E-BOOK GRATUIT · FITNESS & TRANSFORMATION

Reprendre

le contrôle de ton corps *en 30 jours.*

La méthode simple pour retrouver
discipline, énergie et confiance

3 PILIERS • 4 SEMAINES • À TON RYTHME

PAR
Maud

@maudgymm
FITNESS · DISCIPLINE · TRANSFORMATION

CE QUE TU VAS TROUVER DANS CE GUIDE

Une méthode pour *reprendre le contrôle*, sans extrêmes.

Pas de régime radical. Pas de programme épuisant. Juste une méthode honnête, progressive et concrète, pour remettre ton corps, ton alimentation et ton mental en ordre, pas à pas.

3
PILIERS FONDAMENTAUX

30
JOURS DE TRANSFORMATION

1
ÉTAPE À LA FOIS

DANS CE GUIDE :

Le mouvement · L'alimentation · La santé mentale · Un plan en 4 semaines · Des checklists actionnables · Des rappels pour tenir dans la durée

FAISONS CONNAISSANCE

Qui *suis-je ?*



Je m'appelle **Maud**, j'ai 19 ans, et en novembre 2022, j'ai vécu un grave accident de la route qui a failli me coûter la vie. J'ai subi une fracture du pancréas et six côtes cassées.

> *Après avoir passé des mois dans un lit d'hôpital, j'ai pris une décision :* **ne plus jamais subir mon corps.**

Je me suis fait une promesse.

"Ne plus jamais me retrouver faible, épuisée, sans énergie, ni dépendante de mon manque de force physique."

C'est à ce moment-là que j'ai commencé la salle de sport. Au début, je n'y allais qu'une fois par semaine. C'était dur. Je m'épuisais vite, je manquais de souffle, et chaque séance me demandait un vrai effort mental.

Mais petit à petit, j'y ai pris goût. Je me suis sentie mieux, plus forte, plus stable. J'ai augmenté ma fréquence, et aujourd'hui, ce processus d'amélioration fait partie de ma vie.

Si j'ai écrit ce guide, c'est parce que je sais à quel point on peut se sentir perdue, démotivée, déconnectée de son corps… mais je sais aussi qu'on peut **reprendre le contrôle, étape par étape.**



MA PROMESSE POUR TOI

Reprendre le contrôle
ne demande pas d'être **parfaite.**
Ça demande simplement de
remettre
en place, progressivement,
des habitudes **qui tiennent.**

— MAUD · @MAUDGYMM

INTRODUCTION

Pourquoi j'ai décidé d'écrire ce guide ?

Beaucoup de personnes traversent des périodes où elles ont l'impression de perdre le contrôle.

- *Le contrôle de leur alimentation*
- *Le contrôle de leur discipline*
- *Le contrôle de leur corps*
- *Le contrôle de leur énergie*
- *Le contrôle de leur mental*

On se dit qu'on va reprendre la salle, arrêter de commander n'importe quoi, mieux manger… puis les jours passent, et tout paraît trop difficile. Petit à petit, on commence à croire que le problème vient de nous. Qu'on manque de motivation. Qu'on n'est pas assez disciplinée. Qu'on n'y arrivera jamais.

MAIS LA VÉRITÉ, C'EST :

Dans la plupart des cas, ce n'est pas un manque de volonté. Le vrai problème, c'est souvent qu'on est perdue, qu'on veut tout changer d'un coup, et qu'on finit par abandonner.

Dans ce guide, je vais te partager une méthode simple pour **reprendre le contrôle en 30 jours**, sans frustration, sans extrêmes, et surtout **à ton rythme.**

LA MÉTHODE

3 piliers.
1 transformation.

Cette méthode repose sur 3 piliers fondamentaux. Parce que si un seul est négligé, tout devient plus compliqué.

01

Le Mouvement

Rebouger ton corps pour retrouver énergie, confiance et motivation.

02

L'Alimentation

Reprendre une structure simple sans régime extrême ni frustration.

03

La Santé Mentale

Reprogrammer ta façon de te voir pour avancer durablement.

> *Ton objectif ici n'est pas d'être parfaite du jour au lendemain. Ton objectif est de* **remettre progressivement ces 3 piliers en place** *pour créer une transformation durable.*

PILIER 01

Rebouger ton corps

01

Quand on perd le rythme, l'une des premières choses qu'on néglige, c'est l'activité physique. Et pourtant, le mouvement est l'un des moyens les plus puissants pour reprendre le contrôle de sa vie. **Parfois, le sport devient même le meilleur psy qu'on puisse avoir.**

LE MOUVEMENT TE PERMET DE :

- → Augmenter ton énergie
- → Améliorer ta confiance en toi
- → Réduire ton stress
- → Relancer ta motivation
- → Retrouver une sensation de contrôle

"L'erreur la plus fréquente, c'est de vouloir en faire trop dès le début."

CE QU'IL FAUT FAIRE

- ✓ Commence avec 2 à 3 séances par semaine, 45 min à 1 heure
- ✓ Ou simplement marcher chaque jour : c'est largement suffisant pour redémarrer
- ✓ Recréer un rythme réaliste que tu peux tenir dans le temps
- ✓ Ne pas chercher la perfection, chercher la **régularité**

Le plus important, ce n'est pas l'intensité. **C'est la régularité.**



PILIER 02

Reprendre le contrôle de ton alimentation

Après une période difficile, l'alimentation devient souvent déséquilibrée. On mange par fatigue. On grignote par stress. On culpabilise. On alterne entre "je fais attention" et "je craque complètement".

> Le problème, c'est souvent un **manque de structure**, pas un manque de connaissances.

LES BASES À REMETTRE EN PLACE :

- → Manger à des horaires réguliers
- → Privilégier des aliments bruts plutôt que des produits ultra-transformés
- → Consommer suffisamment de protéines chaque jour
- → Boire suffisamment d'eau
- → Éviter de compenser ses émotions avec la nourriture

CE QU'IL FAUT FAIRE

- ✓ Réduire les grignotages
- ✓ Limiter les cheat meals trop fréquents
- ✓ Structurer un peu plus tes repas
- ✓ Éviter le "je mange n'importe quoi toute la journée"



PILIER 03

Reprogrammer ton mental

Une transformation physique n'est jamais seulement physique. **Ton mental joue un rôle énorme.**

Si tu te répètes sans arrêt que tu es incapable, pas assez disciplinée, trop faible ou trop irrégulière, tu finis par saboter tes propres efforts.

LA CLÉ :

Changer progressivement la façon dont tu te vois, avec des preuves concrètes que tu peux te faire confiance.

CHAQUE PETITE VICTOIRE COMPTE :

- → Aller à la salle alors que tu n'en avais pas envie
- → Choisir un repas plus équilibré
- → Respecter une séance prévue
- → Marcher au lieu de rester dans l'inaction
- → Tenir une habitude pendant plusieurs jours

"Je suis capable." *"Je redeviens disciplinée."* *"Je peux compter sur moi."*

La confiance en soi ne tombe pas du ciel. Elle se construit à travers les petites promesses que tu tiens envers toi-même.



TON PLAN D'ACTION

En 30 jours.
À ton rythme.

4 semaines. Une progression claire. Des actions concrètes à chaque étape, sans pression, sans perfection.

S1
REDÉMARRER SANS PRESSION

S2
INSTALLER TA ROUTINE

S3
RENFORCER TA DISCIPLINE

S4
REPRENDRE CONFIANCE EN TOI



1

SEMAINE

OBJECTIF DE LA SEMAINE

Redémarrer sans pression

L'objectif de cette première semaine est simple : **recréer un rythme**. Tu ne cherches pas la perfection. Tu cherches juste à remettre un peu d'ordre dans ton quotidien.

TES ACTIONS DE LA SEMAINE

- [ ] Définir ton nombre de séances de sport pour la semaine
- [ ] Commencer à marcher un peu plus chaque jour
- [ ] Boire plus d'eau
- [ ] Améliorer légèrement tes repas
- [ ] Remettre en place une ou deux habitudes simples

EXEMPLES CONCRETS

- Marcher 20 minutes par jour
- Préparer un petit-déjeuner plus équilibré
- Boire une bouteille d'eau par jour
- Aller à 2 séances dans la semaine

Le but ici est juste de redémarrer proprement, sans te brusquer, sans aller dans les extrêmes.



2

SEMAINE

OBJECTIF DE LA SEMAINE

Installer ta routine

Si ta première semaine s'est bien passée, continue dans cette lancée. Tu peux maintenant ajouter quelques améliorations supplémentaires.

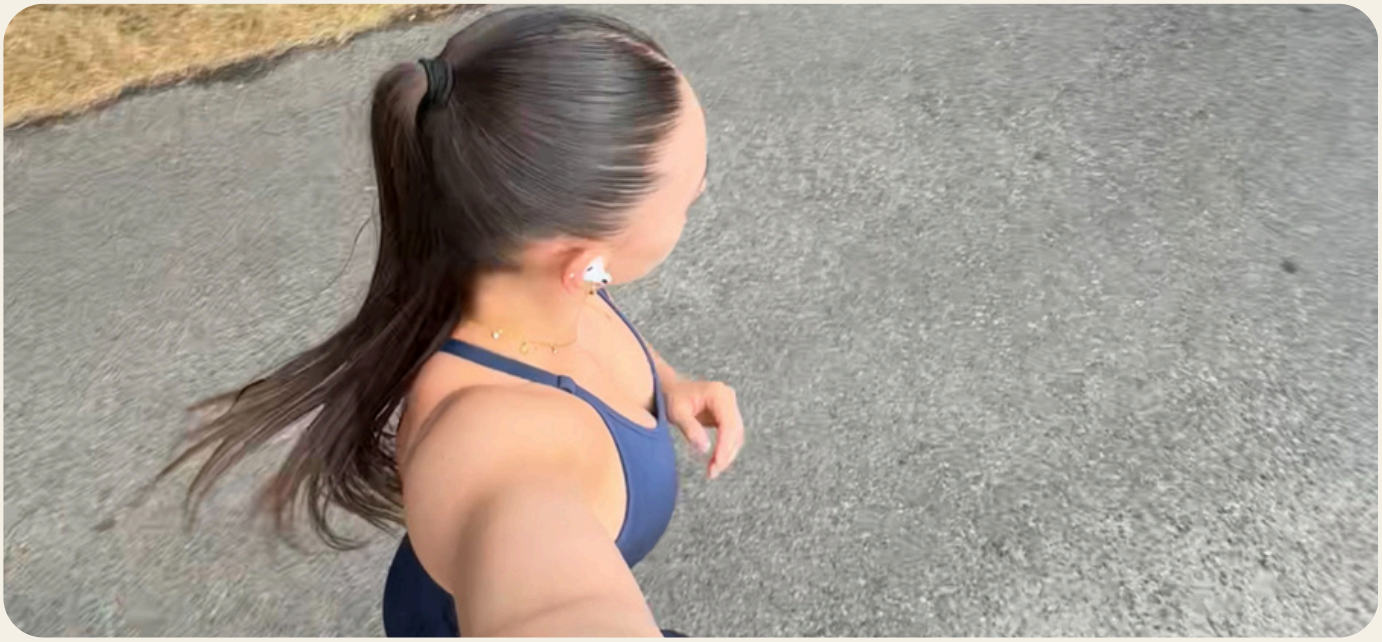
TES PRIORITÉS

- [ ] Garder tes séances prévues
- [ ] Continuer à structurer tes repas
- [ ] Mieux dormir
- [ ] Réduire certains aliments ultra-transformés
- [ ] Augmenter légèrement ton activité quotidienne

EXEMPLES CONCRETS

- Passer de 20 à 30 minutes de marche par jour
- Mieux organiser tes repas
- Éviter le grignotage du soir
- Garder des horaires plus réguliers

Cette semaine, tu poses les bases d'une vraie routine.



3
SEMAINE

OBJECTIF DE LA SEMAINE

Renforcer ta discipline

À ce stade, tu dois commencer à sentir une différence. L'objectif maintenant est de **consolider tes habitudes.**

CE QUE TU PEUX FAIRE

- [ ] Maintenir tes entraînements
- [ ] Essayer de progresser à la salle
- [ ] Rester constante dans ton alimentation
- [ ] Continuer à t'autoriser quelques plaisirs pour éviter les craquages
- [ ] Rester focus sur le long terme

À RETENIR

C'est souvent à ce moment-là que les premières envies de lâcher reviennent. Justement, c'est là que ta **discipline se construit.**

Pas quand tout va bien. Mais quand tu continues **malgré les baisses de motivation.**



4
SEMAINE

OBJECTIF DE LA SEMAINE

Reprendre confiance en toi

Cette dernière semaine est essentielle. Parce qu'après plusieurs semaines de constance, tu commences à **te prouver que tu peux tenir.**

CETTE SEMAINE, CONTINUE À :

- [ ] Garder tes entraînements
- [ ] Maintenir tes bonnes habitudes alimentaires
- [ ] Rester régulière
- [ ] Observer tes progrès
- [ ] Célébrer tes efforts

À CE STADE, TU VAS SOUVENT VOIR APPARAÎTRE :

- ↑ Plus d'énergie
- ↑ Un meilleur mental
- ↑ Plus de confiance
- ↑ Meilleure relation à ton corps

Après 30 jours, tu as remis en marche la version de toi qui avance. Et ça, c'est énorme.



PETIT RAPPEL IMPORTANT

Tu n'as pas *besoin* de...

- Être **parfaite**
- Tout réussir **du premier coup**
- Aller **vite**
- Te priver **à l'extrême**
- Te comparer **aux autres**

Tu as juste besoin de **revenir à l'essentiel** *et de rester constante. Même si tu ralentis. Même si tu rates une journée. Même si tu dois recommencer.*

L'important, c'est de ne plus abandonner à la première baisse de motivation.

CONCLUSION

30 jours pour tout relancer.

Reprendre le contrôle n'est pas toujours facile. Mais en 30 jours, tu peux déjà changer énormément de choses :

- ↑ Ton énergie
- ↑ Ta discipline
- ↑ Ta confiance
- ↑ Ton rapport à ton corps
- ↑ Ton quotidien tout entier

Tu n'as pas besoin d'être un robot. Tu n'as pas besoin de faire tout parfaitement à 100 %.

Ce qui fera la différence sur le long terme, ce n'est pas la perfection. C'est ta constance.

Et si tu as besoin de ralentir, de t'adapter ou même de recommencer à zéro, ce n'est pas un échec. C'est simplement une partie du processus.

"Il suffit parfois de 30 jours pour relancer toute une dynamique."

Prends soin de toi.

Maud



LA SUITE

Tu veux aller *plus loin ?*

Si ce guide t'a aidée à reprendre le contrôle, je partage aussi régulièrement du contenu sur :

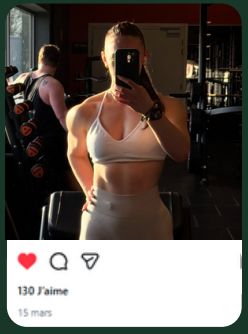
- La musculation
- Le mindset
- La discipline
- L'alimentation
- La construction d'un corps fort et d'un mental solide

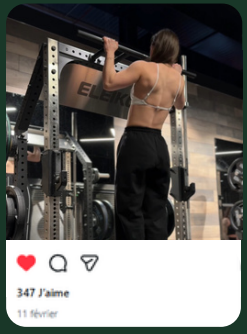
Retrouve-moi sur Instagram pour les prochains conseils concrets, outils et méthodes. Reste connectée, la suite arrive.

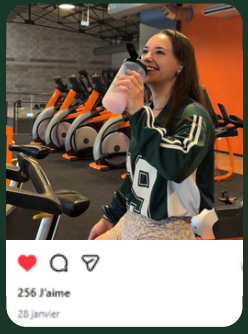
INSTAGRAM

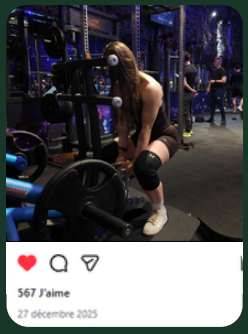
@maudgymm

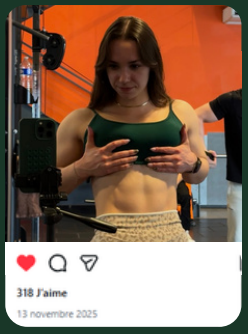
Si tu veux recevoir la suite, avec plus de conseils concrets, d'outils et de méthodes, reste connectée pour les prochains contenus.











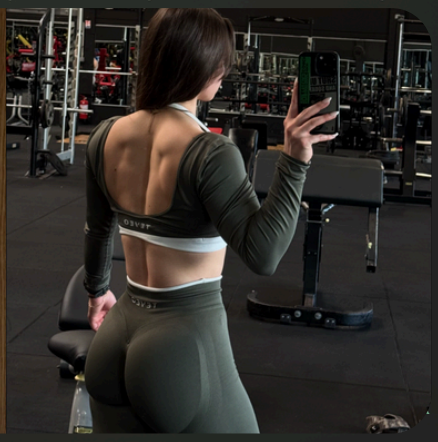
BONUS PARTENAIRE · ÉQUIPEMENT

TEVEO

Équipe-toi pour te sentir forte, belle et disciplinée.

Du matériel pensé pour celles qui veulent performer avec style.





TON CODE EXCLUSIF

MAUDFR

- 10 % sur tout le site

Recommandé par Maud

TEVEO.COM · CODE MAUDFR · -10%