

# Transformez Votre Corps avec la Méthode Work4Fit

Coaching sportif personnalisé à Clermont-Ferrand — des résultats concrets, sans vous priver, sans passer votre vie à la salle.

🔥 -5 à -10 kg

En quelques semaines seulement

💪 Corps tonique

Athlétique et musclé

🕒 2 à 3 séances

Par semaine suffisent

📅 🎁 **SÉANCE D'ESSAI OFFERTE** sur Clermont-Ferrand — Découvrez la Méthode Work4Fit · Places limitées · Réservez maintenant



# Vous avez déjà essayé... mais rien ne change.

Vous n'êtes pas seul. Des milliers de personnes vivent exactement la même situation : l'envie est là, mais les résultats ne suivent pas. Et ce n'est **pas votre faute**.

## Les obstacles que vous connaissez

- Manque de motivation durable
- Vous ne savez pas quoi faire en salle
- Vous commencez... puis vous arrêtez
- L'emploi du temps qui déborde

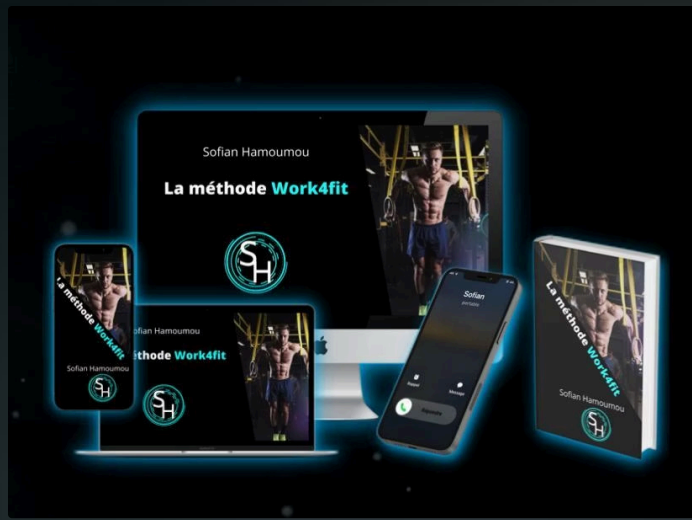
---

## Les conséquences réelles

- Vous stagnez malgré vos efforts
- Vous perdez confiance en vous
- Votre corps ne change pas
- La frustration s'installe

Le vrai problème ? **Vous n'avez pas de méthode adaptée à votre réalité**. C'est exactement ce que la Méthode Work4Fit résout.





## La Solution : La Méthode Work4Fit

Un coaching **100% personnalisé**, conçu autour de votre rythme de vie, vos contraintes et vos objectifs réels. Pas de programme générique, pas de régime impossible. Juste ce qui fonctionne — pour vous.



### Perdre du poids durablement

Sans régime extrême ni privations inutiles



### Tonifier votre corps

Un physique athlétique et plus confiant



### Retrouver de l'énergie

Sentez la différence dès les premières semaines



### Reprendre confiance

En vous et en votre capacité à changer

Sans passer 10h à la salle ·  Sans vous sentir perdu ·  Sans régime extrême

## Qui est Sofian ?

Je m'appelle **Sofian**, coach sportif à Clermont-Ferrand. Athlète et passionné de transformation physique depuis plusieurs années, j'ai accompagné plus de **1 200 personnes** dans leur parcours de remise en forme. Papa de 3 enfants, je comprends mieux que quiconque ce que signifie *manquer de temps*.

### Athlète & Coach

Plusieurs années d'expérience sur le terrain, en salle et en extérieur

### +1 200 transformations

Des résultats concrets et mesurables pour chaque client suivi

### Papa de 3 enfants

Je connais les contraintes du quotidien — et j'ai la méthode pour les dépasser

**Ma mission :** Vous aider à obtenir des résultats **concrets et visibles**, même avec un emploi du temps chargé. Ici, pas de blabla — on travaille pour de vrais changements.

# QUI SUIS-JE?



# Des Résultats Concrets et Mesurables

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Voici ce que les clients de la Méthode Work4Fit obtiennent réellement :

**-12kg**

**Perte de gras moyenne**

Entre -8 kg et -12 kg selon  
les profils

**1200+**

**Transformations  
réussies**

Des centaines de succès  
documentés

**3-6**

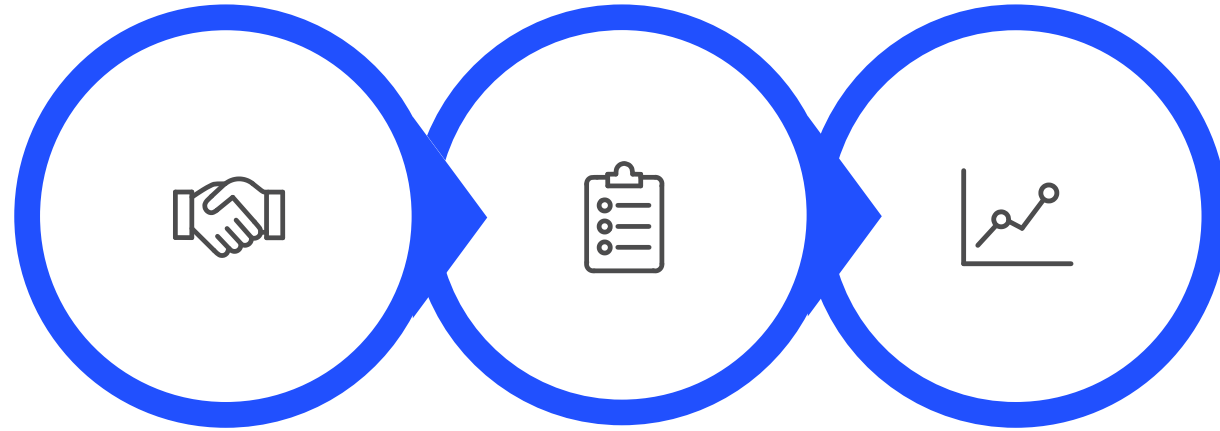
**Mois pour transformer**

Un corps tonique et  
athlétique visible

Corps plus tonique, énergie retrouvée, confiance regagnée. **Vous pouvez être le prochain.**



# Le Processus Work4Fit en 3 Étapes



Séance offerte

Programme  
personnalisé

Suivi régulier

Chaque étape est pensée pour vous faire progresser à votre rythme, sans pression. L'objectif : une **transformation visible en 3 à 6 mois**, avec un accompagnement humain et bienveillant à chaque instant.



OFFRE SPÉCIALE

# Votre Séance d'Essai Offerte

Pour vous permettre de découvrir la Méthode Work4Fit sans risque, je vous offre une première séance complète. Aucun engagement, aucune surprise.



## Coaching personnalisé

Une séance d'entraînement adaptée à votre profil



## Bilan physique complet

Évaluation de votre condition et de vos objectifs



## Plan d'action sur mesure

Une feuille de route claire pour atteindre vos objectifs



## Conseils nutrition

Les bases alimentaires pour maximiser vos résultats

 **Aujourd'hui pour vous**  
: **GRATUIT**

 **Places limitées**

Seulement quelques places disponibles chaque semaine

# Prêt à Passer à l'Action ?

Votre transformation commence par un seul geste. Réservez votre séance d'essai offerte dès maintenant et découvrez la Méthode Work4Fit en conditions réelles – sans engagement, sans risque.

 **Clermont-Ferrand & alentours**



En salle, en extérieur ou à domicile selon votre préférence

 **Réponse rapide garantie**

Je vous recontacte sous 24h pour confirmer votre créneau

 **Séance 100% offerte**

Valeur 60€, sans aucun engagement par la suite

  **SÉANCE D'ESSAI OFFERTE sur Clermont-Ferrand** — Découvrez la Méthode Work4Fit · Places limitées · Réservez maintenant



# Questions Fréquentes

Vous avez des questions avant de vous lancer ? C'est tout à fait normal. Voici les réponses aux interrogations les plus fréquentes :

## Est-ce adapté aux débutants ?

Absolument. La Méthode Work4Fit est **100% personnalisée** – que vous soyez débutant complet ou déjà actif, le programme s'adapte à votre niveau exact.

## Je manque vraiment de temps...

**2 à 3 séances par semaine suffisent** pour obtenir des résultats visibles. Chaque séance est optimisée pour maximiser l'efficacité en un minimum de temps.

## Vais-je vraiment avoir des résultats ?

Oui – si vous suivez le programme. Mon rôle est de vous guider, ajuster et motiver à chaque étape. Les +1 200 transformations réussies en témoignent.

## Est-ce un engagement long terme ?

**Non.** Vous commencez par la séance d'essai offerte, sans aucun engagement. Vous décidez librement de la suite après avoir testé la méthode.

BONUS EXCLUSIF

## Le Guide Work4Fit Offert

En complément de votre séance d'essai, recevez en téléchargement gratuit le guide complet de la Méthode Work4Fit. Un condensé des stratégies qui ont permis à plus de 1 200 personnes de transformer leur corps – même avec un emploi du temps chargé.

### Guide pratique

Des conseils actionnables, pas de théorie inutile

### Méthode éprouvée

Basé sur +1 200 transformations réelles

### Résultats rapides

Applicable dès cette semaine dans votre quotidien



# Le Guide Simple pour Perdre 5 à 10 kg Sans Passer Votre Vie à la Salle

Par Sofian – Coach sportif à Clermont-Ferrand · Méthode Work4Fit

1

Les 3 erreurs qui bloquent 90% des gens

2

La méthode simple qui fonctionne vraiment

3

Votre plan d'action concret dès aujourd'hui

  **SÉANCE D'ESSAI OFFERTE sur Clermont-Ferrand** — Découvrez la Méthode Work4Fit · Places limitées · Réservez maintenant

# Les 3 Erreurs qui Bloquent 90% des Gens

Avant de vous donner la méthode, il faut comprendre pourquoi la plupart des tentatives échouent. Ces trois erreurs sont universelles — et évitables.

## ✘ Vouloir aller trop vite

La précipitation crée des attentes irréalistes. Quand les résultats ne sont pas immédiats, la motivation s'effondre. La transformation durable prend du temps — et c'est une force, pas un défaut.

## ✘ Ne pas avoir de plan

S'entraîner sans structure, c'est avancer à l'aveugle. Sans programme adapté, on tourne en rond, on s'épuise, et on abandonne sans comprendre pourquoi.

## ✘ Être irrégulier

Une semaine à fond, puis deux semaines sans rien : c'est le schéma le plus courant — et le plus destructeur pour les résultats. La régularité bat l'intensité, toujours.

Ces trois erreurs mènent systématiquement au même endroit : **l'abandon**. La Méthode Work4Fit est précisément conçue pour les contourner.

# La Méthode Simple qui Fonctionne

Voici la vérité que personne ne veut entendre : la méthode qui fonctionne n'est pas secrète. Elle est juste difficile à maintenir sans accompagnement. Trois piliers, c'est tout ce dont vous avez besoin.

## 1 Bougez 2 à 3 fois par semaine

Pas plus, pas moins. Des séances courtes, ciblées et efficaces valent mieux que des marathons épuisants. Le corps a besoin de récupération pour progresser.

## 2 Mangez mieux — pas parfait

Oubliez les régimes drastiques. L'objectif est d'améliorer progressivement vos habitudes alimentaires, sans vous priver de tout plaisir. 80% de bonnes habitudes, ça suffit.

## 3 Soyez régulier avant tout

La constance dans l'effort, même modéré, est la seule variable qui prédit vraiment les résultats à long terme. C'est simple — mais c'est ce que personne ne fait correctement sans méthode.

# Vous Voulez Aller Plus Loin ?

Ce guide vous a donné les bases. Mais la vraie transformation, celle qui dure, se construit avec un accompagnement personnalisé. C'est exactement ce que propose la Méthode Work4Fit – et vous pouvez la découvrir **gratuitement**.

## **Clermont-Ferrand**

Coaching en salle, en extérieur ou à domicile selon vos préférences et contraintes

## **Séance d'essai offerte**

Valeur 60€ – sans engagement, sans risque. Testez la méthode avant de décider.

## **Démarrez cette semaine**

Places limitées. Réservez maintenant et commencez votre transformation dès aujourd'hui.

  **Réservez votre séance Work4Fit offerte sur Clermont-Ferrand** – Réponse rapide garantie sous 24h



**COACHING**  
ENDURANCE & FITNESS



# Transformez Votre Corps avec la Méthode Work4Fit

Coaching sportif personnalisé à Clermont-Ferrand – la méthode éprouvée sur +1 200 transformations pour perdre du poids, tonifier votre corps et retrouver de l'énergie.

🔥 -5 à -10 kg

Sans privation, sans extrême

💪 Corps tonique

Athlétique et confiant

🕒 2 à 3 séances/sem

Adapté à votre vie

📅 🎁 **SÉANCE D'ESSAI OFFERTE** sur Clermont-Ferrand – Découvrez la Méthode Work4Fit · Places limitées · Réservez maintenant