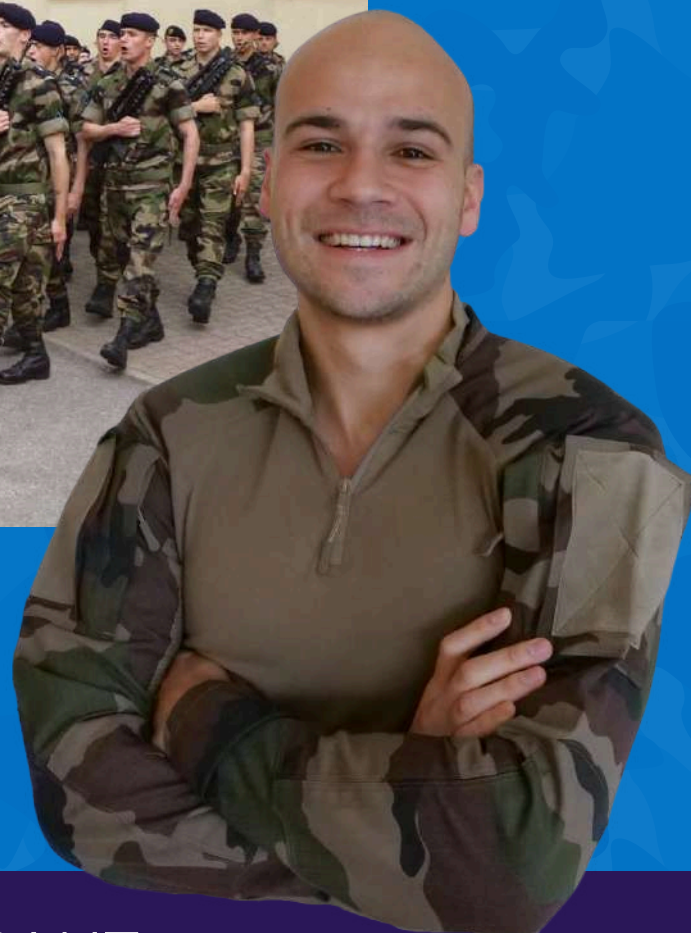


RÉUSSIR SES CLASSES

SE PRÉPARER POUR ÊTRE À L'AISE PENDANT SES CLASSES !



BENJAMIN SANT



Introduction

Tu t'apprêtes à commencer tes classes militaires, une période qui marquera ton parcours et posera les bases de ta carrière dans l'armée. Ce guide est conçu pour t'aider à te démarquer et à tirer le maximum de cette expérience formatrice, au-delà de la simple préparation physique que tu maîtrises déjà.

Une fois tes tests passés, c'est là que le vrai combat débute ! Les tests de l'armée servent juste à faire un peu de tri.

Ensuite il faut plus de mental, plus de physique pour être bon sur le cursus de formation.

Let's go pour te dépasser aux classes !

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 appris ce que signifient vraiment la discipline, la persévérance et l'esprit de guerrier. 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 transformation.

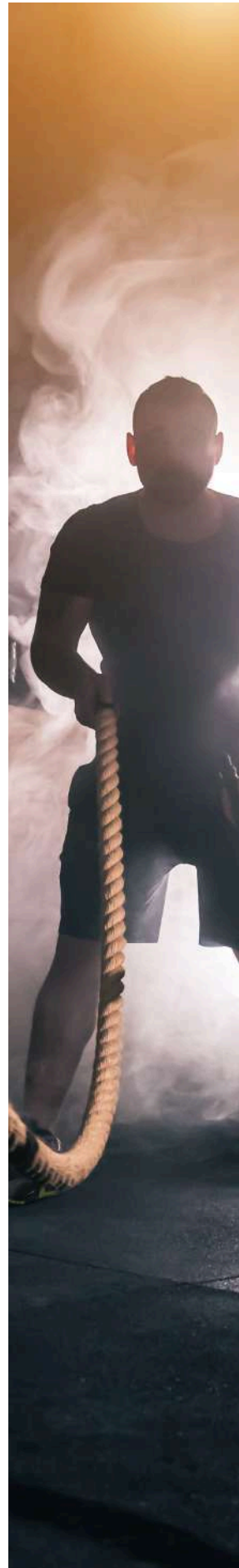
Pendant 5 ans, j'ai servi dans l'armée de terre. La vie militaire m'a appris des valeurs essentielles : **la discipline, la résilience et l'importance de ne jamais abandonner.**

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

Alors suis ces conseils pour réussir !

Contenu

- MENTALITÉ ET ATTITUDE 05
- APPRENTISSAGE ET COMPÉTENCES 08
- VIE QUOTIDIENNE 12
- LA SUITE ? 16



01

MENTALITÉ ET ATTITUDE

La réussite de tes classes militaires commence avant tout dans ta tête. Ta mentalité et ton attitude détermineront largement ton expérience et tes performances.

L'environnement militaire est conçu pour te tester mentalement, pour voir si tu peux rester fonctionnel sous pression et maintenir une discipline rigoureuse même dans des conditions difficiles. Cette section te guidera à travers les principes mentaux qui te permettront de traverser cette période avec succès et d'en ressortir transformé positivement.

Aujourd'hui les classes sont faciles, oui je vais pas te mentir. Tu vas arriver prêt, c'est clair ! Maintenant ton attitude et ton comportement vont jouer sur le bon déroulé des classes.

Dis toi qu'on recherche des soldats, pas des gamins qui n'écoutent rien, ne sont pas concentrés !

Il est donc important de se comporter dès le début comme un soldat en étant exemplaire, impliqué et à 200% dès les premiers jours. C'est en faisant cela que tu auras de vrais résultats.

La psychologie du succès en environnement militaire

L'armée fonctionne selon des codes et des valeurs spécifiques qui peuvent sembler étrangers au début. Pour t'intégrer efficacement, tu dois avant tout comprendre la logique derrière chaque aspect de la formation.

Les classes militaires sont délibérément conçues pour être difficiles. Cette difficulté n'est pas un obstacle à surmonter mais un outil de formation. Chaque défi, chaque moment inconfortable est une opportunité d'apprentissage.

Comporte toi dès aujourd'hui comme un soldat !

Tu n'es pas encore un soldat, mais bientôt tu auras une arme entre les mains, et on va te faire ressentir ce changement. On va te parler de la mort, de tuer.

Le métier du militaire n'est pas de tuer, mais cela en fait partie et c'est un métier unique pour cette raison. On va te parler de jeux vidéos et de la réalité du métier

Pour être vraiment prêt, adopte l'esprit militaire :

- Discipline avant tout : la discipline n'est pas une punition mais un outil pour garantir l'efficacité collective
- Ponctualité impeccable : arrive toujours 10 minutes en avance à tout rendez-vous
- Respect de la hiérarchie : même quand tu ne comprends pas certaines décisions, exécute d'abord, pose des questions ensuite
- Mentalité de solution : face aux problèmes, cherche des solutions plutôt que des excuses

L'armée est un engagement à 200%. Les classes ont pour objectif de te former et de te faire comprendre comment vivre comme un soldat. Ce n'est pas un simple métier que tu quittes à 17 heures pour retrouver ta vie civile.

C'est une transformation complète de ton être, une mutation profonde qui redéfinit chaque aspect de ton existence.

Dès le premier jour, cette réalité te frappe de plein fouet. Le réveil sonne à 5h30, et avant même que ton esprit ne soit pleinement conscient, ton corps doit déjà obéir. Faire son lit au carré n'est pas une simple corvée ménagère mais ta première mission quotidienne. Un drap mal tendu, c'est une mission échouée. Aussi simple que cela.

Gestion du stress

- Accepte l'inconfort : les classes sont conçues pour te pousser hors de ta zone de confort
- Compartimente : concentre-toi sur une tâche à la fois, un jour à la fois
- Technique 4-7-8 : en cas de stress intense, inspire sur 4 secondes, retiens sur 7, expire sur 8
- Rappelle-toi pourquoi tu es là : garde ton objectif final en tête dans les moments difficiles

Points clés

1

Exemplarité

Donne une bonne image de toi, fais attention à toujours bien te comporter

2

Toujours devant !

Sois à fond !!!
Toujours à 200% !

3

Esprit de groupe

Aide les autres et ne sois jamais arrogant !

Attitude et comportement stratégiques

Ta façon d'interagir avec l'environnement militaire influencera grandement ton expérience et la perception que les autres auront de toi.



L'art de l'invisibilité positive

Une règle d'or des classes : ne te fais pas remarquer négativement, mais sois visible positivement quand c'est approprié. Cela signifie :

- Être irréprochable sur les fondamentaux (tenue, ponctualité, exécution des ordres)
- Éviter d'attirer l'attention pour de mauvaises raisons
- Faire preuve d'excellence dans des moments clés, sans ostentation

Gestion des relations hiérarchiques

La hiérarchie militaire n'est pas négociable, mais tu peux apprendre à y naviguer intelligemment :

- Respecte toujours la chaîne de commandement
- Communique de façon claire, concise et factuelle
- Apprends à accepter les critiques sans les prendre personnellement
- Ne conteste jamais un ordre en public ; si nécessaire, demande des clarifications en privé

Solidarité et esprit d'équipe

L'armée valorise l'individu qui renforce le collectif, pas celui qui brille seul :

- Aide tes camarades en difficulté sans compromettre tes propres performances
- Partage tes connaissances et compétences avec ceux qui en ont besoin
- Évite les clans et reste accessible à tous
- Reconnais les forces des autres et valorise leur contribution
- Ne parle pas dans le dos des autres
- Ne joue pas au petit chef
- Donne des conseils, "tu dois" → "tu pourrais"

Gestion des émotions

Au-delà du stress, tu vas vivre des émotions fortes :

- Sois toujours conscient de ton comportement, peu importe ton état de fatigue et ta situation
- Comporte toi toujours de manière sympathique et respectueuse avec tes camarades
- Ne cède pas à la panique et apprends à te contrôler
- Prends le temps de temps en temps de poser les choses, écris, réfléchis, médite !!!
- Ce dernier point est fondamental pour bien gérer dans la durée

Mentalité de solution

Les problèmes seront quotidiens durant tes classes. Adopte systématiquement une approche orientée solutions :

- Face à un obstacle, pose-toi toujours la question : "Quelle est la prochaine action utile que je peux entreprendre?"
- Évite les plaintes qui n'apportent aucune valeur
- Développe une réputation de "celui qui trouve des solutions" plutôt que "celui qui souligne les problèmes"
- Anticipe les difficultés potentielles et prépare des plans alternatifs

02

APPRENTISSAGE ET COMPÉTENCES



La période des classes est avant tout une phase d'instruction intensive où tu devras assimiler un volume considérable d'informations et de compétences en très peu de temps.

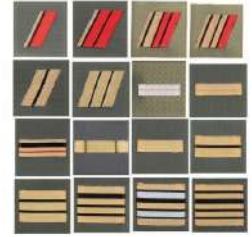


Ta capacité à apprendre efficacement, à retenir les informations critiques et à les appliquer sous pression sera continuellement évaluée. Ce chapitre te donne les clés pour optimiser ton apprentissage, mémoriser l'essentiel avant même ton incorporation et développer rapidement les compétences qui feront de toi un militaire compétent et respecté dès le départ.

Connais les grades par coeur !

Avant même ton premier jour, tu dois connaître parfaitement :

- La structure hiérarchique complète de ton armée (les différents grades et leur ordre)
- Les insignes et marques distinctives de chaque grade
- Les formes correctes d'adresse pour chaque niveau (comment s'adresser à un officier vs un sous-officier)

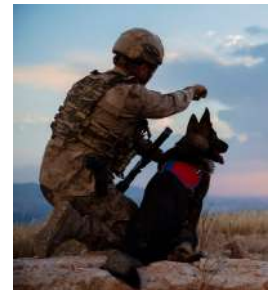


Acclimats toi à l'armée

L'armée possède son propre langage, souvent incompréhensible pour les novices :

- Familiarise-toi avec le jargon militaire général (par exemple : binôme, paquetage, TAP, etc.)
- Apprends les acronymes spécifiques à ton arme ou spécialité
- Maîtrise les expressions standard pour la communication radio
- Apprends l'alphabet phonétique OTAN

Tiens un petit carnet où tu noteras systématiquement les nouveaux termes rencontrés. Révises-le régulièrement jusqu'à ce que ce vocabulaire devienne naturel.



Connais ton régiment !

L'histoire et les traditions de ton régiment ou de ton arme sont essentielles pour comprendre ta place dans l'institution :

- Étudie l'histoire de ton régiment/unité et ses batailles significatives
- Apprends l'hymne national par cœur et, si applicable, le chant de ton arme



Apprendre pendant les classes

Pendant les classes il y a beaucoup à apprendre, tu vas devoir retenir beaucoup beaucoup d'informations techniques sur le fonctionnement de l'armée, de la guerre et il est important d'être concentré dès le début pour enregistrer ces infos !

Ton temps personnel sera limité, optimise-le :

- Le soir, révise, et pose toi un peu pour récupérer
- Dors vraiment bien le soir !
- Privilégie l'étude des sujets les plus complexes pendant ces périodes
- Utilise les temps morts (attentes, déplacements) pour réviser mentalement
- Avant de dormir, récapitule mentalement les points essentiels de la journée



Maîtrise technique de l'équipement

Quelle que soit ton arme ou spécialité :

- Connais ton équipement mieux que quiconque, habitude toi à l'utiliser !
- Entretiens ton matériel. Lave ton duvet, tes chaussures, recharge ta lampe frontale...
- Vérifie ton matériel avant de partir en terrain !

L'investissement dans ton apprentissage pendant les classes posera les fondations de toute ta carrière militaire. Souviens-toi que l'objectif n'est pas seulement de "passer" les évaluations, mais d'acquérir des compétences qui pourront un jour faire la différence sur le terrain.

L'excellence ne vient pas du hasard mais de la pratique délibérée et de l'étude systématique.

03

VIE QUOTIDIENNE



Les classes militaires imposent un rythme de vie radicalement différent de celui auquel tu es habitué. La gestion efficace de ton quotidien, de ton temps et de ton espace personnel deviendra un facteur déterminant pour ta réussite.

Organisation et efficacité personnelle

Dans un environnement où chaque minute compte et où l'ordre est primordial, ton organisation personnelle doit être irréprochable.

Maîtrise de ton espace personnel Ton placard et ton lit sont ton premier territoire de responsabilité :

- Développe un système de rangement logique et reproductible
- Place les objets fréquemment utilisés à portée de main
- Organise ton paquetage selon une logique d'utilisation et d'urgence
- Anticipe les inspections avec des vérifications personnelles régulières

J'ai vu beaucoup de camarades perdre des heures à préparer leurs sacs ne sachant pas où ils avaient rangé certains équipements. Bon et je l'admets ça m'est aussi arrivé !

Alors souviens toi de ce détail : range bien tes affaires !

Préparation et anticipation

Le militaire efficace pense toujours une étape en avance :

- Prépare ton uniforme et équipement la veille au soir
- Vérifie systématiquement ton planning pour le lendemain avant de dormir
- Garde toujours des équipements de rechange, de réparation
- Anticipe les besoins particuliers selon les activités prévues

Le soir, prends 5 minutes pour vérifier que tout est bon pour le lendemain. Mieux vaut être prêt que surpris !

Hygiène et présentation impeccables

Ton apparence reflète ton professionnalisme :

- Développe une routine d'hygiène rapide mais complète
- Apprends à t'entretenir dans des conditions rudimentaires si nécessaire
- Maîtrise l'art de l'uniforme parfait (pliage, repassage, cirage)
- Vérifie toujours ton apparence avant de te présenter à un supérieur

Bien-être physique et mental au quotidien

Maintenir ton capital santé te permettra de performer sur la durée et d'éviter les blessures qui pourraient compromettre ta formation.

Bien souvent pendant les classes, les jeunes soldats sont sur leur téléphone le soir dans leur chambre, et ça, ça crée des blessures !

Oui, tu récupères mal, tu dors mal, résultat : tu te blesses...

Le sommeil devient une ressource précieuse :

- Coupe ton téléphone le soir !
- Apprends à t'endormir rapidement quand l'opportunité se présente
- Maîtrise la technique du "sommeil fractionné" pour rester fonctionnel
- Crée une micro-routine d'endormissement que tu peux reproduire partout
- Utilise des techniques de relaxation rapide pour maximiser la qualité du repos

Technique militaire : la relaxation progressive (contraction puis relâchement musculaire séquentiel) peut t'aider à t'endormir en moins de 2 minutes même dans des conditions difficiles.

Contracte tes muscles, puis sens les se relâcher progressivement. Masse un peu tes trapèzes et tu dormiras mieux.

Alimentation tactique

Oui tu ne vas pas super bien manger pendant les classes ! Le mess c'est pas le top !

Maintenant, ta nutrition influence directement tes performances alors :

- Apprends à manger efficacement et rapidement sans sacrifier la mastication
- Privilégie les aliments qui te donnent une énergie stable (protéines, graisses saines)
- Hydrate-toi systématiquement, même sans sensation de soif
- Adapte ton alimentation selon l'intensité prévue des activités

Prévention des blessures et soin du corps

Les blessures sont courantes pendant les classes et tu peux les éviter assez facilement en prenant soin de ton corps.

Voici ce qui t'aidera énormément :

- Établis une routine quotidienne d'étirements ciblés sur tes zones à risque
- Porte une attention particulière aux soins des pieds (prévention des ampoules)
- Apprends à reconnaître les signaux d'alerte de surentraînement
- Maîtrise les techniques d'automassage pour soulager les tensions musculaires

Règle d'or : traite immédiatement les petites blessures ou inconforts avant qu'ils ne deviennent handicapants. Un problème négligé devient rapidement invalidant en contexte militaire.

Hygiène mentale et gestion du stress

Ta résistance psychologique nécessite un entretien quotidien :

- Pratique des micro-séances de respiration consciente (3-5 minutes)
- Maintiens si possible un petit rituel personnel qui te reconnecte à toi-même
- Utilise des techniques de recadrage mental pour les situations difficiles
- Cultive des moments de légèreté et d'humour appropriés

La vie quotidienne pendant les classes peut sembler écrasante par sa rigueur et son intensité. Pourtant, c'est dans la maîtrise de ces détails apparemment banals que se forge le militaire d'excellence.

04

LA SUITE ??



Félicitations ! Tu as réussi tes classes, mais ce n'est que le début d'un nouveau chapitre.

Une fois en unité, la vraie vie commence

Alors autant te donner de la clarté sur la suite dès maintenant !

La vie quotidienne

Après les classes, CFIM + FTS dans l'armée de terre, tu seras prêt à partir en mission.

C'est alors que commence la véritable vie du soldat, celle dont les civils n'ont souvent qu'une vision parcellaire, romancée ou déformée. Mais comment se passe concrètement ce quotidien ?

La réalité est bien loin de ce qu'on imagine. On pense souvent que c'est lever super tôt, que c'est faire des pompes dès le matin tout ça, il n'en est rien.

En unité, le matin tu as un rassemblement. Ensuite, tu vas faire ta journée selon ton métier, selon là où tu es. Ça peut commencer par du sport, puis différentes activités. À midi, tu vas aller déjeuner, à 13-14h, tu vas reprendre et tu vas terminer vers 17h30 par un rassemblement. La vie classique quotidienne, c'est ça et ça peut être ça, 7-8 mois dans l'année.

Combien de temps on passe en réalité dans son unité, combien de temps on passe à l'extérieur en mission ? C'est propre à chaque unité. Tu peux partir en mission 8 mois dans l'année, tu peux rester au quartier quasiment toute l'année.

L'entraînement

Quand tu es militaire, l'entraînement, c'est toute l'année. Tu vas faire des terrains, des séances de tir, des séances de sport, des séances de formation et ça toute l'année.

La réalité du militaire est qu'il doit toujours être prêt en tout temps, en toute occasion, en tout lieu. Et cela passe par un entraînement répété tout au long de l'année.

Un militaire a des qualifications qu'il doit renouveler. Ces qualifications servent à assurer le niveau du militaire sur le terrain.

Il est donc possible d'avoir des séances de tir une fois par mois, deux fois par mois, et d'avoir des formations au secourisme au combat annuellement.



Les missions

Ce qui t'intéresse certainement le plus c'est les missions, partir en OPEX, en OPINT.

À quelle fréquence est-ce qu'on part ?

Je sais, tu te poses la question.

Malheureusement je n'ai pas de réponse pour toi parce que le rythme opérationnel varie en fonction du contexte géopolitique qu'il peut énormément changer d'un régiment à l'autre et que tu n'auras pas le même nombre d'OPEX qu'un autre camarade dans un autre régiment qui a un autre métier.

Il ne faut pas chercher à mesurer le nombre d'OPEX simplement à aimer le travail qu'on fait au quotidien, à se donner à fond et à partir en mission quand cela est possible.

Le rythme opérationnel en OPEX varie lui aussi beaucoup. Si tu pars en Roumanie, tu vas faire de l'entraînement, ce sera un rythme plutôt dense. Si tu pars en mission de surveillance dans un pays comme le Mali quand on y était, ça peut donner un rythme opérationnel beaucoup plus tranquille. Bref, il n'y a pas de mission générique qui est toujours la même, hormis SENTINELLE, et encore !



05

Les compléments alimentaires

“

*Petit rappel pour les compléments
alimentaires qui peuvent t'être utiles
Pendant les classes, tu peux en apporter et
les garder dans ton placard rangés*

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 partage ton avancée dans le Discord !

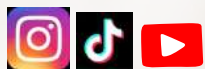


Fonce vers ton objectif !

“

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

BENJAMIN SANT



benjaminsantcoach



www.benjaminsant.fr