

Passage à l'action

Challenge Papa In Shape

OBJECTIF DU JOUR

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 : BOUGER TON CORPS SELON TON NIVEAU

Niveau 1 Je fais pas ou très peu d'activité physique dans mon quotidien

- 👉 **Faire 5.000 pas**

Niveau 2 Je fais de l'activité physique et j'aime ça

- 👉 **Faire 1 demie pyramide**
- 👉 Noter son chrono
- 👉 Noter son ressenti

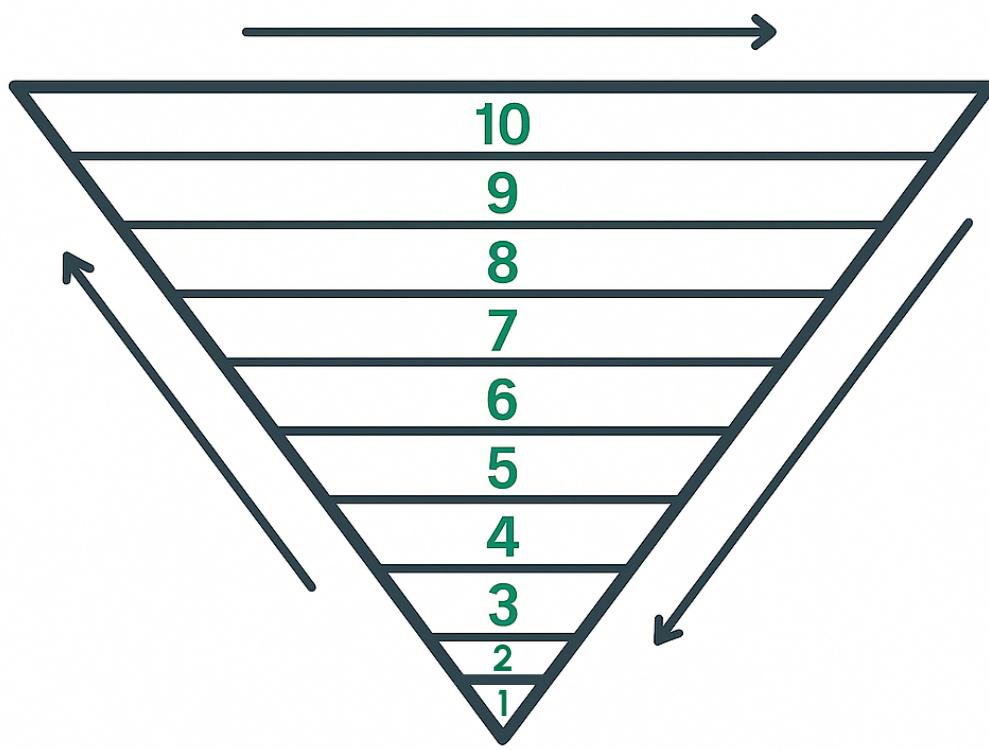
Niveau 3 Je fais beaucoup d'activité physique

- 👉 **Faire une pyramide complète**
- 👉 Noter son chrono
- 👉 Noter son ressenti



STRUCTURE DE LA SÉANCE

HIRT TRAINING



Swings
Squats
Développé
Pomps
Repos



Séance HIRT



<https://urls.fr/MOBh2n>



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.

ACTION À RÉALISER

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.

<https://go.papainshape.com/plan-action>