



Challenge Papa In Shape – Jour 4

Passage à l'action : Mission du Jour

✓ Objectif du Jour 4

Aujourd'hui, on passe encore une fois **du savoir à l'action**.

Le thème d'hier était le **HIRT (High Intensity Resistance Training)**. Tu as compris que la transformation durable ne se joue pas uniquement dans l'assiette mais aussi dans le **mouvement intelligent**, adapté aux hommes de +40 ans.

C'est pour ça que la mission du jour est double :

1. **Bouger ton corps avec au minimum 5 000 pas.**
2. **Noter tes prises de conscience** depuis le début du challenge.



Étape 1 : 5 000 pas minimum

- Sors marcher (matin, midi ou soir, comme tu veux).
- Marche sans pression : ça peut être en allant au travail, en balade avec ta famille, ton chien, ou même au téléphone.
- Note ton nombre de pas à la fin de la journée (utilise ton téléphone, montre connectée ou podomètre).



L'objectif n'est pas la performance mais **d'ancrer une habitude simple et durable**.



Étape 2 : Tes prises de conscience

Depuis le Jour 1, tu as déjà découvert des choses essentielles :

- La **méthode Papa In Shape**.
- L'importance de **rééquilibrer ton système hormonal** pour relancer ton métabolisme.
- La nutrition intelligente avec le **Carb-Cycling**.
- Et maintenant le **HIRT**, l'entraînement le plus adapté aux hommes de +40 ans pour brûler du gras, relancer le métabolisme et renforcer le corps en seulement quelques minutes par semaine.

Aujourd'hui, prends 5 minutes pour écrire :

- **2 ou 3 prises de conscience majeures** que tu as eues depuis le début du challenge.
 - Pourquoi elles ont résonné en toi.
 - Comment elles changent ta vision de ta transformation.
-

À faire ensuite :

1. **Poste ton retour** dans le **groupe Facebook du Challenge** :
 - Une photo de ton compteur de pas (ou ta montre/téléphone).
 - Tes prises de conscience notées (tu peux les écrire directement dans ton post).
 2. Partage ton énergie et inspire les autres challengers. 💪
-

Rappel important

Le **replay du live d'hier soir** reste disponible seulement 48h.
Ne tarde pas si tu veux revoir les explications sur le **HIRT** et comprendre

comment l'intégrer à ton quotidien pour transformer ton corps durablement.

👉 Tout est regroupé dans ton **Plan d'Action In Shape** : slides, replay, missions du jour.