

Passage à l'action

Challenge Papa In Shape

OBJECTIF DU JOUR

Aujourd'hui, tu poses les **premières pierres** de ta transformation physique avec Papa In Shape.

Chez Papa In Shape, notre approche est unique : elle repose sur ton **équilibre hormonal**.

Car oui, ce sont tes hormones qui déterminent si ton corps est en **mode stockage** ou en **mode brûlage des graisses**.

👉 **Première étape indispensable** : avoir complété ton Quiz Hormonal. Il te permet d'identifier le duo d'hormones qui te freine et sur lequel tu dois te concentrer en priorité.

👉 **Deuxième étape** : définir ta **Mission de Transformation**. C'est elle qui te donnera l'énergie et la clarté nécessaires pour avancer pendant tout le Challenge (et bien au-delà 💪).

N°1 : CE QUE TU DOIS FAIRE

INDICATION POUR LE TEST

**Lis chaque affirmation et coche celles qui te concernent.
Puis fais le total pour chaque duo.**



DUO 1 — TESTOSTÉRONE – ŒSTROGÈNE

- ☐ Ma libido est plus basse qu'avant.
- ☐ Je prends surtout du gras au ventre et aux poignées d'amour.
- ☐ Je me sens moins motivé, moins compétitif, plus passif.
- ☐ J'ai perdu de la masse musculaire ou de la force.
- ☐ J'ai une poitrine molle et/ou des tétons prédominants.

Score Testo/Œstro = ____ / 5

DUO 2 — GHRÉLINE – LEPTINE

- ☐ J'ai faim rapidement après un repas.
- ☐ Je grignote souvent le soir ou devant la télé ou en dehors des repas.
- ☐ J'ai du mal à résister aux envies de sucre.
- ☐ Je prends du poids même sans manger énormément.
- ☐ Je peux manger beaucoup sans jamais vraiment me sentir "plein".

Score Ghréline/Leptine = ____ / 5

DUO 3 — CORTISOL – MÉLATONINE

- ☐ Je me réveille fatigué, même après une nuit complète.
- ☐ J'ai un sommeil léger, ou je me réveille souvent la nuit.
- ☐ Il me faut un stimulant (café ou autre) pour me réveiller le matin.
- ☐ Mon ventre gonfle ou je stocke dès que je traverse une période de stress.
- ☐ J'ai du mal à "débrancher" le soir, mon cerveau tourne encore.

Score Cortisol/Mélatonine = ____ / 5



DUO 4

INSULINE – GLUCAGON

- ☐ J'ai un gros coup de fatigue après le déjeuner (vers 14–15h).
- ☐ J'ai des variations d'énergie dans la journée, un peu comme des montagnes russes.
- ☐ Je prends facilement du ventre même si je ne mange pas "énorme".
- ☐ J'ai beaucoup de mal à perdre du poids malgré mes efforts.
- ☐ Quand je saute un repas, je me sens faible, irritable.

Score Insuline/Glucagon = ____ / 5

DÉBRIEF DE TON TEST

DUO 1

TESTOSTÉRONE – ŒSTROGÈNE

Quand ce duo se dérègle, ton énergie masculine décline. Tu te sens moins combatif, ta motivation chute, et ton ventre prend de plus en plus de place.

- **1 point** : Quelques signaux isolés, ton moteur masculin commence à faiblir.
- **2–3 points** : Déséquilibre installé, tes résultats physiques déclinent.
- **4–5 points** : Ton système hormonal est profondément dérégulé. C'est ton identité d'homme qui est impactée.

DUO 2

GHRÉLINE – LEPTINE

Quand ce duo se dérègle, tes signaux de faim sont brouillés : tu manges mais tu as encore faim, tu grignotes, surtout du sucre. Tu stockes alors que tu crois ne pas exagérer.

- **1 point** : Signaux parfois trompeurs, tu compenses encore.
- **2–3 points** : Ton cerveau reçoit régulièrement les mauvais messages --> grignotages incontrôlables.
- **4–5 points** : Système de régulation quasiment hors service --> stockage permanent.



DUO 3

CORTISOL – MÉLATONINE

Quand ce duo se dérègle, ton horloge interne se brouille. Tu dors mais tu ne récupères pas, ton stress reste élevé et ton ventre réagit directement.

- **1 point** : Quelques failles, ton corps compense encore.
- **2-3 points** : Tes nuits ne suffisent plus à recharger tes batteries, fatigue et stress pèsent lourd.
- **4-5 points** : Fatigue chronique et stress de fond --> accélération du vieillissement.

DUO 4

INSULINE – GLUCAGON

Quand ce duo se dérègle, ton énergie devient instable. Tu stockes facilement, surtout au niveau du ventre. Perdre du poids devient une lutte.

- **1 point** : Variations légères, tu restes fonctionnel.
- **2-3 points** : Énergie irrégulière, ton corps commence à résister à la perte de poids.
- **4-5 points** : Métabolisme verrouillé --> stockage constant, incapacité à brûler la graisse efficacement.

N°2 : CE QUE TU DOIS FAIRE

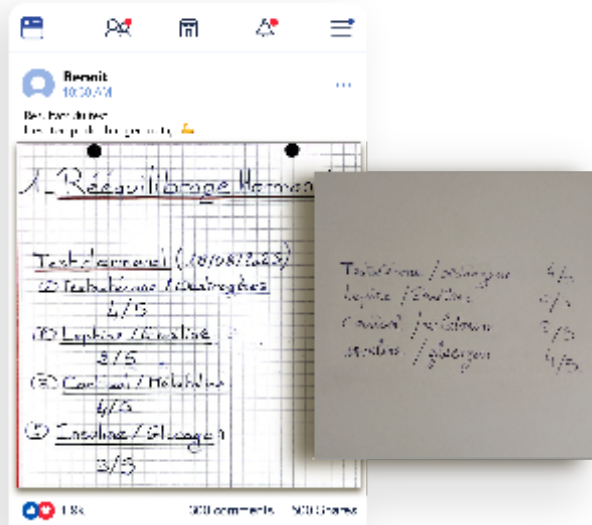
- 01 Prends une feuille et un stylo.
- 02 Écris en haut : « **Ma Mission de Transformation** »
- 03 Note :
 - **Ton objectif précis** (ex. perdre 10 kg, remettre mon jean préféré, retrouver de l'énergie...).
 - **Ton Pourquoi** (la raison profonde qui te pousse à agir).

Exemples de "Pourquoi" :

- "Je veux rejouer au foot avec mes enfants sans être essoufflé."
- "Je veux retrouver confiance et plaire à ma femme."
- "Je veux que mes analyses médicales redeviennent normales."

1. ACTION À RÉALISER

- 01 Fais ton test hormonal et additionne tes scores.
- 02 Note tes résultats dans ton carnet.
- 03 Partage dans le **Groupe Facebook du Challenge** une photo de ta feuille avec ton score et ton ressenti. 

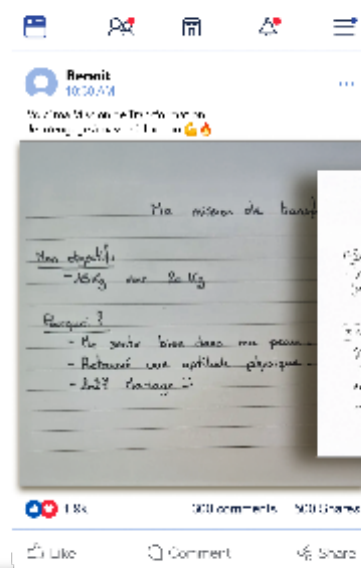


2. ACTION À RÉALISER

- 01 Prends une photo de ta feuille. 
- 02 Publie-la dans le **Groupe Facebook du Challenge** avec ce message :



Voici ma Mission de Transformation.
Je m'engage à passer à l'action 💪🔥



Partage ton énergie et inspire les autres challengers. 💪

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



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>