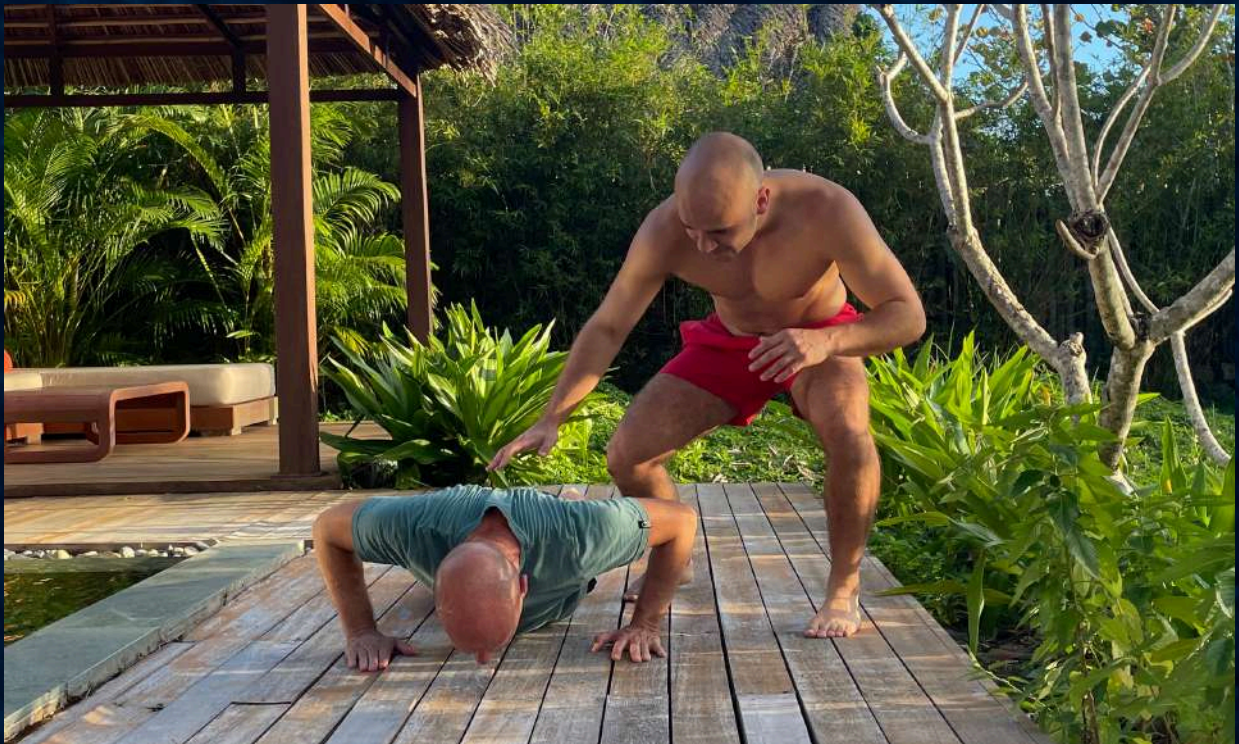


# PROTOCOLE ÉLITE LONGÉVITÉ

## 1 SEMAINE



*1 semaine optimiser vitalité et  
longévité sans sacrifier son temps*

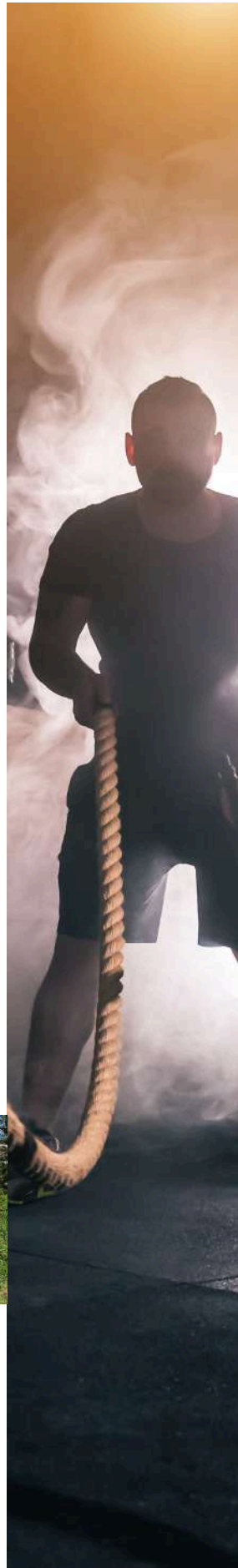
BENJAMIN SANT

# CONTENU

- Le vrai problème – et pourquoi les conseils classiques ne marchent pas
- Les risques réels pour ta santé et ta longévité
- Les 3 leviers puissants d'une vraie optimisation en longévité
- 1 semaine type – pour prouver que c'est faisable
- La méthode complète pour transformer ton physique ET transcender tes résultats
- BONUS : 3 ACTIONS CONCRÈTES POUR GAGNER DU TEMPS !



Transformer son physique ET Augmenter son énergie



# POUR QUI EST LE PROTOCOLE ?

Ce Protocole est fait pour toi si :

Tu n'as pas le temps de faire du sport

Tu gères une boîte et une vie de famille intense

Tu veux des résultats visibles sans te prendre la tête

Tu veux un changement durable et profond

Tu ne veux pas "juste" faire du sport



**Si c'est toi, découvre le Protocole !  
Ils l'ont suivi :**



Optimiser vitalité et longévité sans sacrifier son temps

## En tant que dirigeant, on dirige tout... sauf soi-même...

Tu bosses beaucoup chaque semaine, tu as la tête dans l'opérationnel, les déplacements s'enchaînent, mais ton corps tire la sonnette d'alarme : fatigue, ventre, motivation qui chute.

J'ai accompagné des dizaines d'hommes dans ce cas. Ce guide est là pour te remettre au centre. Simple, concret, actionnable. En 7 jours, tu reprends le lead sur ta forme et ton énergie.

## À propos de moi

---



Je m'appelle Benjamin Sant.

Ancien officier de l'armée de terre, j'ai servi pendant 5 ans sous les drapeaux.

Athlète depuis l'enfance, j'ai pratiqué pendant 15 ans des sports à haut niveau, entre endurance, sports de combat et performance physique.

Aujourd'hui je mets mes compétences au profit de dirigeants pour les amener à transformer leur physique et augmenter leur énergie.

**Je dirige 3 sociétés d'investissement immobilier, dont une foncière, je dirige ma société de coaching et accompagnement et manage une équipe de 8 personnes.**

**Je m'entraîne tous les jours, prends un jour off par semaine, et j'ai aidé +250 dirigeants à faire pareil !**



# 01

---

## LE VRAI PROBLÈME

Pourquoi la méthode classique “faire attention à son hygiène de vie et aller à la salle” est une arnaque mentale pour les dirigeants

Tu as certainement déjà entendu : “Il suffit de manger bien, de prendre du temps pour soi et de bouger plus.”

Sur le papier, ça paraît logique...

Dans la vraie vie de dirigeant ? C’est une impasse.

Tu gères des équipes, des objectifs, des réunions, des déplacements... Ton quotidien, c’est l’imprévu, le rythme élevé, les responsabilités en cascade

Puis tu te dis qu’il faudrait faire 1h30 de sport à la salle par jour !

**Non seulement c’est irréaliste, mais c’est contre-productif.**

Trop restrictif = stress supplémentaire.

Déjà que tu es sous pression, tu vas en rajouter avec des frustrations alimentaires permanentes ?

Résultat : tu tiens 3 jours, puis tu craques. Et tu culpabilises.



## Les méthodes classiques te condamnent à l'échec...

Pas adapté à la réalité de vie d'un dirigeant  
Les conseils classiques ne prennent pas en compte les déjeuners pros, les retards d'avion, les soirées clients...  
Ton planning ne te permet pas de suivre une routine de sportif de haut niveau.

Ton corps a besoin d'un plan qui s'adapte à ta charge mentale, pas l'inverse.  
Tu n'as pas besoin de plus de règles. Tu as besoin de clarté, de structure, et d'une méthode qui s'intègre à ton quotidien.

► Résultat si tu continues avec les fausses solutions ?

- Frustration.
- Abandon.
- Retour à zéro.
- Et une confiance en toi qui s'effrite à chaque tentative.

C'est pour ça qu'avec mon équipe nous avons créé une méthode conçue pour les dirigeants

### Les 3 défis à valider pour réussir en tant que dirigeant :

1

#### TEMPS

Cette méthode doit faire gagner du temps !  
Pas en perdre

#### PLAISIR

2

On ne s'ajoute pas du stress, on en enlève et on passe un bon moment !

3

#### FACILITÉ

Si c'est complexe, c'est échec. On recherche la simplicité !

# 02

## LES RISQUES RÉELS POUR TA SANTÉ ET TA LONGÉVITÉ



*Tu passes tes journées à gérer des risques pour ton entreprise. Tu anticipes les crises, tu sécurises ta trésorerie, tu assures tes arrières.*

*Pourtant, tu ignores totalement le risque le plus volatile de ton bilan :*

***Toi-même...***



# Les risques pour ton corps

La plupart des dirigeants que je rencontre pensent que tant qu'ils n'ont pas mal, ils vont bien. C'est une erreur stratégique majeure. Le corps humain est résilient. Il encaisse le manque de sommeil, la malbouffe et le stress pendant des années sans se plaindre.

## 1. Le syndrome métabolique

### **Ventre proéminent = risque**

La graisse viscérale entoure tes organes vitaux (foie, pancréas, cœur). C'est un tissu actif qui relâche en permanence des cytokines inflammatoires dans ton sang.

Concrètement : Ton corps est en état d'inflammation chronique. C'est l'autoroute directe vers le diabète de type 2 et l'hypertension.



## 2. Risque Cardiovasculaire et cancers

L'infarctus, l'AVC, les cancers ne préviennent pas. L'accumulation de stress, le manque d'activité cardiaque intense et l'inflammation silencieuse créent un terrain parfait pour l'accident vasculaire. On voit trop souvent des hommes brillants bâtir un empire pendant 20 ans et s'écrouler avant d'avoir pu en profiter avec leurs enfants.

## 3. L'effondrement hormonal (La Castration Chimique)

Le stress chronique du dirigeant maintient ton taux de Cortisol élevé 24/24h. Or, le Cortisol est l'ennemi juré de la Testostérone. Quand le stress monte, la testostérone chute.

**Ce sont les principaux risques pour ton corps. Chaque année, 150 000 Français meurent d'une maladie cardiovasculaire et les dirigeants sont particulièrement touchés**

**PAS DE STRESS → TU VAS APPRENDRE À L'ÉVITER !**

## Les risques pour ton cerveau

Si je te dis "Diabète" ou "Infarctus", tu vois le danger. Mais si je te dis "Déclin Cognitif", tu penses probablement à ton grand-père en maison de retraite. Tu te dis que ça ne te concerne pas avant 80 ans.

### C'est l'erreur la plus dangereuse de ta carrière.

Les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson) ne sont pas des événements qui arrivent du jour au lendemain. Ce sont des processus lents qui commencent 20 à 30 ans avant le premier symptôme visible. Si tu as 45 ans et que tu as du "brouillard mental", des pertes de mémoire immédiate ou des difficultés à te concentrer... le processus a peut-être déjà commencé.

C'est la révolution scientifique de ces dernières années. De nombreux neurologues qualifient désormais la maladie d'Alzheimer de "Diabète de Type 3". Pourquoi ? À force de consommer du sucre, des plats transformés et de vivre sous stress, tes cellules deviennent résistantes à l'insuline. Le problème, c'est que ton cerveau a besoin de glucose pour fonctionner. S'il devient résistant à l'insuline, il n'arrive plus à absorber son carburant.

Le résultat est effrayant : Tes neurones meurent de faim, littéralement, alors que tu as mangé. Ils s'atrophient. C'est là que la clarté d'esprit disparaît et que les plaques amyloïdes (les "déchets" d'Alzheimer) commencent à s'accumuler.

**Dans notre protocole, nous guidons nos clients à améliorer chaque aspect de leur vie afin d'optimiser leur santé et leur énergie aujourd'hui mais surtout leur santé dans 10 ans !  
Le tout en moins de 10 minutes par jour !**

# 03

## LES 3 LEVIERS PUISSANTS D'UNE VRAIE OPTIMISATION EN LONGÉVITÉ



*Tu n'as pas besoin de vivre comme Bryan Johnson, de tout mesurer...*

*Tu as besoin d'un système simple, efficace et compatible avec tes responsabilités.*

*C'est exactement les principes du Protocole Élite Longévité*

*Voici les 3 piliers du Protocole*



“

## Ces 3 piliers mènent à 80% des résultats :

### 1. Pilotage mental & structure personnelle

- Objectifs clairs, vision, organisation
- Clarté mentale
- Structuration pro + perso



### 2 3X21 MIN d'entraînement par semaine

- Séances de 30 min max, orientées efficacité.
- Zéro machine, zéro salle, 100 % adaptable à ton emploi du temps. (salle possible si souhaité)
- Sport plaisir et temps pour soi



### 3. Nutrition intelligente & réaliste

- Pas de privation.
- Focus sur des repas simples, transportables, rapides.
- Stratégie alimentaire pour hauts niveaux de responsabilité.



**Découvre chaque pilier en détail en page suivante !**

**Benjaminsant**

Avis 54 • ★★★★★ 4,8

- Des méthodes reconnues
- Des centaines de personnes coachées
- De multiples retours positifs
- Des vies changées

# PILOTAGE MENTAL & STRUCTURE PERSONNELLE

Tu pilotes ton entreprise avec des KPI, des objectifs et une vision claire.

**Alors qu'en est-il de ton corps, de ton énergie, de ton mental ?**



## 1. Objectifs clairs & vision ciblée

Le flou tue l'engagement.

Tu n'as pas besoin de "vouloir être en forme" : tu as besoin d'un objectif physique et mental clair, mesurable, daté.

**Mission → Définis un objectif ultra-précis pour les 15 prochains jours**

Exemple : • "Je veux faire 10 vraies pompes d'ici 2 semaines."

## 2. Clarté mentale quotidienne (3 min max)

Chaque jour, tu te couches et repenses à 1000 choses. Or, notre subconscient est à 95% négatif...

**Mission → Chaque soir avant de te coucher, prends 3 minutes pour exprimer de la gratitude, et pour prononcer cette phrase "Dès cet instant je suis rempli de joie et comblé de bonheur"**

Ridicule ? À 100% ! Efficace ? À 1000% !

*Un directeur de l'INSEE l'a testé et adopté*



## 3. Structuration pro & perso alignée

C'est du cas par cas ! Discutons-en ensemble avec un rapide appel !

# TON PROGRAMME EN 3 SÉANCES

Chaque séance dure 30 minutes maximum. Ce sont des exemples de ce que nous créons pour nos clients sur notre appli !

## Séance 1 : Full Body

*Échauffement articulaire + 2 min de jumping jacks*

Circuit (3 tours, 40s effort / 20s repos) :

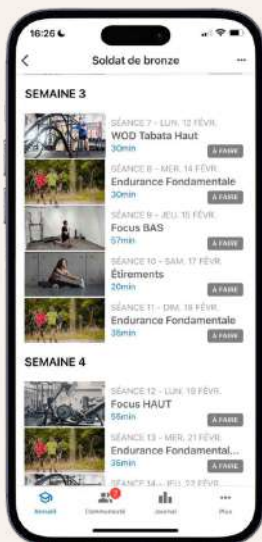
- Pompes (sur les genoux si besoin)
- Squats
- Dips sur chaise
- Gainage sur les coudes

## Séance 2 : Cardio HIIT

*Échauffement articulaire + 1 min montées de genoux*

HIIT (20s effort / 10s repos, 8 cycles) :

- Montées de genoux
- Mountain Climbers
- Montée sur step
- Fentes sautées
- Retour au calme : 5 min vacuum



## Séance 3 : Renforcement complet

*Échauffement général*

- Circuit (5 tours, 30s effort / 15s repos)
- Planche avec rotation
- Russian twists
- Hip thrusts sur une jambe
- Dips sur chaise
- Chaise

**Dans Élite Longévité, chaque séance est guidée en vidéo avec notre application Fitfocus Fitness**

# TA NUTRITION INTELLIGENTE

## 1. Oublie la privation

Si tu manges souvent en déplacement, au restaurant, il est IMPOSSIBLE de suivre les conseils des coachs sportifs ou des diététiciens...

Un coach classique te dira de dire adieu aux restos et te demandera de peser ton assiette au gramme près... C'est IMPENSABLE !

En ayant un travail à responsabilité, on veut de la simplicité et de l'optimisation facile

## 2. Une stratégie nutritionnelle de haut niveau

Ta nutrition ne doit pas te ralentir.

Elle doit devenir ton levier d'énergie, de focus, de régulation émotionnelle et de clarté mentale.

Ce que j'enseigne à mes clients dirigeants :

- Optimiser son premier repas pour éviter le coup de barre à 11h
- Adopter une nutrition simple, même en déplacement
- Manager son environnement alimentaire avec clarté et anticipation

Ce n'est pas un régime. C'est un système.

Un système qui s'adapte à ta charge mentale, et pas l'inverse.

**Ton physique est ton outil de performance,  
et ta nutrition est ton facteur n°1 de  
performance !**

**→ Optimise la !**



Repas avec mon associé en gestion immobilière

# 04

## 1 SEMAINE TYPE POUR PROUVER QUE C'EST FAISABLE

“



*Olivier, François, Antoine, Dimitri et tant d'autres l'ont fait en dirigeant des entreprises avec des centaines de salariés*

*Qu'est-ce qui t'empêche de le faire ?*

[Tu veux aller plus loin ? Réserve ton diagnostic longévité ici](#)



## Jour 1 – Clarté & plan d'action

- Fixe ton objectif physique/mental des 4 semaines
- Évalue ton point de départ (fatigue, forme, dispo)
- Planifie tes 3 séances de la semaine dans ton agenda

## Jour 2 – Entraînement #1 (30 min max)

- Séance de chrono-training ciblée : aucun matériel nécessaire
- Focus sur l'intensité et la simplicité
- Ressenti : boost immédiat + décharge mentale

## Jour 3 – Nutrition stratégique en mouvement

- Mise en place de la structure "PPC" (Protéine – Produit brut – Corps gras)
- Organisation des 2 repas clés de la journée (peu importe où tu es)
- Pas de frustration, pas de calculs → juste des principes clairs

## Jour 4 – Entraînement #2 (rapide et efficace)

- Séance express : 30 minutes
- Focus sur la posture, la respiration, la montée en puissance
- Auto-évaluation en fin de journée (3 questions simples)

## Jour 5 – Checkpoint & adaptation

- Est-ce que tu tiens ton engagement ?
- Ajustements réalistes si nécessaire
- Ancrage d'une routine du matin ou du soir

## Jour 6 – Entraînement #3

- Est-ce que tu tiens ton engagement ?
- Ajustements réalistes si nécessaire
- Ancrage d'une routine du matin ou du soir

## Jour 7 – Repos actif & projection

- Étirements, marche, respiration
- Évaluation de ta semaine (points forts, limites)
- Définition de ton cap pour les 7 prochains jours

The text "LETS GO!" is written in a bold, blue, hand-drawn style. The letters are thick and have a slightly irregular, energetic feel. The "L" and "G" are particularly large and prominent. The overall impression is one of motivation and readiness.

# Il l'a fait ! L'exemple d'Olivier

Tu te dis peut-être que tu travailles beaucoup, que tu as une vie de famille et que tu n'auras jamais le temps pour tout ça !

## Prenons le cas d'Olivier :

- Père de 2 enfants
- Cadre travaillant plus de 50h par semaine
- Il avait abandonné l'idée d'obtenir un meilleur physique...



## Regarde son résultat en 6 mois ! Tu avoir le même type de progression

Des résultats comme ça, il y en a des centaines ! Et la plupart sont comme toi : occupés toute la semaine !

C'est aussi le cas de Jérôme avec qui nous venons de commencer



# 05

## LE PROTOCOLE COMPLET POUR TRANSFORMER SON PHYSIQUE ET AUGMENTER SON ÉNERGIE



*Le Protocole Élite Longévité a un objectif simple : offrir une solution durable et efficace aux dirigeants qui, veulent transformer leur physique et augmenter leur énergie*

*Afin d'agir sur le perso et le pro en même temps !*

**Découvre la méthode exacte**



# ÉLITE LONGÉVITÉ®



Il y a un an je quitte l'armée, me consacre à mes entreprises développées en parallèle + le sport en compétition.

Le constat est simple : il n'existe pas de méthode pour optimiser son temps, son physique, son énergie et les résultats de son entreprise !

Prendre un coach sportif ? Pas le temps, pas suffisant !

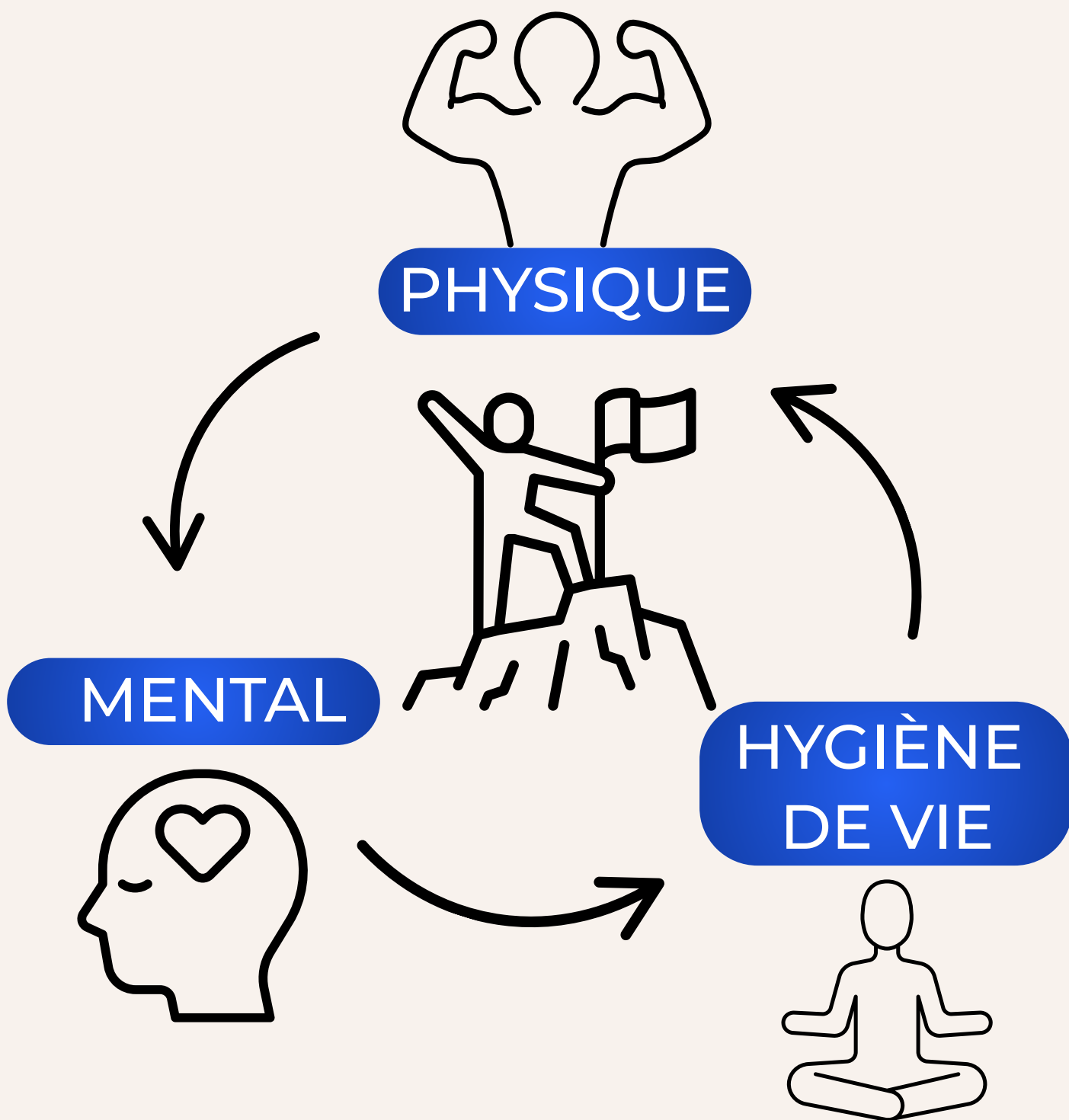
Aller voir un diététicien, un coach sportif, un coach en organisation, un préparateur mental ...? IMPOSSIBLE !!

Alors j'ai décidé de créer un protocole SIMPLE, EFFICACE et RAPIDE à mettre en place qui permet aux dirigeants d'atteindre leurs objectifs PRO et PERSO en même temps !

Parce que délaisser son physique et son bien-être mène droit au burn-out, et à l'échec...

**Ce Protocole, c'est ÉLITE LONGÉVITÉ**  
**Et je te le présente sur la prochaine page**

**Élite Longévité c'est 3 piliers ultra-simples pour transformer ton physique ET augmenter ton énergie :**



**Agir sur le pro et le perso  
pour un succès global !**

**En nous rejoignant, la première étape est d'évaluer ta situation**



**ANALYSES SANG,  
SOMMEIL....**

Nous évaluons chaque aspect de ta vie avec des tests poussés qui se font très rapidement pour toi !

Nous aurons aussi un échange poussé afin de bien identifier ta situation, tes besoins et ta réalité



**BILAN SANTÉ  
COMPLET**

**Ensuite nous mettons en place un protocole individualisé qui correspond à 100% à ta réalité, à ton mode de vie et à tes besoins**

# Que mettons-nous en place pour t'aider à transformer ton physique, augmenter ton énergie et ta longévité ?

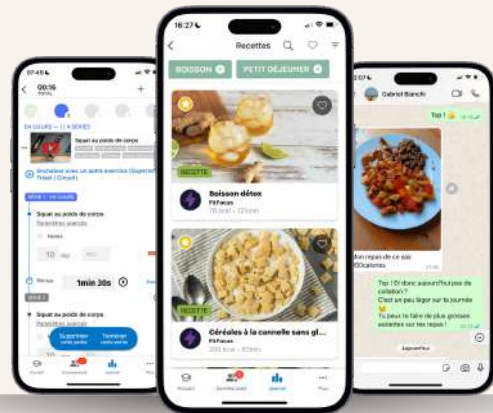


Appel 1-1 sur le mental, le bien-être, la gestion du temps, le management...

Clarté mentale, productivité, stratégie claire, résultats concrets et durables

Programme sportif sur notre appli avec vidéos, suivi, conseils

→ Simplicité, durabilité. Reprise du contrôle et maîtrise du temps



Atelier en physique avec des clients premium

Transformation complète de l'hygiène de vie, de la nutrition

→ Facilité, efficacité. Bien-être décuplé, énergie au max !

# NOTRE ÉQUIPE :



BENJAMIN  
FONDATEUR  
COACH LONGÉVITÉ



VALENTIN  
COACH SPORT  
NUTRITION



PAULINE  
DOCTEUR EN  
PHARMACIE



JÉRÉMY  
DIÉTÉTICIEN  
MICRONUTRITION



ADRIEN  
PRÉPARATEUR  
MENTAL



SONIA  
PRÉPARATRICE  
MENTALE



ELITE  
LONGÉVITÉ

# É L I T E   L O N G É V I T É

Nous proposons un protocole de haut niveau pour celles et ceux qui veulent réellement passer au niveau supérieur en termes de performance, d'énergie, de santé

J'ai fondé une première entreprise de coaching en 2022 et j'ai quitté l'armée en 2025 pour m'y consacrer à plein temps

Aujourd'hui nous recevons plus de demandes que nous n'avons de capacités, le recrutement prend du temps et nous sommes obligés de limiter nos créneaux d'accompagnements

Il y a donc parfois de l'attente pour nous rejoindre

Dans tous les cas, si le protocole t'intéresse réellement, tu peux candidater pour un appel directement avec moi et nous verrons si nous pouvons t'accompagner et à quel moment

Cet accompagnement est réellement une chance, et avec mon équipe nous travaillons d'arrache pied pour obtenir la meilleure satisfaction client et s'assurer que chaque client atteigne l'objectif qu'il mérite

Alors si tu as le désir d'obtenir les mêmes résultats, candidate pour un appel sur la page suivante

## Tu te dis que cette méthode pourrait avoir un impact concret sur ta vie ?

Demande ton appel transformation. Ce sont des appels de 30-45 min en visio ou téléphone au cours desquels on fait le point sur ta situation.

### **Le but n'est pas de te vendre à tout prix, mais bien de :**

1. Clarifier tes problématiques actuelles
2. Définir un plan d'action
3. Voir si nous pouvons t'aider, comment et si pertinent, te proposer un accompagnement adapté

En accompagnements 1-1, nous ne prenons que 5 personnes par mois

Il s'agit toujours d'un échange gagnant-gagnant pour moi de pouvoir échanger avec une personne et l'aider à avancer pour avoir le plus de résultats possibles !

## [Candidate ici pour un diagnostic longévité](#)

Si jamais tu ne parviens pas à cliquer sur le lien, tu peux nous envoyer un message



Les 10 premiers à réserver leur appel ce mois-ci recevront un programme nutrition offert

**Ton BONUS en page suivante !**



# BONUS

**3 ACTIONS À RÉALISER AUJOURD'HUI  
POUR BOOSTER TON ÉNERGIE !**

“

*Mets en place ces 3 actions dès maintenant, tu auras déjà un gros boost sur ta semaine !*

## Ta première action :

### 1. Bloque tes séances comme des réunions stratégiques

Si ce n'est pas dans ton agenda, ça n'existe pas.

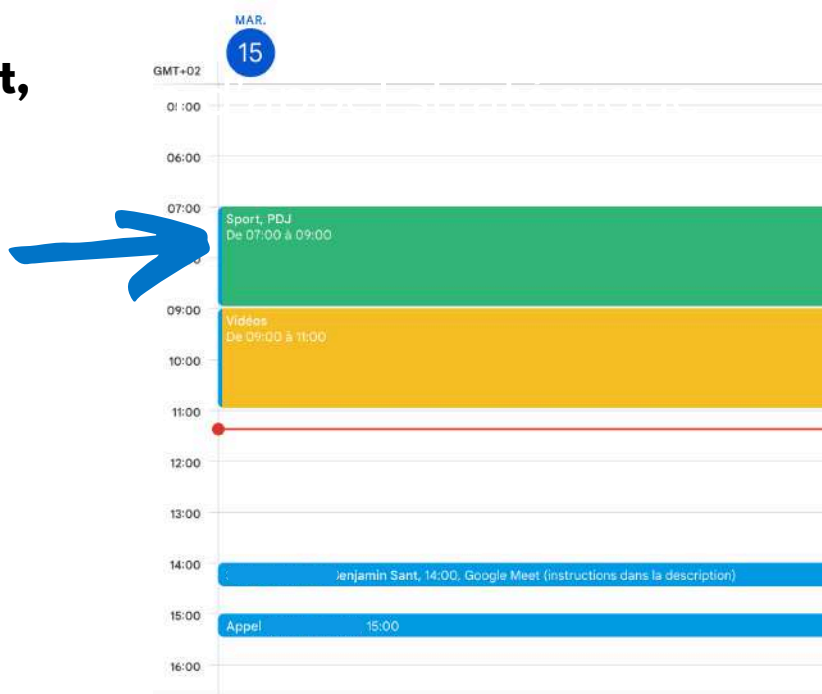
Ton entraînement ne doit jamais dépendre de ta motivation du moment. Il doit être structuré comme un rendez-vous stratégique, au même titre qu'un rendez-vous client ou un comité de direction.

Concrètement :

- Ouvre ton agenda de la semaine le dimanche soir.
- Planifie 3 créneaux fixes de 30 minutes.
- Ajoute une alerte + une alarme. Préviens ton entourage si besoin.
- Défends ce créneau. Tu ne "trouves" pas le temps, tu le crées.

Résultat : zéro débat mental, plus de régularité, moins de charge cognitive.

**J'applique ce que je dis !  
Là 1 heure d'entraînement,  
douche, petit-déjeuner !**



## Ta deuxième action :

### 2. Délègue ce qui ne t'apporte pas d'énergie

Pose-toi cette question régulièrement :

“Est-ce que cette tâche me rapproche de ma vision ou m'épuise inutilement ?”

Chaque fois que tu dépenses ton énergie sur une tâche secondaire, tu l'enlèves de ton capital pour ce qui compte vraiment : ton corps, ton mental, tes décisions.

Exemple réel :

Pierre, un de mes clients continuait à faire le ménage lui-même tous les samedis.

Je lui ai proposé de déléguer ça (femme de ménage + crédit d'impôt = coût réduit).

Résultat : 4h gagnées par semaine, qu'il a réinvesties dans son entraînement et ses repas.

Et surtout : moins de fatigue, plus de clarté.

À faire cette semaine :

- Liste 3 tâches qui te vident et que tu pourrais déléguer.
- Supprime ce qui n'a pas d'impact. Automatise ou externalise le reste.
- Dis non plus souvent. Tu protèges ton énergie, pas ton ego.



**Sur un trail avec un membre de mon équipe qui me permet de rester focus à 200% sur ce qui compte vraiment et d'avoir du temps pour moi !**

## Ta troisième action :

### 3. Applique la loi des 80/20 à ta forme physique

Tu n'as ni le temps ni l'envie de vivre comme un bodybuilder.  
Et bonne nouvelle : ce n'est pas nécessaire.

La majorité des gens pensent qu'il faut s'entraîner tous les jours, peser ses aliments, manger 6 fois par jour...

Mais si tu es dirigeant, entrepreneur ou simplement très occupé, ce genre de modèle ne tiendra jamais plus de 2 semaines.

Ce qu'il te faut, c'est une approche minimaliste mais stratégique. Et c'est là que la loi des 80/20 entre en jeu.

80 % de tes résultats viendront de 20 % d'actions bien ciblées.

Ton rôle, c'est d'identifier ces 20 % et de les ancrer dans ton quotidien.

Le trio gagnant :

3 entraînements par semaine : courts, intenses, orientés résultats

2 bons repas par jour : structurés, nutritifs, sans frustration

1 moment de recentrage quotidien : respiration, silence, vision, marche

Tu peux tout faire en moins de 5h par semaine. Et ça change tout.



**J'ai ce physique en gérant 4 sociétés, en ayant une vie de famille, et en prenant un jour off complet par semaine**

**Tu peux aussi le faire !**

## **Si tu souhaites aller plus loin et rejoindre nos accompagnements :**

Tu as découvert la méthode, mon parcours, et tu sens que c'est le moment de passer à l'action.

Alors peut-être que tu te demandes si cette approche est vraiment adaptée à ta situation unique ?

C'est normal, et c'est exactement pour ça que nous offrons un appel transformation

Pendant 30 minutes, nous explorerons ensemble tes défis actuels, tes objectifs, et comment je peux t'aider à les atteindre.

Tu repartiras avec une stratégie concrète à mettre en place immédiatement, que nous travaillions ensemble par la suite ou non.

## **[Candidate ici pour un diagnostic longévité](#)**



En réservant un appel, tu obtiens un plan d'action personnalisé offert

Attention : tu t'engages à être présent et ne pas être en retard ou à annuler si nécessaire. Nous respectons le temps de nos clients et attendons qu'il en soit de même pour notre temps.

## **TU AS DES QUESTIONS SUR LE PROTOCOLE ?**

### **Je n'ai pas fait de sport depuis des années, est-ce adapté ?**

C'est tout l'objet de la méthode ! Être accompagné efficacement à son niveau et progresser en sûreté !

### **Combien de temps dois-je consacrer par semaine ?**

On adapte chaque accompagnement à la personne suivie. Au minimum il faut compter 1h30, sachant qu'avec les changements + le gain d'énergie, on gagne en moyenne 3h par semaine !

### **Et si je suis souvent en déplacement ?**

100% adapté à ton profil ! Xavier qui avance avec la méthode est en déplacement pratiquement chaque semaine !

### **J'ai de gros enjeux pros en ce moment, est-ce vraiment le moment ?**

Notre vision est qu'on n'atteint pas ses objectifs pros sans gérer le perso. Les 2 vont ensemble, et pour atteindre de gros enjeux, il faut un gros mental et un bon physique !

### **Quels sont les tarifs moyens d'un accompagnement ?**

Communiquer des tarifs sans connaître la personne, c'est un peu comme faire un investissement dans une start-up sans savoir ce qu'elle propose !

### **Est-ce le bon accompagnement pour moi ?**

Un appel n'engage à rien ! Nous travaillons avec 5 dirigeants en suivi 1-1 chaque mois, puis nous proposons différents accompagnements en autonomie ou semi-autonomie.

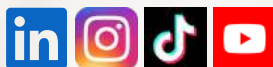
L'objectif est toujours d'assurer de proposer des outils pertinents à chacun. Il nous arrive même de recommander d'autres personnes plus adaptées aux problématiques rencontrées !

“

N'attends plus et passe à  
l'action !

Optimise ta vitalité et ta  
longévité sans sacrifier son  
temps

BENJAMIN SANT



benjaminsantcoach



www.benjaminsant.fr



ELITE  
LONGÉVITÉ