

ANTHONY MORVAN

# Le protocole du millionnaire calorique



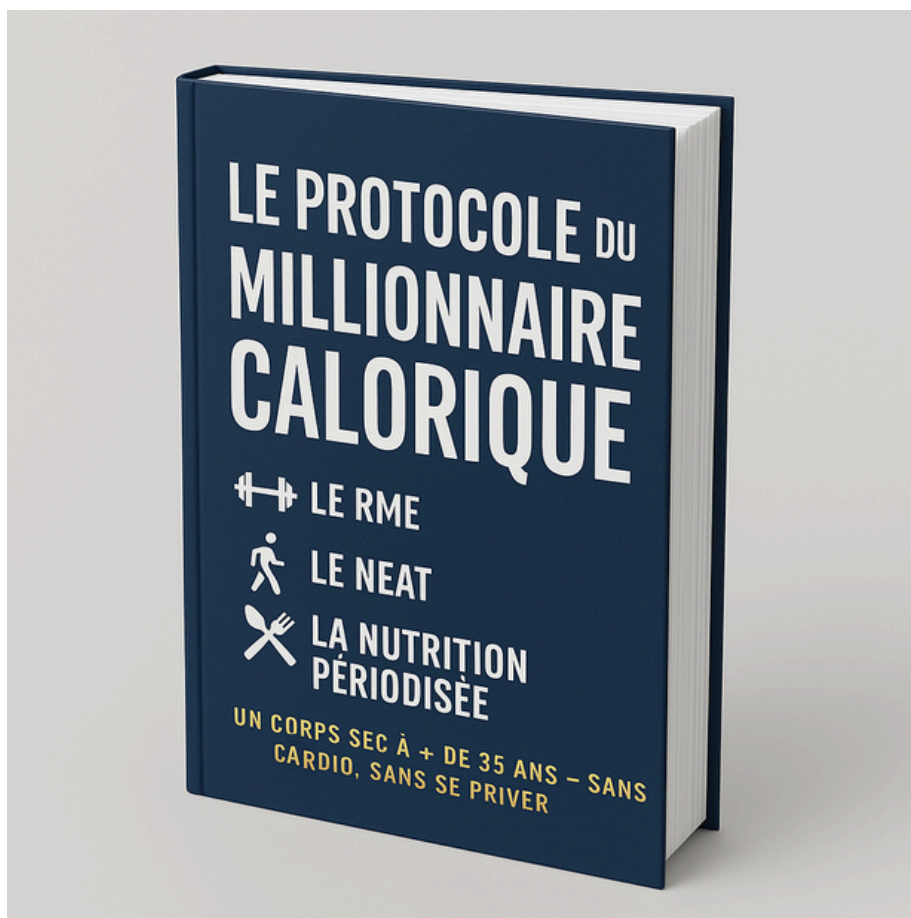
UN CORPS SEC À + 35 ANS

Sans cardio

Sans se priver

UN SYSTÈME EN 3 LEVIERS POUR REPROGRAMMER TON MÉTABOLISME MASCULIN, SANS SACRIFIER TON PLAISIR NI TON TEMPS

Le Protocole Interdit des +35 Ans :  
Comment Perdre 8 à 12 kg sans régime, sans cardio... et retrouver ton drive d'homme en 12 semaines.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

“Tu veux du  
contrôle ?  
Commence par  
brûler le chaos que  
tu portes sur le  
ventre !”

Tu es un homme de plus de 35 ans. Tu bosses. Tu portes des responsabilités. T'as plus envie de jouer avec MyFitnessPal ni faire du burpee à genoux. **Ce que tu veux, c'est un système solide, sobre, et putain d'efficace.** Ce guide te montre comment perdre 8 à 12 kg sans cardio ni privation, grâce à un protocole stratégique déjà appliqué sur 10 000+ hommes comme toi.

Tu es exactement au bon endroit si...

- ✓ Tu as +35 ans
- ✓ Tu veux perdre du gras sans cardio ni diète
- ✓ Tu veux retrouver ta puissance masculine
- ✓ Tu veux un plan clair, pas une app rose
- ✓ Tu veux un vrai cadre, pas de la motivation bullshit

Mais...

- ✗ Ce protocole n'est pas pour toi si...
- ✗ Tu veux un miracle en 7 jours
- ✗ Tu refuses d'agir
- ✗ Tu préfères rester spectateur

C'est exactement ce que fait le Protocole du Millionnaire Calorique™.

**Un système basé sur 3 leviers** stratégiques que personne ne t'a jamais expliqués comme ça :

- 🏆 **RME 4/64** : Le signal minimum pour un effet métabolique maximum
- 🚶 **NEAT Stratégique** : Le catalyseur caché de la combustion passive
- 🍴 **Nutrition Anabolique** : Manger plus pour brûler plus – sans stress ni famine mentale

Ce protocole n'est pas un plan.

C'est un basculement.

Il ne s'agit pas seulement de perdre du gras.

Il s'agit de redevenir l'homme que tu es censé être.

🧠 **Tu veux du concret ? Continue à lire.**

🔥 Tu veux gagner du temps ? Réserve directement ton bilan métabolique avec moi ou un membre de mon équipe.

En 45 min on fera un diagnostic sur l'état de ton métabolisme et comment l'augmenter significativement pour perdre du Gras rapidement et définitivement.

Nous avons seulement 3 à 4 créneaux de disponible par jour, alors n'attends pas.

👉 [\[Réserve ton bilan\]](#)

# Ton bilan

Tu n'as plus 20 ans.

Tu ne veux plus compter tes calories sur une app rose, ni bouffer des graines à midi pour compenser l'apéro du soir.

Tu ne veux plus passer ta vie dans une salle, à courir comme un hamster, transpirer sur des machines, pour perdre 2 kilos que tu vas reprendre au prochain week-end entre potes.

Tu veux du **résultat**, oui. Mais pas au prix de ta liberté.

Pas au prix de ta **virilité, de ton bien être intérieur, de ta clarté mentale et de ton énergie.**

Pas au prix de ta vie sociale, de ton énergie mentale ou de ton temps. Ce que tu veux, c'est un **plan solide, intelligent, structuré.**

Un truc que tu peux suivre **sans te désintégrer**, qui **colle à ta réalité** d'homme actif, ambitieux, occupé.

Un système qui respecte ton temps, ta dignité, et ta biologie... la biologie d'un homme adulte.

Tu arrives à un âge où tu priorise ta paix d'esprit et ta clarté bien plus qu'avant. Tu en as besoin pour gérer tes responsabilités.

Ce que tu veux, c'est un **protocole basé sur des Principes.**

Pas un régime.

Pas un programme miracle en 3 jours.

Pas une énième promesse de coach en legging qui te dit que "tout est une question de mindset" pendant qu'il boit du kéfir sur Instagram.

Tu te dis peut-être des phrases du genre :

J'ai plus de jus

Je me reconnais plus

Je suis tout le temps fatigué

Je suis en train de devenir un spectateur de ma propre vie...

J'ai de la volonté... mais je m'éparpille.

Je veux reprendre le contrôle, mais j'ai besoin d'un plan clair.

Je sais que j'ai un potentiel énorme... mais je ne sais pas comment le libérer.

Tu veux retrouver un corps sec, fort, puissant.  
Pas pour frimer. Pour régner sur ta vie.

**Moi aujourd'hui – pas à  
20 ans mais à bientôt  
40 ans ! Juste en  
appliquant le  
protocole**





## QUI JE SUIS ?

*Anthony* *Marvan*

Je m'appelle Antho. Je suis ingénieur. Comme Elon Musk j'aime bien aller déconstruire les choses pour comprendre les principes premiers de ce qui marche. Et quand j'ai compris j'applique et je partage avec les autres.

J'étais toujours le petit gros de la bande et j'ai vraiment pas une bonne génétique. Mais grâce à l'application des bons principes je maintiens un physique sec et un métabolisme élevé toute l'année !

Il y a bientôt 10 ans j'ai fondé une boîte qui s'appelait AlphaBody. J'ai coaché plus de 10 770 hommes à perdre du poids.

Aujourd'hui 10 ans plus tard j'ai découvert des principes encore plus simple, plus profond et plus efficaces que ceux que j'ai partagé à l'époque.

J'étais dans l'ombre pendant quelques années. Aujourd'hui je reviens prendre la parole parce que j'ai un nouveau message pour les hommes de + de 35 ans.

Ça fait bientôt 15 ans que j'ai des abdos visibles toute l'année. Je ne comprenais pas toujours tout le monde n'y arrivait pas dans mon précédent coaching. Mais depuis j'ai pu analyser mon style de vie et les choses que je faisais de façon consciente et inconsciente qui ont amené ce résultat.

Après 3 ans à décortiquer ce que je faisais, j'ai pu comprendre exactement les raisons et recréer un protocole. C'est comme ça qu'est né le protocole du millionnaire métabolique.

J'habite dans le Sud avec ma chérie et mon beau fils. Tout ce que je partage je l'applique. Et ce protocole c'est le fruit de plus de 15 ans à m'intéresser au métabolisme et au Mindset masculin et de plus de 10 000 hommes coachés.

J'suis pas le dernier venu du coaching, je suis le vieux sage qui reprend le micro après 3 ans parce qu'il a encore des trucs à dire !

Tu veux perdre 8 à 12 kilos – intelligemment, durablement, sans sacrifier ta bouffe, ton boulot ou ta virilité.

Tu veux aussi retrouver ta libido d'avant. Même pas forcément pour faire l'amour tous les jours.

Juste pour savoir qu'elle est là, que tu as cette puissance et cette énergie de bouffer la vie qui coule en toi. De repartir à la conquête de tes objectifs.

Tes raisons pour le faire sont liées à ta santé. Tu sais que c'est important sur le long terme même si tu repousses les choses.

Malgré un masque de super héros, dans le fond tu manques de confiance, tu te compares à d'autres hommes.

Tu as envie d'être exemplaire pour tes enfants.

Tu veux ressentir de la fierté chaque matin en te levant et en te regardant dans le miroir pour avoir la confiance et l'énergie d'aller trouver ta place dans le monde pour servir ta famille.

En résumé, tu veux reprendre le contrôle dans ta vie pro, perso et dans ton couple.

Ce que tu gagnes ?

Une carrure qui impose le respect, une énergie qui déborde, une libido qui explose.

Un corps qui dit "**je suis vivant**" sans dire un mot.

Une tête claire, un feu intérieur, et surtout : une direction.

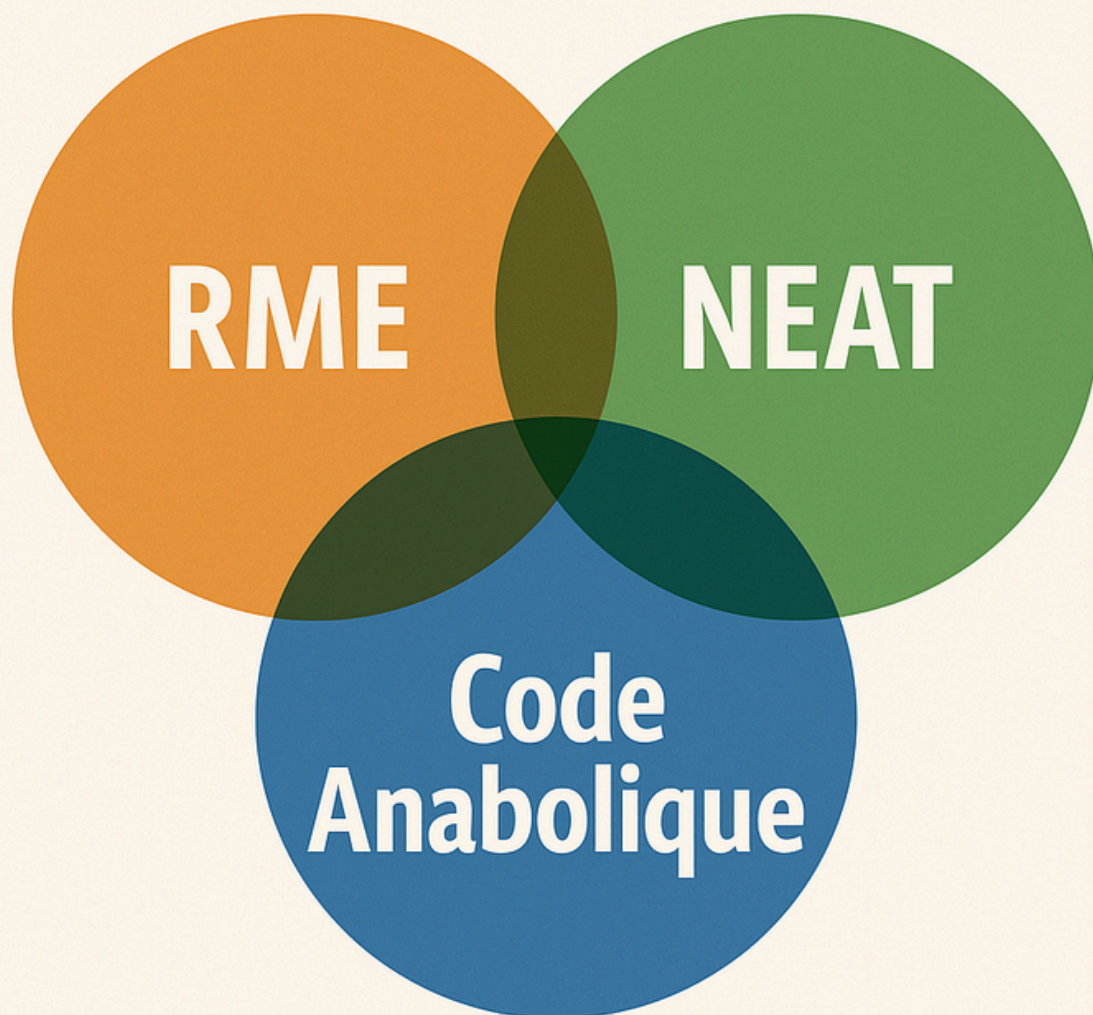
Une trajectoire. Un vrai retour à toi-même.

Ce protocole ne te transforme pas juste physiquement.

Il te réaligne avec l'homme que tu es censé être.

C'est exactement pour ça qu'existe **Le Protocole du Millionnaire Calorique™** pour hommes de +35 ans qui veulent retrouver un corps sec et une direction claire – sans cardio, sans se priver, sans bullshit.

**Un protocole ancré sur 3 leviers sous-côtés** pour l'activation d'un que tu as laissé tomber : **le RME, le NEAT, et le Code Anabolique.**  
Tu vas voir.



**Tu n'as encore jamais entendu parler de la perte de poids et du métabolisme masculin comme ça.**

**Ce n'est pas ton âge le problème.**

*C'est ta stratégie.*

Et à partir de maintenant, on va changer ça.

# Pourquoi rien ne marche après 35 ans (et pourquoi c'est pas ta faute)

On t'a vendu l'idée que tu étais devenu "trop vieux", que ton métabolisme était foutu, que c'était "normal" de stocker du gras, de te sentir plus lourd, plus lent, plus fatigué.

Faux.

Ce n'est pas ton âge le problème.

C'est ta stratégie.

Et elle est totalement inadaptée à ta réalité d'homme de plus de 35 ans.

Tu n'as pas les bons principes.

Le Crash hormonal : l'ennemi silencieux

À partir de 35 ans, ta testostérone chute naturellement. Moins de testostérone = moins de muscle, plus de gras, moins de motivation, moins de libido.

En parallèle, ton cortisol (l'hormone du stress) grimpe à cause des responsabilités, du taf, de la pression.

Résultat : ton corps est en mode survie, il stocke tout ce qu'il peut.

Et pour couronner le tout, l'insuline (l'hormone du stockage) devient de plus en plus capricieuse. Tu deviens résistant. Donc tu stockes. Encore.

**C'est pas de la volonté qu'il te manque. C'est que tu as un terrain hormonal défoncé.**

Et ça s'amplifie avec la plupart des programmes génériques de perte de poids.

# Le mode survie

Certes un déficit calorique est une base indéniable pour perdre du poids... mais quand il est fait n'importe comment au bout d'un moment ton corps s'adapte un peu comme s'il passait en mode famine.

Et qu'est-ce que ton corps fait pour survivre à une famine? Et bien il dépense de moins en moins de calories, il diminue ton métabolisme, tes ongles poussent moins vite, ta peau cicatrise mal...

et bien sûr tu perds du muscle (car le muscle ça consomme beaucoup de calories et en cas de famine c'est un non sens), et tu stockes du gras à la moindre chose que tu manges pour réussir à survivre, ton appétit augmente pour que tu sautes sur la moindre nourriture... bref c'est la merde.

En gros tu mets ton corps en mode "Survie". Et le but de la survie c'est pas de se sentir bien, d'avoir de l'énergie, d'atteindre tes buts sur le long terme, d'avoir de la libido... non le but c'est juste de survivre sur le court terme.

**Après 35 ans tes hormones baissent naturellement MAIS c'est encore pire si tu fais un régime n'importe comment...**

Mais ce n'est pas tout. il y a un autre piège le piège de la sédentarité  
Tu passes la plupart de tes journées assis.

Tu t'entraînes peut-être 2 fois par semaine (ou pas du tout), mais le reste du temps... ton corps est à l'arrêt.

Ou au contraire peut-être que tu essayes de courir tous les jours... ça te fatigue encore plus ou ça t'use les genoux.

Ce que personne ne te dit : **ce n'est pas l'entraînement qui fait fondre. C'est ton quotidien.** Ton NEAT (tes mouvements hors sport) s'est effondré. Ton métabolisme de base aussi.

Tu ne brûles pas moins parce que t'es vieux.

Tu brûles moins parce que **tu bouges moins.**

**Les tactiques dépassées : cardio, déficit, frustration.**

# Le mode survie

Certes un déficit calorique est une base indéniable pour perdre du poids... mais quand il est fait n'importe comment au bout d'un moment ton corps s'adapte un peu comme s'il passait en mode famine.

Et qu'est-ce que ton corps fait pour survivre à une famine? Et bien il dépense de moins en moins de calories, il diminue ton métabolisme, tes ongles poussent moins vite, ta peau cicatrise mal...

et bien sûr tu perds du muscle (car le muscle ça consomme beaucoup de calories et en cas de famine c'est un non sens), et tu stockes du gras à la moindre chose que tu manges pour réussir à survivre, ton appétit augmente pour que tu sautes sur la moindre nourriture... bref c'est la merde.

En gros tu mets ton corps en mode "Survie". Et le but de la survie c'est pas de se sentir bien, d'avoir de l'énergie, d'atteindre tes buts sur le long terme, d'avoir de la libido... non le but c'est juste de survivre sur le court terme.

**Après 35 ans tes hormones baissent naturellement MAIS c'est encore pire si tu fais un régime n'importe comment...**

Mais ce n'est pas tout. il y a un autre piège le piège de la sédentarité  
Tu passes la plupart de tes journées assis.

Tu t'entraînes peut-être 2 fois par semaine (ou pas du tout), mais le reste du temps... ton corps est à l'arrêt.

Ou au contraire peut-être que tu essayes de courir tous les jours... ça te fatigue encore plus ou ça t'use les genoux.

Ce que personne ne te dit : **ce n'est pas l'entraînement qui fait fondre. C'est ton quotidien.** Ton NEAT (tes mouvements hors sport) s'est effondré. Ton métabolisme de base aussi.

Tu ne brûles pas moins parce que t'es vieux.

Tu brûles moins parce que **tu bouges moins.**

**Les tactiques dépassées : cardio, déficit, frustration.**

Tu penses que pour perdre du poids, il faut :

- Courir
- Manger moins
- T'affamer
- Manger "propre"
- Te priver à l'infini

Résultat ? Tu tiens 10 jours. Puis tu craques. Et tu reprends tout.

Le problème, ce n'est pas toi.

**Le problème, c'est que ces méthodes sont basées sur un modèle féminin, jeune, et court-termiste.**

Oui tu as bien lu : *féminin*.

La plupart des hommes qui cherchent à perdre du poids le font avec des méthodes féminines... du coup ils perdent leur masculin et ensuite s'étonnent de ne pas se sentir bien et de ne plus être polarisant pour une femme.

Toi, t'as besoin d'une stratégie masculine, progressive, respectueuse de ta biologie.

Pas d'un régime de magazine.

👉 *PS : si tu veux aller plus vite et recevoir un plan clair dès maintenant, tu peux aussi réserver ton Bilan Métabolique ici.*

*On en parle entre hommes, sans bullshit.*

*Tu cliques ici, tu choisis ton créneau, et tu repars avec une vision nette de ce que tu dois ajuster dès cette semaine.*

✅ *Tu repars avec :*

- *Les 3 erreurs invisibles qui sabotent ta progression*
- *Ton profil hormonal et métabolique décrypté*
- *Un plan clair, taillé pour toi, à appliquer dès cette semaine*

👉 *[Réserve ton bilan]*

# Le socle émotionnel qui pèse sur ton Mindset

Stress, pression, enfants, taf, fatigue, charge mentale...

Tout ça, c'est réel. Et ça pèse.

Mais personne ne le prend en compte.

Quand ton système nerveux est en surcharge, ton corps refuse de lâcher le gras. C'est un mécanisme de survie. Pas une question de volonté.

Tu n'es pas fainéant. Tu es sous tension permanente.

Et cette tension bride ton métabolisme... et le paradoxe est que c'est d'un haut métabolisme dont tu as besoin pour prendre en charge et mettre de l'ordre et de la clarté dans cette tension.

Et tant que tu ne ré pares pas ton terrain interne, aucun protocole ne tiendra plus de 2 semaines.

*“Tu vis comme si tu avais un surplus de temps, mais tu n'as même pas l'énergie de vivre ta journée.”*

“Ce n’est pas la mort qui effraie l’homme, c’est de n’avoir jamais vécu en pleine puissance.”

# Pourquoi j'insiste autant sur l'importance d'avoir un haut métabolisme?

***Un haut métabolisme est la fondation physiologique de toute élévation personnelle.***

Sans lui, tu construis ta vie sur du sable. Avec lui, tu deviens un système à haute tension, orienté vers la création, l'action juste et la clarté intérieure.

Un esprit grand exige un corps puissant.

*“Ce n'est pas la mort qui effraie l'homme, c'est de n'avoir jamais vécu en pleine puissance.”*

*“Ce n'est pas la mort qui est à craindre, mais de ne pas brûler de ton vivant.”*

Sénèque nous enseignait déjà que le temps est notre seule richesse.

Mais qu'est-ce que le temps sans vitalité ?

Un long supplice. Un compte à rebours que tu subis.

Celui dont le métabolisme est faible vit à moitié :

- Il pense trop, car il ne peut agir.
- Il dort mal, car son corps est confus.
- Il cherche des réponses philosophiques à des problèmes chimiques.

Le millionnaire métabolique, lui, commence par rétablir l'ordre dans son temple :

manger pour nourrir la forge, bouger pour entretenir le feu,  
dormir comme on aiguise une lame.

*“Ce n'est pas le silence extérieur qui calme l'homme, mais l'ordre en lui.”*

# Le métabolisme est lié à ta clarté mentale

***“Ton cerveau n'est pas flou parce que t'es bête. Il est flou parce que ton corps tourne au diesel.”***

Le métabolisme élevé, c'est plus d'oxygène, plus de glucose bien utilisé, plus de mitochondries actives → un cerveau alimenté, vif, sans brouillard cognitif.

Chaque décision mentale est soutenue par une base énergétique.

**Pas d'énergie = pensée paresseuse, peur exagérée, procrastination.**

Quand ton métabolisme est lent : tu sur-analyses. Quand il est haut : tu tranches. Tu deviens un homme de décision.

**La *clarté* commence dans le corps.** Tu ne peux pas avoir des pensées de millionnaire avec un corps en mode famine.

# Le métabolisme est lié à ton calme intérieur

***“Un feu bien maîtrisé apaise. Un feu éteint génère de l'anxiété.”***

Haut métabolisme = cortisol régulé, thyroïde optimisée, testostérone disponible → système nerveux stable.

Tu n'es pas en survie. Tu n'es pas dans l'hypervigilance. Tu peux méditer. Tu peux respirer. Tu peux être *présent*.

Le calme intérieur n'est pas le fruit de la pensée positive, mais d'une physiologie qui n'a pas besoin de paniquer.

Le silence mental devient accessible quand le système nerveux n'est plus en déficit énergétique.

# Le métabolisme est lié à ta discipline

***“Tu crois que t'as un problème de volonté. En réalité, t'as un foie lent et des surrénales cramées.”***

Haut métabolisme = meilleure régulation de la glycémie → moins de compulsions, moins de sautes d'humeur.

La discipline devient un sous-produit du système, pas une lutte permanente.  
Plus d'énergie = plus d'action = plus d'élan = effet boule de neige identitaire.

Tu ne construis pas la discipline à coups de "il faut" mais en facilitant l'environnement hormonal et neurologique propice.

## **Le métabolisme est lié à l'argent**

***"Gagner de l'argent, c'est produire de la valeur. Produire de la valeur demande de l'énergie."***

Un haut métabolisme alimente ta capacité à te lever tôt, à travailler longtemps, à prendre des risques, à t'adapter vite.

Il élimine le "crash du milieu d'après-midi", le besoin de café pour exister, les cycles productifs erratiques.

Tu deviens une centrale énergétique : stable, intense, régulière.

Le cash est une conséquence de ta capacité à exécuter. Et l'exécution vient d'un système qui carbure à haut niveau.

## **Le métabolisme est lié à la spiritualité**

***"Dieu se télécharge mieux sur fibre optique que sur modem 56k."***

Et si le mot Dieu est un gros mot pour toi mets y ce qui te parle "vérité", "présence", "Univers"... peut importe. Ce qui compte c'est ce truc impalpable que tu recherches dans ton for intérieur.

Le métabolisme rapide crée un corps propre, oxygéné, vital — un meilleur réceptacle pour l'intuition, l'unité, la transcendance.

La conscience s'exprime dans un véhicule. Si le véhicule est encrassé, la conscience est étouffée.

Tu veux incarner l'Esprit ? Commence par respecter la matière.

Un homme en feu peut s'éteindre dans la méditation. Un homme éteint brûle dès qu'il ferme les yeux.

Tu veux incarner ta mission ?

Tu veux faire honneur à ton potentiel ?

Tu veux canaliser l'abondance et la paix intérieure ?

Alors commence par remettre ton corps en feu.

Un haut métabolisme, ce n'est pas une coquetterie fitness.  
C'est l'armure biochimique d'un homme qui veut jouer à haut niveau.

Tu ne peux pas faire du high performance avec une chaudière en panne.



# L'approche du Millionnaire Calorique™

---

Oublie tout ce que t'as entendu sur “manger moins”, “courir plus”, “boire des jus detox”.

Si tu veux perdre du gras sans sacrifier ta vie, tu dois arrêter de te battre contre ton corps.

Tu dois le reprogrammer pour qu'il bosse pour toi, pas contre toi.

C'est exactement ce que fait Le Protocole du Millionnaire Calorique.

Il s'appuie sur 3 piliers simples, stratégiques et synergiques : la force, les pas, et la nutrition rythmée.

# PILIER 1 - Le RME 4/64

Le but est d'avoir un signal minimum qui donne un effet maximum

Le RME c'est le Recrutement Minimum Effectif.

Tu n'as pas besoin de t'entraîner tous les jours. Tu n'as pas besoin de circuits à la con.

Tu as besoin de stimuler ton système nerveux, réactiver tes hormones et relancer ton métabolisme profond.

**2 à 3 séances intelligentes par semaine suffisent. 2 c'est mieux d'ailleurs.**

Dans ce domaine, le mieux est l'ennemi du bien.

L'objectif ? Pas "brûler des calories".

L'objectif, c'est de reconstruire ta base hormonale et musculaire pour **reconstruire ton métabolisme masculin.**

Chaque mouvement doit envoyer un message clair à ton corps :

*"Produis de la testostérone. Construis du muscle. Active le système."*

Ce n'est pas un "workout".

C'est un signal pour relancer le système.

Tu n'as pas besoin de t'entraîner comme Arnold ou comme tous les gyms bro de 20 ans qui parlent de "No Pain No Gain" sur Insta et qui pensent que passer 3h par jour à la salle est un trophée.

Il y a un concept fondamental en musculation qui s'appelle le junk volume.

En gros c'est le volume d'entraînement à partir duquel tout ce que tu fais c'est à mettre à la poubelle.

Pire... c'est même quelque chose qui vient diminuer tes résultats.

## Trop peu de coaches ont compris que LESS is MORE.

Avec tes responsabilités et ton style de vie, tu as besoin de la dose Minimaliste Effective (en gros le mini du mini qui va quand même donner le signal à ton corps de se construire du muscle et des hormones dignes de ce nom).

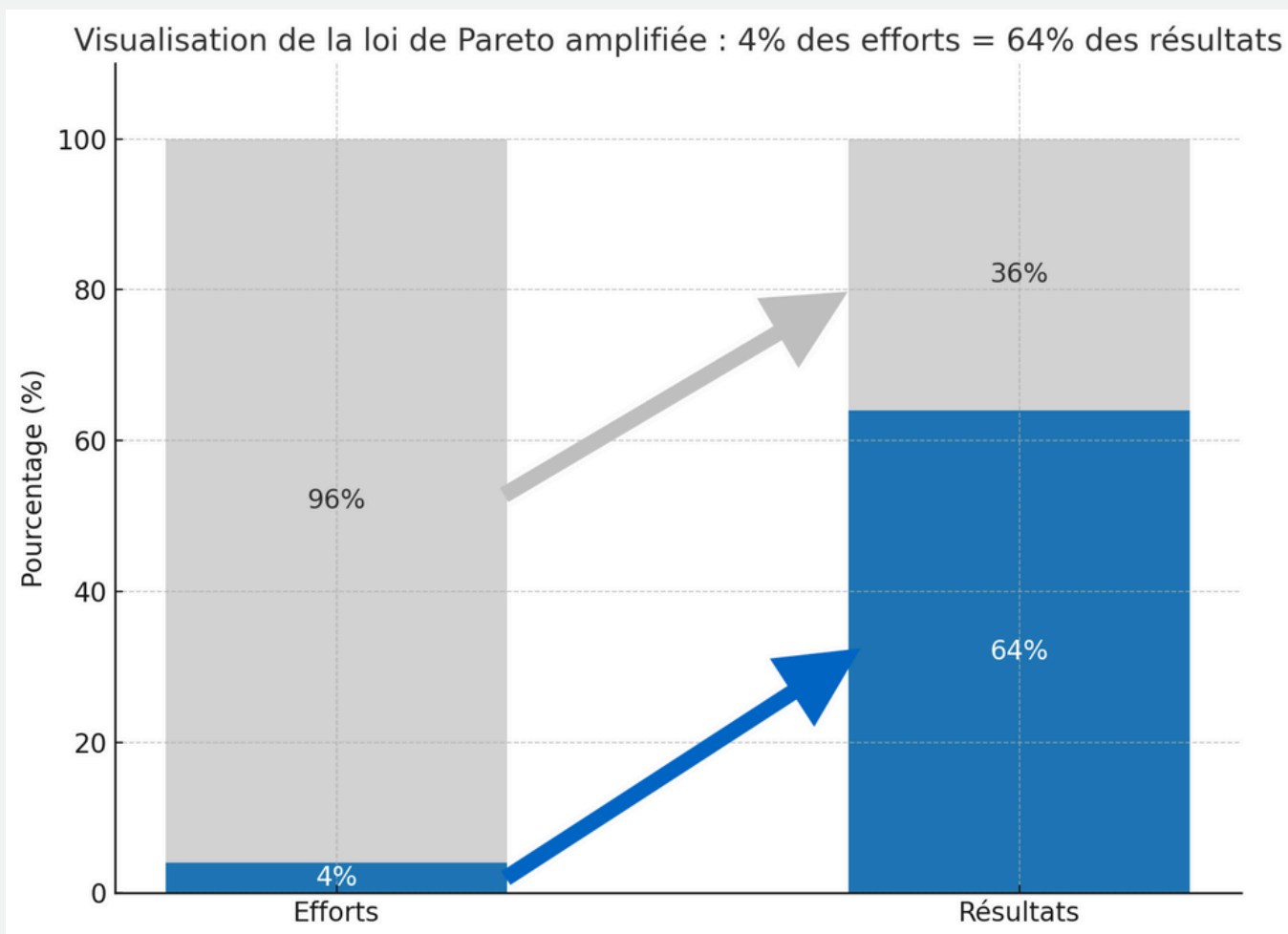
Tu donnes le signal a ton corps et ensuite tu le laisses faire !

Tu connais la loi des 80/20 de Pareto?

C'est un loi qui dit que dans la plupart des domaines de la vie, 20% des causes produises 80% des effets.

Mais on peut aller encore plus loin. En appliquant la loi de Pareto a elle-même : 20% des 20% = 4% des causes produisent 80% des 80% = 64% des effets.

C'est pour ça que j'appelle cette façon de s'entraîner le RME 4/64 : Le Recrutement Minimum Effectif pour obtenir 64% des résultats avec seulement 4% d'effort.



Comme on le voit sur le graphique ci-dessus, on va se concentrer sur la partie bleue et laisser la partie grise de côté !

Encore un fois, ici le but n'est pas de brûler des calories en transpirant.

C'est de construire un métabolisme sur le long terme pour brûler plus sans rien faire (devenir un millionnaire calorique !!!)

On a une autre botte secrète que l'on va appliquer pour encore augmenter le métabolisme mais sans faire de sport...

## PILIER 2 - Le NEAT Stratégique

*C'est le levier le plus sous-coté de tous.*

NEAT = Non Exercise Activity Thermogenesis. En clair : tout ce que tu fais hors entraînement.

Marcher. Bouger. Prendre les escaliers. Te lever. T'étirer. Te déplacer.

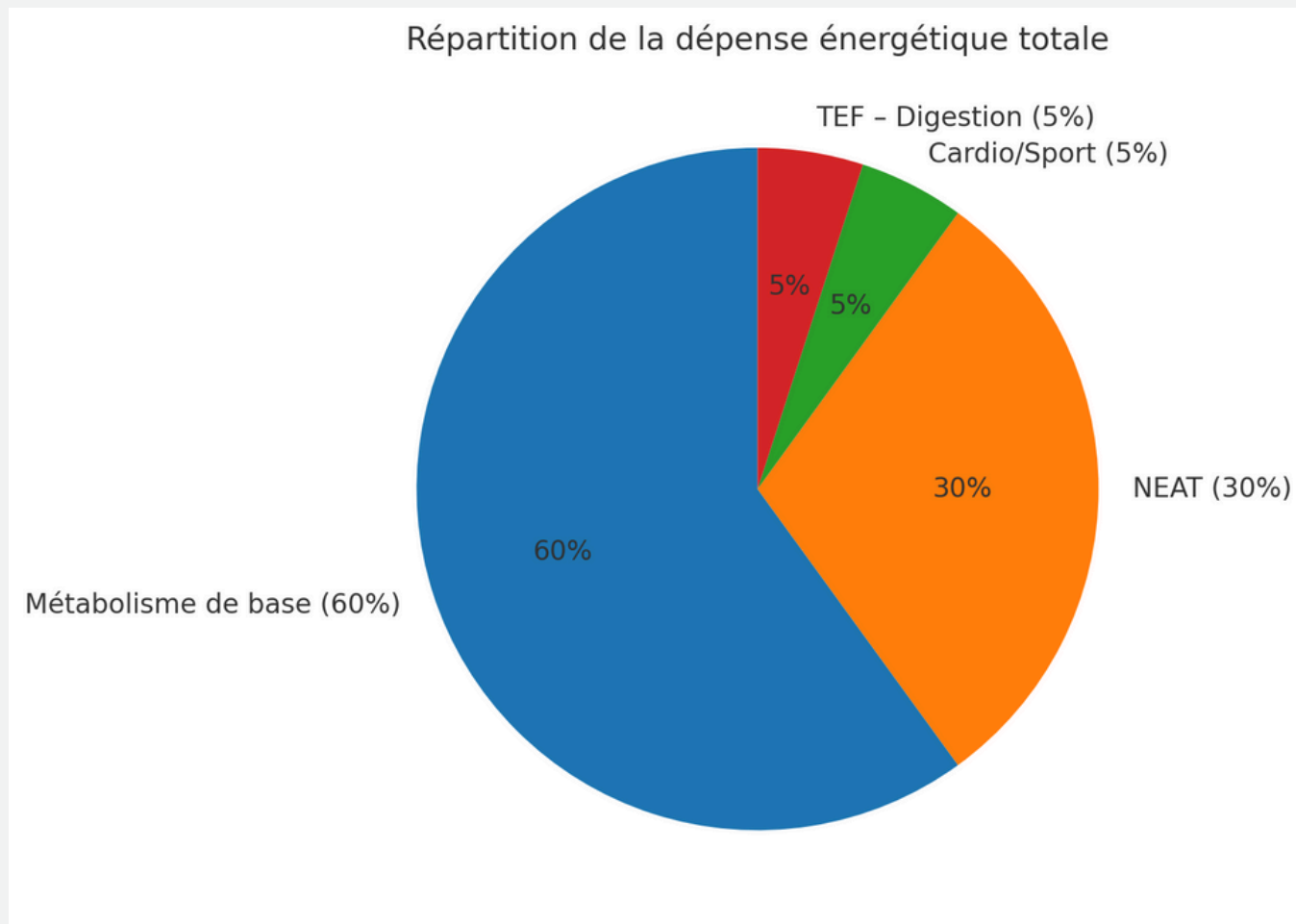
Au lieu de faire de la course ou je ne sais quel autre cardio qui fatigue ton corps et ta capacité de récupération (et donc ton métabolisme), tu ferais mieux de juste marcher un peu.

Tu veux juste faire quelques pas de plus.

Pas pour faire joli sur ta montre connectée. Parce que c'est là que tu brûles le plus de gras, sans même y penser.

Ton entraînement de cardio (en HIIT ou autre) c'est 45 minutes, c'est 5 % de ta dépense quotidienne.

Ton NEAT, c'est 30%. Et personne ne t'en parle.



On va agir sur le NEAT car le levier est beaucoup plus grand... et surtout il ne stresse pas notre système hormonal.

C'est silencieux. Facile. Puissant.

Et quand tu l'actives stratégiquement → la graisse abdominale fond.

### **Marcher c'est l'activité de base de l'homme.**

La marche augmente tes dépenses sans flinguer ton système hormonal et sans créer de fatigue nerveuse.

Tu pourrais marcher des heures sans vraiment être fatigué.

C'est aussi l'activité méditative par excellence. Quand tu marches ton corps est en mouvement et ton cerveau trouve des solutions naturellement à tous tes problèmes.

**Pour faire simple, si tu fais de la course à pied ou tout autre sport qui te transpire tu viens épuiser ton système hormonal et ta capacité de récupération.**

Certes ça permet de brûler des calories... mais à quel prix??!

Ici on va utiliser la marche de façon stratégique pour tout un tas de raison. Je t'en donne quelques unes mais je ne peux pas toute les mettre sinon ce guide faire 400 pages 😊

Cardio Intense 🔥	Marche Stratégique 🧘
Épuisement hormonal	Énergie douce et continue
Cortisol ↑	Cortisol ↓
Faim rebond 🍷	Pas de fringale ❌
Risque de blessure	Aucun risque
3x/sem max	Tous les jours 🕒

Une marche de 10 000 pas par jour peut te faire brûler jusqu'à 500 calories SANS augmenter la faim, sans abîmer tes hormones et sans te faire perdre du muscle. (Car oui le cardio te fait perdre du muscle).

Sur une semaine cela peut représenter 3500 calories soit 0,6kg de gras SUPPLEMENTAIRE que tu peux perdre... sans effort!

Si tu montes à 15 000 pas, tu approches du kilo supplémentaire perdu par semaine. (Ou alors de plusieurs desserts, plats de pâtes ou pizza que tu peux manger par semaine tout en gardant un physique au top).

La marche est un catalyseur.

Pas un simple "ajout". Pas un petit truc "en plus".

C'est la colonne vertébrale d'un homme de 35+ qui veut :

- sécher sans régime,
- garder un métabolisme haut,
- clarifier sa tête,
- reconnecter avec sa boussole intérieure,
- et bâtir une vie qui avance – pas juste un corps.

Que ce soit pour perdre du gras sans fatigue, ou pour garder une meilleure sensibilité à l'insuline pour construire plus de muscle, ou encore pour améliorer la circulation sanguine et faire baisser le stress, la marche BAT le cardio à plat de couture.

Alors on va l'utiliser stratégiquement pour perdre du gras et construire notre métabolisme facilement.

👉 **Si tu veux aller plus vite et profiter d'un Bilan Métabolique avec moi ou un membre de mon équipe formé au protocole du millionnaire calorique, tu peux réserver un créneau ici.**

*On en parle entre hommes, sans bullshit.*

*Tu cliques ici, tu choisis ton créneau, et tu repars avec une vision nette de ce que tu dois ajuster **dès cette semaine.***

✅ Tu repars avec :

- Les **3 erreurs invisibles** qui sabotent ta progression
- Ton **profil hormonal et métabolique décrypté**
- Un **plan clair, taillé pour toi**, à appliquer dès cette semaine
- 

👉 **[Réserve ton bilan]**

## **PILIER 3 - La Nutrition Anabolique**

Ou comment manger plus pour brûler plus, reconstruire ton métabolisme... et arrêter de vivre en famine mentale.

La majorité des hommes ne sait absolument pas comment manger pour optimiser leur corps, leur mindset et leur énergie.

**Ton corps est une machine cyclique. Il a des pics hormonaux, des fenêtres d'activation métabolique, des rythmes digestifs.**

Il a besoin d'avoir les bons inputs pour produire les bons outputs.

La plupart des gens mangent n'importe quand, n'importe quoi, tout le temps. Résultat : désynchronisation totale.

Avec la Nutrition Anabolique du Millionnaire Calorique, tu reprends la main.

**Si tu veux un corps sec, puissant, stable – et vivre dedans sans lutter chaque jour contre la faim – tu dois sortir du modèle “je mange moins pour perdre du poids”.**

Ce paradigme-là est mort.

Il t'épuise, il flingue ton métabolisme, et il ne t'enseigne rien sur l'art de rester fit durablement.

Moi, je t'enseigne autre chose :

Comment reprogrammer ton métabolisme pour qu'il brûle plus pendant que tu manges plus.

C'est ça, la nutrition anabolique du Millionnaire Calorique™.

Tu ne manges plus pour “tenir”, tu manges pour bâtir : de la force, de la testostérone, de la tolérance glucidique, de l'énergie mentale, et une vraie relation adulte avec la nourriture.

Et quand tu fais ça intelligemment – avec les bons signaux (protéines, micronutriments, tempo, NEAT) – ton corps devient une machine à transformer l'alimentation en performance, pas en graisse.

Tu veux sécher ? On descend doucement.

Tu veux stabiliser ? On remonte proprement.

Tu veux construire ? On expose les calories sans regrossir.

Bref : tu reprends le pouvoir alimentaire.

Et ça, c'est ce que 99 % des régimes ne t'apprendront jamais.

Tu as besoin de manger de façon à optimiser tes hormones de pertes de poids et de construction du métabolisme.

Tu ne peux négliger aucun macro-nutriment. Oui même le sucre est important. Un vrai métabolisme masculin a besoin de gros plats de pâtes de temps en temps, parfois d'un gros steak.

Mais tu dois aussi entraîner ton corps à être capable de puiser dans les graisses en le laissant galérer.

**Tu dois réhabituer ton corps et ton métabolisme à jouer POUR toi plutôt que CONTRE toi.**

Pas de privation.

Pas de frustration.

Juste une orchestration métabolique de haut niveau.

**Il y a des phases pour tout.**

On va manipuler ton métabolisme avec la nutrition anabolique pour qu'il n'est plus d'autres choix de que puiser dans la graisse tout en construisant du muscle et en optimisant tes hormones.

On va périodiser les choses par jour mais aussi sur le long term. Tu vas suivre des cycle à la journée dans des cycles à la semaine.

Le but étant littéralement de faire de ton corps une machine à brûler du gras tout en mangeant le plus possible.

Attention je ne suis pas en train de promettre que tu vas pouvoir manger 8000 calories comme Michael Phelps tout en séchant.

Ça, ce n'est pas possible.

Mais en appliquant la bonne méthode au fur et à mesure des semaines, tu vas voir qu'il est possible pour toi de manger plus que **TOUS les hommes de ton entourage tout en maintenant un taux de gras faible, avec une bonne masse musculaire mais surtout les hormones masculine qui vont avec pour que tu te sentes inspiré et vivant au quotidien.**

Le physique n'est pas le centre de ta vie.

Le but doit être de faire en sorte que ton physique soit la BASE qui te permette de réaliser tout ce que tu veux dans la vie.



# Le chemin du Millionnaire Calorique™

---

Devenir un millionnaire calorique est un chemin... mais c'est probablement la chose la plus enrichissante que tu vas pouvoir faire dans ta vie.

Les clients que j'accompagne commencent tous par une phase de dégraissage massif (tout en préservant le métabolisme) avant de progressivement remonter leur capacité à manger de plus de plus tout en maintenant un physique qui leur plaît dans le miroir. Je ne te parle même pas de poids.

La seule chose qui compte c'est comment tu te sens dans le miroir ! T'es content? T'as gagné. End of the game.

Tu crois que c'est trop simple pour être vrai ?

Dis ça à Camille, 36 ans, père de deux enfants, artisan surbooké.

**Il pensait que c'était foutu pour lui.**

Résultat : -14 kg en 12 semaines, 8kg de muscle pris et plus d'énergie qu'à 25 ans... et l'envie de faire exploser sa boîte.



*"Je pensais pas que c'était possible de manger autant tout en voyant mes abdos. Et j'ai retrouvé une ambition que j'avais perdu" - Camille*

**Ce que j'aime le plus sur cette photo de Camille, c'est comment son regard est passé d'un regard vague à un regard déterminé.**

Ou encore Michaël, aussi chef d'entreprise et papa d'une petite fille qui a perdu plus de 20kg en 6 mois... et ce n'est que le début sa transformation continue.



*“J’ai repris le contrôle de mon corps et de ma vie” - Michaël*

Chez Michael aussi on voit un changement dans les yeux.

Promis je ne lui ai pas demandé pas de faire la gueule au début !

**Des centaines d’hommes déjà passés par ce protocole.**

Des pères de famille, des chefs d’entreprise, des mecs en reconversion.

**Tous avec une chose en commun : ils ont repris le contrôle.**

👉 Si tu veux aller plus vite et profiter d'un Bilan Métabolique avec moi ou un membre de mon équipe formé au protocole du millionnaire calorique, tu peux réserver un créneau ici.

On en parle entre hommes, sans bullshit.

Tu cliques ici, tu choisis ton créneau, et tu repars avec une vision nette de ce que tu dois ajuster dès cette semaine.

✅ Tu repars avec :

Les 3 erreurs invisibles qui sabotent ta progression

Ton profil hormonal et métabolique décrypté

Un plan clair, taillé pour toi, à appliquer dès cette semaine

👉 [\[Réserve ton bilan\]](#)

# Ton identité va changer

Un des points clés du protocole est qu'il va te faire changer d'identité. **Le but est que tu adoptes l'identité d'un millionnaire calorique.**

Que tu te détaches des choses qui te créent de l'anxiété (le résultat et le physique) pour mieux agir sur les principes profonds qui sous-tendent le système.

Ta valeur ne dépend de rien d'extérieur.

Ta valeur dépend de comment tu te vois à l'intérieur et de ta capacité à agir sur les choses que tu peux contrôler tout en lâchant prise tout le reste.

Ta valeur n'est pas ton poids.

Ta valeur n'est pas ton ventre.

Ta valeur n'est pas tes abdos ou ton taux de masse grasse.

Ta valeur est dans ta capacité à reprendre le contrôle.

Sur ton corps, ton énergie, ton temps, ton attention, tes émotions.  
Et devine quoi ?

**Le gras que tu portes aujourd'hui, ce n'est pas le résultat d'un "manque de volonté".**

**C'est du backlog émotionnel.**

**C'est tout ce que tu as encaissé, reporté, ignoré.**

C'est ton corps qui absorbe ce que ta tête refuse de traiter.

☞ Tu stresses → tu manges.

☞ Tu doutes → tu repousses.

☞ Tu t'ennuies → tu scrolles, tu grignotes, tu sabotes.

Mais ici, le vrai problème n'est pas la nourriture.

Ce n'est pas la bière, ni les frites, ni la pizza du dimanche soir.

L'ennemi, c'est le chaos interne.

Ce foutoir mental, cette pression constante, ce bruit de fond émotionnel...

C'est ça qui dérègle ton comportement.

C'est ça qui te fait perdre pied.

Et tant que tu ne reconnectes pas avec ton autorité intérieure, tu chercheras des solutions extérieures qui ne tiennent jamais.



# Le Millionnaire Calorique pense autrement

---

Il ne cherche pas une solution miracle.

Il bâtit un système.

Il ne lutte pas contre son corps. Il collabore avec lui.

Il ne vise pas la perfection. Il vise la puissance cumulée.

Des petits gestes répétés, ancrés, alignés – qui produisent des résultats massifs sur la durée.

Il ne se dit pas "j'espère y arriver".

Il se dit : "J'oriente. J'ajuste. J'exécute. J'avance."

*Et surtout, il comprend une chose essentielle :  
le corps suit toujours l'esprit.*

En résumé :

Tu n'as pas besoin d'un énième plan d'influencer instagram...

Tu as besoin de redevenir le mec qui exécute ce qu'il décide.

Pas un robot. Un homme conscient. Un homme qui s'aligne.

Le Millionnaire Calorique, c'est pas juste une stratégie pour perdre du poids.  
C'est un acte de reprise de souveraineté.

Un engagement à ne plus laisser ton énergie, ta vitalité et ta puissance entre  
les mains de la paresse, du chaos, ou de l'inconscience.

# Passé du protocole à l'exécution

Si tu es encore là, c'est que quelque chose en toi s'est réveillé.

Tu le sens : ce que tu viens de lire fait sens.

Tu n'as pas besoin d'un autre régime.

Tu n'as pas besoin de motivation à gogo, de cardio en sueur ou de discipline de moine tibétain.

Tu as besoin d'un cadre clair, d'un plan réaliste, d'un système aligné avec ta vie d'homme actif, occupé, exigeant.

Tu as maintenant les fondations du Protocole du Millionnaire Calorique :  
La force minimaliste pour reprogrammer ta biologie masculine

Le NEAT stratégique pour brûler sans effort

La nutrition rythmée pour synchroniser ton métabolisme

Mais lire ne suffit pas.

Ce qui transforme un protocole en résultat, c'est l'exécution personnalisée.  
Et c'est exactement pour ça qu'on a mis en place un système de bilans personnalisés.

## Ce que je te propose ?

Un échange stratégique avec un membre de mon équipe.

Un mec qui comprend tes contraintes, ton emploi du temps, ton corps, ta tête.

Pendant ce bilan, on va :

- ✓ Identifier les erreurs invisibles qui sabotent ta perte de poids
- ✓ Évaluer ton profil hormonal, ton niveau de stress, ton métabolisme
- ✓ Te proposer un plan clair, sur-mesure, que tu peux appliquer directement

Tu ne repars **jamais** les mains vides.

Tu repars avec de la **clarté**, des **actions concrètes**, et une vision nette de ce que tu dois faire **maintenant**.

🍷 Tu peux continuer seul. C'est une option.

Mais si tu veux gagner des mois d'essais-erreurs...

Si tu veux aller plus vite, plus profond, plus durablement...

Alors ce bilan personnalisé est la prochaine étape logique.

**Ce que tu veux, c'est pas juste perdre 10 kilos. C'est te sentir bien dans ta peau. Reprendre confiance. Être fier quand tu te regardes. Et montrer à ta femme, tes gosses, et surtout à toi-même... que t'es pas fini.**

T'es juste à un appel de redevenir cet homme.

👉 Si tu veux aller plus vite et profiter d'un Bilan Métabolique avec moi ou un membre de mon équipe formé au protocole du millionnaire calorique, tu peux réserver un créneau ici.

On en parle entre hommes, sans bullshit.

Tu cliques ici, tu choisis ton créneau, et tu repars avec une vision nette de ce que tu dois ajuster dès cette semaine.

✅ Tu repars avec :

Les 3 erreurs invisibles qui sabotent ta progression

Ton profil hormonal et métabolique décrypté

Un plan clair, taillé pour toi, à appliquer dès cette semaine

👉 [\[Réserve ton bilan\]](#)

**C'est offert. C'est stratégique.**

Et ça pourrait bien être le point de bascule de ta transformation.

Si tu ne fais rien après ça, t'as validé que la version tiède de toi est suffisante.

Et on sait tous les deux que c'est un mensonge.