



GUIDE OFFERT

# *Perte de poids, énergie & performance*

La méthode simple que j'utilise pour atteindre mes objectifs bien-être, même avec un emploi du temps à temps plein.

FARRA MERCIER · VITA ME

QUI SUIS-JE

## *Bonjour, moi c'est Farra*

Cheffe pâtissière de formation, consultante en nutrition et passionnée de musculation, je vis aujourd'hui aux États-Unis où je jongle entre un travail à temps plein et mes objectifs de forme physique.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait choisir : soit un travail prenant, soit une hygiène de vie au top. J'ai fini par construire ma propre méthode — simple, réaliste, et surtout tenable sur la durée — pour concilier les deux sans passer mes soirées en cuisine.

C'est cette méthode, et les bases qui la composent, que je partage avec toi dans ce guide.

CHEFFE PÂTISSIÈRE

CONSULTANTE EN NUTRITION

PASSIONNÉE DE MUSCULATION

BASÉE AUX ÉTATS-UNIS

---

Ce guide est né d'une question simple : comment atteindre ses objectifs nutritionnels et sportifs sans sacrifier tout son temps libre ? Voici mes réponses.

AVANT DE COMMENCER

## *Ma méthode en 3 piliers*

Si tu lis ce guide, c'est que tu as envie de changement — perdre du poids, regagner de l'énergie, ou progresser dans ta pratique sportive. La bonne nouvelle : tu n'as pas besoin de tout bouleverser du jour au lendemain, ni d'y consacrer des heures chaque jour.

Dans les pages qui suivent, tu vas trouver les conseils concrets que j'applique moi-même, organisés autour de trois piliers, suivis d'un résumé actionnable et de quelques idées de collations rapides — parce que oui, même une pâtissière n'a pas toujours le temps de cuisiner.

*Prends soin de toi,  
— Farra*

---

### *I.*

PERTE DE POIDS

### *II.*

REGAIN D'ÉNERGIE

### *III.*

PERFORMANCE SPORTIVE

# *Perdre du poids durablement*

Sans privation extrême, sans solution miracle — juste des habitudes qui tiennent dans le temps.

## **Priorise les protéines à chaque repas**

Elles favorisent la satiété et aident à préserver la masse musculaire. Un repas construit autour d'une source de protéines évite les fringales dans l'après-midi.

## **Hydrate-toi avant de penser "faim"**

La soif est souvent confondue avec la faim. Un grand verre d'eau avant chaque repas t'aide à mieux identifier tes vraies sensations.

## **Vise la régularité plutôt que la perfection**

Un plan suivi à 80% sur la durée bat toujours un plan parfait suivi une semaine puis abandonné. Avance à ton rythme, sans culpabiliser sur les écarts.

## **Prépare tes repas à l'avance, même simplement**

Cuisiner en une fois pour plusieurs jours — même juste des bases (céréales, légumes, protéines) — évite les décisions de dernière minute qui font dérailler.

# *Regagner de l'énergie*

En finir avec les coups de fatigue de l'après-midi grâce à quelques réglages simples.

## **Protège ton sommeil comme un rendez-vous important**

Le manque de sommeil est la première cause de fatigue chronique. Vise un horaire de coucher stable, même le week-end.

## **Va chercher de la lumière naturelle le matin**

10 minutes de lumière du jour en début de journée aident à régler ton horloge interne et à limiter le coup de barre de milieu de journée.

## **Bouge tous les jours, même un peu**

20 à 30 minutes de marche quotidienne relancent la circulation et l'énergie mieux qu'une sieste ou un café supplémentaire.

## **Simplifie ta routine pour la tenir dans le temps**

Moins d'étapes, mais tenues chaque jour, valent mieux qu'une routine complexe vite abandonnée. Commence petit, ajoute progressivement.

# *Améliorer ses performances*

Des ajustements simples pour progresser sans te blesser ni stagner.

## **Progresse par petits paliers**

Augmente la charge, la durée ou l'intensité progressivement plutôt que par grands sauts. C'est ce qui permet de durer sans te blesser.

## **La récupération fait partie de l'entraînement**

Un jour de repos ou une séance légère après un effort intense n'est pas une perte de temps : c'est ce qui te permet d'encaisser la charge suivante.

## **Alimente ton effort, ne le sabote pas**

S'entraîner en restant bien hydraté et suffisamment nourri autour des séances améliore directement la qualité de tes performances et ta récupération.

## **Note tes séances pour voir ta progression**

Même un simple carnet suffit. Voir noir sur blanc que tu soulèves plus lourd ou cours plus longtemps qu'il y a un mois est le meilleur moteur de motivation.

## Une journée type

Pour rendre ces principes immédiatement concrets, voici à quoi ressemble une journée qui les applique.

| Moment         | Ce que je mange                                                  | Principe appliqué                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Réveil         | Un grand verre d'eau                                             | Hydrate-toi avant de penser "faim"    |
| Petit-déjeuner | Deux œufs, deux tartines de pain au levain ou complet, un yaourt | Priorise les protéines à chaque repas |
| Déjeuner       | Protéine + féculent + légumes, préparés à l'avance               | Prépare tes repas à l'avance          |
| Collation      | Œufs durs ou yaourt grec                                         | Régularité plutôt que perfection      |
| Dîner          | Energy + café                                                    | Priorise les protéines à chaque repas |

*Cette journée est un exemple, pas une prescription : adapte les quantités et les aliments à tes propres goûts et besoins, en gardant la structure.*

RÉCAPITULATIF

## *Ma méthode, en un coup d'œil*

### **Chaque repas a sa protéine**

Un réflexe simple qui règle la satiété et les fringales.

### **Le sommeil est non négociable**

Un horaire de coucher stable avant toute autre stratégie.

### **Bouger chaque jour, sans exception**

Même 20 minutes de marche valent mieux que zéro mouvement.

### **Progresser par petits paliers**

La régularité bat l'intensité ponctuelle, à chaque fois.

## *3 collations rapides, sans prise de tête*

Parce qu'entre un travail à temps plein et une vie sociale, personne n'a envie de passer sa soirée en cuisine.

### **Yaourt grec, fruits rouges & un filet de miel**

2 minutes chrono, riche en protéines, parfait avant ou après une séance de sport.

### **Toast d'avoine, beurre de cacahuète & banane**

Une base d'énergie stable pour éviter le coup de barre de milieu de matinée.

### **Œufs durs préparés à l'avance**

Cuits en lot le dimanche, ils deviennent la collation "j'ai pas le temps" idéale toute la semaine.

---

## *Bonus — Un exemple de séance simple*

20 minutes, sans matériel, 3 tours — applique le principe "progresse par petits paliers" du chapitre III : quand la séance devient facile, ajoute un tour ou quelques répétitions plutôt que de tout augmenter d'un coup.

1. Squats — 12 répétitions
2. Pompes (sur les genoux si besoin) — 8 à 12 répétitions
3. Fentes alternées — 10 répétitions par jambe
4. Gainage planche — 30 secondes
5. Repos — 60 secondes entre chaque tour

## Des desserts healthy, sans compromis

Trois versions healthy de classiques pâtisseries, pour aller plus loin que les collations.

---

### Mini cheesecakes protéinés aux fruits rouges

*Sans cuisson · 4 portions*

- Base : 80 g de flocons d'avoine mixés + 2 c. à s. de purée d'amande + 1 c. à s. de miel
- Appareil : 250 g de fromage blanc 0% + 100 g de yaourt grec + 1 c. à s. de miel + le zeste d'un citron
- Garniture : fruits rouges frais

Répartis la base au fond de 4 verrines, ajoute l'appareil, réfrigère 2h minimum, termine avec les fruits rouges juste avant de servir.

---

### Crumble pommes-cannelle, sans sucre ajouté

*4 portions*

- 4 pommes coupées en dés, 1 c. à c. de cannelle
- Crumble : 60 g de flocons d'avoine + 30 g de poudre d'amande + 20 g de beurre fondu + 1 c. à s. de miel

Dispose les pommes à la cannelle dans un plat, recouvre du mélange à crumble, enfourne 25 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit doré.

---

### Pancakes protéinés, version pâtissière

*Petit-déjeuner ou collation · 2 portions*

- 2 œufs, 1 banane mûre écrasée, 40 g de flocons d'avoine mixés, 1 c. à c. de levure
- Garniture : yaourt grec, fruits de saison

Mélange tous les ingrédients, cuis les pancakes 2 minutes de chaque côté dans une poêle légèrement huilée, sers avec le yaourt et les fruits.

POUR ALLER PLUS LOIN

## *Et si on passait à l'étape suivante ensemble ?*

Ces conseils sont un excellent point de départ. Mais un vrai résultat durable demande un accompagnement structuré, adapté à toi : ton emploi du temps, ton niveau, tes objectifs.

C'est exactement ce que propose mon **programme de 3 mois** — perte de poids, regain d'énergie, ou performance sportive.

- Un plan adapté à ton objectif et ton niveau
- Un suivi régulier et des ajustements au fil des semaines
- Un accompagnement pour rester motivée sur la durée

Découvre le programme

CLIQUE ICI POUR RÉSERVER TON BILAN STRATÉGIQUE GRATUIT — [clique ici](#)