et maintenir un niveau d'énergie constant.

Pour composer une assiette saine, voici ce que tu vas faire :

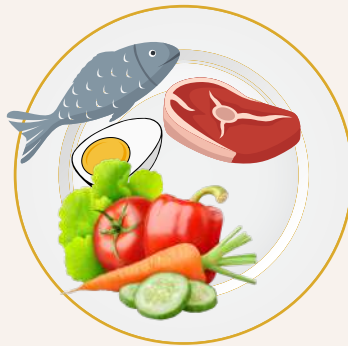
1. Ajoute des protéines

Commence toujours par les protéines pour en avoir suffisamment et ne pas les oublier !



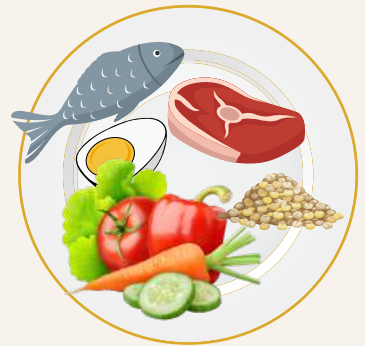
2. Ajoute tes fibres

On veut une assiette riche en légumes !



3. Ajoute des glucides

Pour apporter de l'énergie à ton corps et te sentir bien, un peu de glucides !



2. Planifier tes Repas : Simplicité et Fonctionnalité

Pour atteindre tes objectifs, l'important est de structurer tes repas et de suivre une logique alimentaire claire sans privation :

- Petit-déjeuner : Un repas riche en protéines et glucides complexes pour bien démarrer la journée. Cela peut inclure des œufs, de l'avoine, et un fruit. Ce repas te donnera une énergie durable pour entamer ta journée d'entraînement.
- Repas avant l'entraînement : Un apport modéré en glucides (comme du riz complet ou une banane) et des protéines légères pour alimenter ton corps sans le surcharger. Ce repas doit être pris environ 1h30 à 2h avant ta séance.

- Repas après l'entraînement : Un repas de récupération contenant une source de protéines pour réparer les muscles, et des glucides pour reconstituer tes réserves de glycogène. Il peut inclure du poulet avec du riz, ou un shake de protéines avec des flocons d'avoine.
- Collations : Intègre des collations saines, comme des noix, un fruit, ou du yaourt grec, pour maintenir un bon niveau d'énergie. Les collations sont essentielles pour éviter la fatigue et le creux énergétique, surtout lors des journées d'entraînement intense.

3. Hydratation : Rester en État de Combat

L'eau est un élément fondamental pour la performance et la récupération. Ton corps perd de l'eau durant les exercices intensifs, ce qui peut impacter ta force et ta concentration. Un guerrier reste toujours hydraté pour éviter les crampes, la fatigue, et pour soutenir les fonctions musculaires.

- Bois régulièrement : Ne te contente pas de boire uniquement lors des repas ou des entraînements. Hydrate-toi tout au long de la journée pour maintenir un niveau d'eau optimal dans ton organisme.
- Pendant l'entraînement : Consomme de petites gorgées d'eau pendant tes séances. Pour les entraînements de plus d'une heure, tu peux inclure une boisson électrolytique légère pour compenser les pertes en sels minéraux.

4. Suivi et Ajustements

Ton alimentation est un processus évolutif. En fonction de tes progrès, de tes ressentis, et de l'intensité de tes séances, il sera parfois nécessaire d'ajuster les quantités ou les types d'aliments.

En suivant ces principes, tu te donneras les moyens d'être au maximum de tes capacités et de tenir la distance pour devenir un véritable guerrier.

Voici des exemples de mes assiettes :



- 2 cuisses de poulet
- Poêlée de légumes surgelés
- Quiche sans pâte



- Boeuf + poulet
- Riz semi-complet
- Tomates mozza



- Poisson blanc
- Riz semi-complet
- Carottes



- Boeuf thaï + salade
- Riz semi-complet
- Quiche sans pâte



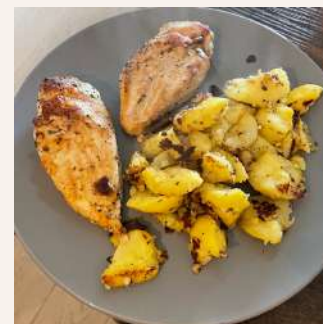
- Pain de petit épaautre
- Oeufs bio
- Tomates mozza salade



- Curry poisson blanc poireau
- Riz semi-complet
- Demi-avocat



- Salade pommes de terre
- Oeufs, lard, tomates
- Alfafa



- Pommes de terre
- 2 blancs de poulet
- Salade (après)



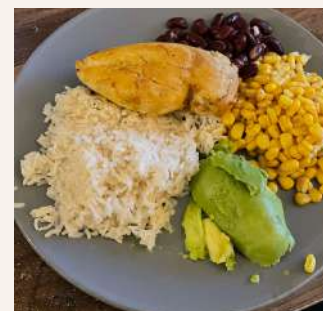
- 2 blancs de poulet
- Mélange surgelé haricots légumes



- Poisson blanc, lard
- Petits pois



- Crevettes
- Flanc poulet courgettes
- Salade, alfafa



- Poulet
- Riz semi-complet
- Maïs, haricots



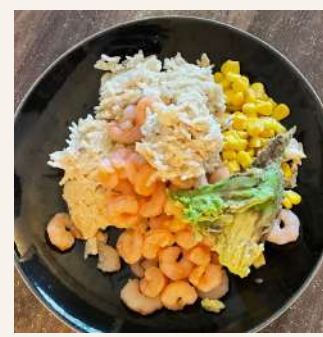
- Sardines
- Concombres, pomme de terre



- Tempeh
- Curry de lentilles de corail, oeufs



- Salade pommes de terre, pommes, saucisse
- Alfafa



- Crevettes
- Riz semi-complet
- Maïs, avocat

05

Réussir avec le programme Guerrier !



Quand j'ai créé la méthode Guerrier, mon objectif était simple : offrir une solution super efficace aux jeunes qui, comme toi, cherchaient à s'engager dans l'armée.

Et surtout je voulais créer une méthode qui aille plus loin et qui permette d'obtenir un top niveau pour l'armée.

Tu es là pour te dépasser et devenir un super militaire !



Le programme guerrier c'est plus de 200 réussites de jeunes qui ont intégré le régiment de leurs rêves, qui ont progressé 10 fois plus vite, sans se blesser et qui ont eu les meilleurs résultats !

Tu peux toi aussi faire le choix d'aller plus vite, plus loin en rejoignant le programme dans sa version complète afin d'avoir une structure d'entraînement claire, de ne plus chercher à gauche à droite et de savoir exactement quoi faire et comment le faire !

Le programme guerrier c'est des progrès plus rapides assurés !

Commence dès maintenant à te préparer à 200% et à aller chercher les meilleurs résultats avec la version complète du programme !

BONUS : à la fin de cet ebook tu as des conseils sur les meilleurs compléments alimentaires ! Vas voir ça !



Sébastien FOUCHER OUDJANI

1 avis FR



16 juin 2024

Extrêmement satisfait du coaching

Je suis extrêmement content d'avoir investi dans le programme guerrier ! Programme de qualité, progressif et varié. Je me sens vraiment bien accompagné dans ma progression grâce au suivi sur discord, très réactif et impliquée. Répond très vite à toutes les questions ! Je ne peux que recommander vivement !

Date de l'expérience: 16 juin 2024

Utile Partager



Maxence Baratgin

1 avis FR



26 nov. 2024

7 mois pour intégrer les Parachutistes.

Un programme qui change tout

J'ai commencé le programme Guerrier Bronze & Acier de Benjamin Sant il y a 7 mois, avec un niveau sportif proche de zéro.

Aujourd'hui, grâce à ce programme et à sa structure efficace, je suis en mesure de prétendre à intégrer un régiment de parachutistes.

Les séances sont claires, progressives, et adaptées à tous les niveaux.

Ce qui m'a vraiment marqué, c'est la variété des exercices et l'équilibre entre renforcement musculaire, la course à pied et les exercices pour le mental.

Même en reprenant de zéro, on se sent rapidement progressé, et chaque palier franchi donne une énorme sentiment de satisfaction.

Si vous cherchez un plan sérieux, conçu par quelqu'un qui sait de quoi il parle, je recommande sans hésiter.

Benjamin Sant sait motiver, donner des bases solides et des conseils (il va même jusqu'à vous conseiller quel paire de chaussure est le mieux adapté pour la course 🤩)



yanis caron

1 avis FR



Il y a un jour

un avis 100% transparent

un avis 100% transparent !

yanis 20ans en pleine préparation, au tout départ j'étais à 0 tractions strict, 20 pompes maxx, et 5km en course en 35min 9/10kmh en moyenne..

je vais faire simple, 2mois ce sont écoulé et actuellement je suis à 7 tractions, 35pompes stricte, et en course 5km en 21min 14kmh en moyenne.. 10km en 43min.. 4'20/km

Le résultats en 2 mois parle d'elle même sur la qualité du programme. au cours de ma prepa j'ai eu quelques blessures comme des tendinites. Benjamin a su me dire quoi faire. aujourd'hui tout es guéri, il répond vite et prend le temps de t'expliquer en détail et te donne divers solution à ton problème.

Le prix est correcte quand on regarde le prix qu'on peu trouver pour un coach privé..

Date de l'expérience: 24 février 2025

A French soldier in full combat gear, including a beret, tactical vest with patches, and camouflage pants, stands in a desert landscape. The soldier is looking off to the side. The background shows rolling hills under a hazy sky. The text 'PROGRAMME GUERRIER' is overlaid in large, bold, yellow, distressed font at the top right. Below it, 'REJOINS NOUS!' is written in a similar font. At the bottom, a black banner contains the text 'CLIQUE ICI POUR RE JOINDRE LE PROGRAMME' in white, bold, underlined font.

PROGRAMME GUERRIER

REJOINS
NOUS !

[CLIQUE ICI POUR RE JOINDRE
LE PROGRAMME](#)



06

Les compléments alimentaires

“

Il est aujourd'hui de plus en plus difficile de se passer de compléments alimentaires. Pour autant tous ne sont pas bons et tous ne se valent pas ! Alors lis ça

Ma vision

Aujourd'hui je consomme de nombreux compléments alimentaires et je recommande la plupart de ceux que je consomme à chaque personne.

Maintenant je ne veux surtout pas que tu fasses n'importe quoi niveau compléments, cela joue sur ta santé et ton évolution physique !

J'ai un partenaire en compléments alimentaires avec qui j'ai la chance de travailler qui produit des compléments exceptionnels. C'est pour moi la meilleure marque, et je t'invite évidemment à te fournir chez eux, mais je vais te partager toutes les marques qui me semblent saines et les autres sont à éviter... (la majorité !)

Mon partenaire c'est Nutri&Co, une marque française basée à Aix-en-Provence. Je connais l'équipe, j'utilise ces produits au quotidien. Ce sont les compléments les plus naturels sur le marché et ils sont excellents.



Tu peux commander sur leur site [Nutriandco.fr](https://nutriandco.fr), mais attention, ne commande pas n'importe quoi et lis bien la suite !

code -10% : [BENJAMIN10](#)

Quels compléments et pourquoi ?



Whey

La Whey apporte des protéines facilement. C'est un dérivé de lait qui permet d'augmenter son apport protéiques facilement.

La Whey Isolate est plus qualitative et contient très peu de lactose.

Les 3/4 des whey sont de mauvaise qualité. Une bonne whey est française et filtrée à froid.

C'est un complément utile si tu as des difficultés à consommer beaucoup de protéines

Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel pour la fonction nerveuse, musculaire et la gestion du stress. Il est souvent déficient dans l'alimentation moderne. Le magnésium bisglycinate est la forme la plus biodisponible et la mieux tolérée. Se compléter est recommandé pour pallier cette carence fréquente.

Aliment équivalent : amandes, épinards

La supplémentation reste le plus simple.

Zinc

Le zinc est un minéral crucial pour l'immunité, la peau et la production hormonale. Il est souvent en déficit chez les personnes actives. Le zinc bisglycinate est la forme la plus absorbable et douce pour l'estomac. Une complémentation peut être nécessaire, surtout en cas de carence.

Aliment équivalent : huîtres, bœuf.

Les formes moins bien assimilées, comme l'oxyde de zinc, sont à éviter pour une efficacité optimale.

Créatine

La créatine améliore la force et les performances en augmentant l'énergie musculaire. La forme monohydrate est la plus efficace. Une bonne créatine est pure et micronisée pour une meilleure absorption.

C'est un complément utile si tu fais beaucoup de musculation et que tu as de gros objectifs de prise de muscle.

Oméga 3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels qui soutiennent le cœur, le cerveau et les articulations. Ils sont principalement issus des poissons gras. Une bonne source d'oméga-3 est riche en EPA et DHA, les formes les plus bénéfiques. L'important c'est aussi d'avoir un bon équilibre oméga 3/6.

Se compléter en oméga 3 est indispensable car les sources naturelles de qualité sont complexes...

Aliment équivalent : sardine, maquereau.

L'huile de noix n'est pas une bonne source d'oméga 3 ! Elle est très riche en oméga 6.

Les autres huiles végétales restent moins bien assimilées qu'une huile animale.

Nutri&Co code -10% : BENJAMIN10

Objectif Guerrier

Vitamine D

La vitamine D est essentielle pour l'immunité, la santé osseuse et l'équilibre hormonal. Elle est principalement synthétisée par la peau sous l'effet du soleil. En hiver, la supplémentation en vitamine D3 est recommandée pour éviter les carences.

Aliment équivalent : poisson gras, jaune d'œuf.

Personnellement je ne complémente pas en D3 car je consomme énormément d'oeufs. Si c'est aussi ton cas, inutile !

BCAA

Les BCAA (acides aminés ramifiés) regroupent trois acides aminés essentiels : leucine, isoleucine et valine. Ils jouent un rôle clé dans la récupération musculaire et la réduction de la fatigue pendant l'entraînement. Les BCAA ne sont pas synthétisés par le corps et doivent être apportés par l'alimentation ou des compléments.

Aliment équivalent : protéines

En fait les BCAA sont apportés par n'importe quelle source de protéines. Consommés de manière isolée, ils ne sont pas très intéressants pour le corps.



Vitamines

Les vitamines sont des nutriments essentiels pour le bon fonctionnement du corps. Elles soutiennent l'immunité, l'énergie, la santé de la peau et bien plus. Il existe deux types : les vitamines hydrosolubles (B, C) qui doivent être consommées régulièrement car elles ne sont pas stockées, et les liposolubles (A, D, E, K) qui sont stockées dans les graisses.

Aliment équivalent : fruits, légumes, viande.

Se complémenter au pif en vitamines est inutile voire néfaste ! Pour la plupart des vitamines, tu auras tout ce qu'il faut dans ton alimentation.

Consomme beaucoup de légumes variés, des aliments naturels et tu auras un bon apport en vitamines.

Fais une prise de sang annuel et vérifie tes niveaux. Si tu es végétan -> B12 obligatoire !

Iode

L'iode est un minéral essentiel, crucial pour la synthèse des hormones thyroïdiennes, qui régulent le métabolisme. Une carence en iode peut entraîner des problèmes de thyroïde, comme le goitre et l'hypothyroïdie. La plupart des gens peuvent obtenir suffisamment d'iode grâce à une alimentation équilibrée.

Aliment équivalent : poisson, algues.

Le sel iodé est une source courante, mais certaines personnes, comme celles qui suivent un régime strict ou végétalien, peuvent nécessiter une complémentation

Nutri&Co code -10% : BENJAMIN10

Probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes bénéfiques qui favorisent la santé digestive en équilibrant la flore intestinale. Ils peuvent améliorer la digestion et renforcer le système immunitaire. Une cure de temps en temps est recommandée, surtout après un traitement antibiotique ou lors de changements alimentaires.

Quand on se lance dans une perte de gras, ils sont très utiles car on modifie son alimentation, et les probiotiques vont aider dans ce changement.

Autres compléments ?

Il existe une multitude d'autres compléments. Je t'ai présenté les principaux, ceux qui peuvent être intéressants pour toi ou pour lesquels tu peux te poser la question.

D'autres options comme la spiruline, riche en protéines et en nutriments, ou le curcuma, connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, peuvent également être bénéfiques.

De plus, des produits comme le collagène, qui soutient la santé des articulations et de la peau, et les probiotiques, qui favorisent la santé digestive, méritent d'être considérés. N'oublie pas que chaque complément a ses spécificités, et il est essentiel de choisir ceux qui correspondent à tes besoins personnels, à ton mode de vie et à tes objectifs.

Mon but est de t'aider à faire évoluer ton physique efficacement. Dans un 1er temps on se concentre à 100% sur ça, et les compléments que je t'ai présentés jouent un rôle fondamental dans ton évolution physique.

Les compléments c'est 10% qui sont importants, mais les 90% c'est ton alimentation et ton hygiène de vie !

Nutri&Co code -10% : BENJAMIN10

Objectif Guerrier

Tu as maintenant toutes les clés entre tes mains et tu sais ce que j'attends de toi pour pouvoir obtenir les meilleurs résultats !

Cette aventure on la fait avec le groupe Guerrier et c'est comme ça qu'on va pouvoir obtenir les meilleurs résultats et faire de toi le prochain succès du Programme Guerrier. Alors donne toi à fond et rejoins l'aventure !

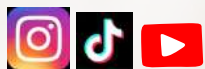


Fonce vers ton objectif !

“

Passes à l'action ! Ta vie ne
changera pas si tes
pensées ne se traduisent
pas en action

BENJAMIN SANT



benjaminsantcoach



www.benjaminsant.fr