

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** (de 1 à 5 puis de 5 à 1)

👉 Noter son chrono

👉 Noter son ressenti

Niveau 3

Je fais beaucoup d'activité physique

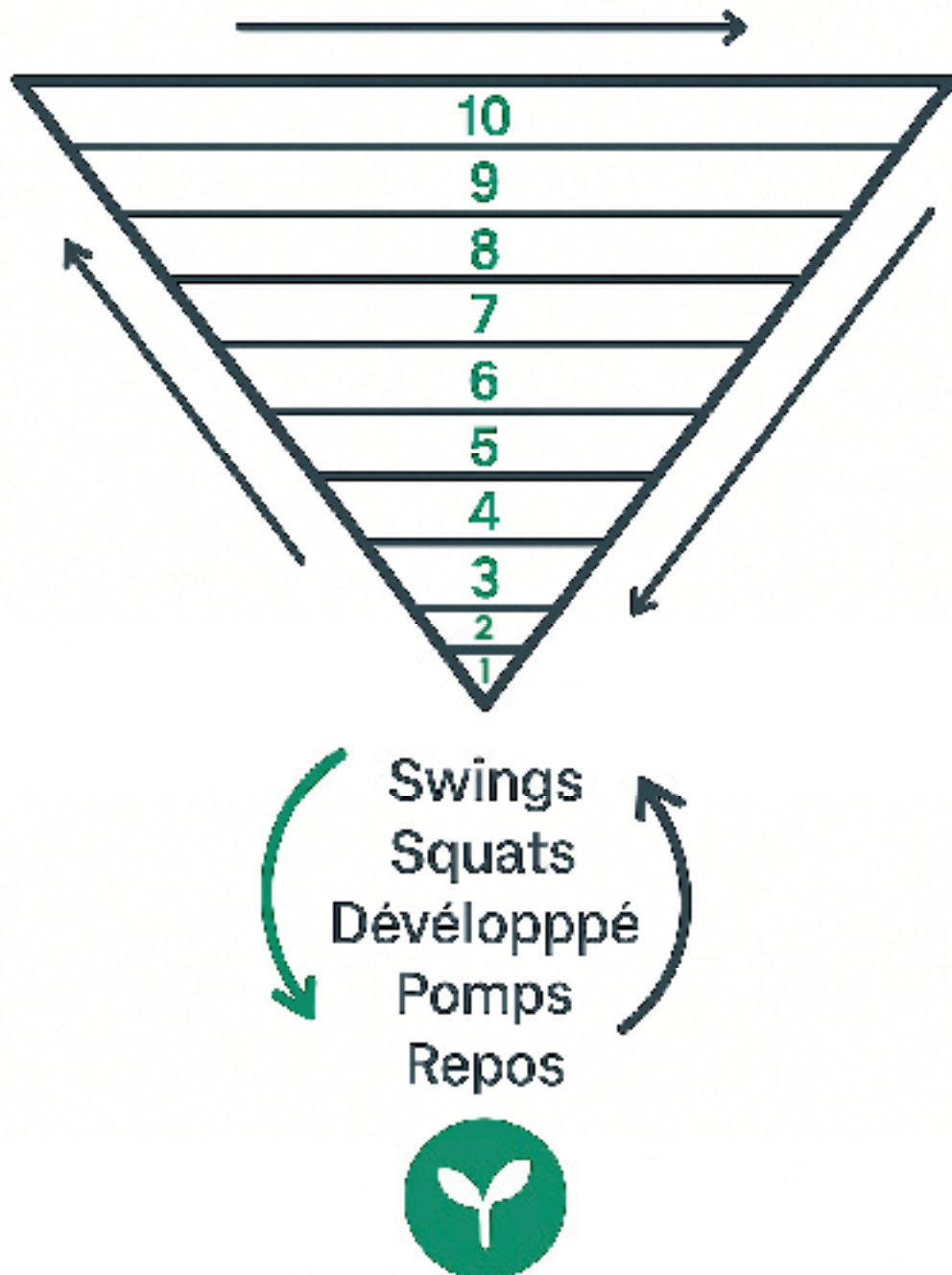
👉 **Faire une pyramide complète**

👉 Noter son chrono

👉 Noter son ressenti

STRUCTURE DE LA SÉANCE

HIRT TRAINING



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) ou de toi après ta séance de HIRT
- 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 et comprendre comment les appliquer concrètement dans ton quotidien.

👉 Tout est regroupé dans ton **Carnet de bord In Shape** : Replay, missions du jour, etc.

<https://go.papainshape.com/carnet-bord>

LIENS UTILES



Groupe Facebook du Challenge 

<https://live.papainshape.com/facebook>



Groupe Whatsapp privé du Challenge 

<https://live.papainshape.com/whatsapp>



Carnet de bord In Shape 

<https://go.papainshape.com/carnet-bord>