



# DÉFI 40 JOURS

POUR PERDRE LA GRAISSE  
& METTRE L'ALIMENTATION AU SERVICE DE TA VIE

**VIVAFORME**

# Quelques mots sur le Copyright

**ID Tracking de cette copie:** ID 00793481

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies et les reproductions destinées à un usage collectif. Toute reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur, constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre et les informations qu'il contient sont exclusivement destinés à un usage personnel et ne peuvent, en aucun cas, être distribués, copiés, reproduits, stockés dans un système de récupération, ni vendus d'une quelconque manière ou par un quelconque moyen (y inclus, mais non limité à, la photocopie, l'enregistrement ou le stockage sur un quelconque support par un moyen électronique), sans la permission écrite, datée et signée de l'auteur.

**Un code de suivi unique a été intégré dans chaque copie**, conçu pour tracer les liens de téléchargement illégaux sur les réseaux peer-to-peer et torrent.

Ne prenez PAS le risque de vous confronter aux problèmes juridiques par la distribution illégale de cet ouvrage.

## Décharge et mentions légales

Les informations contenues dans cet ouvrage ont une visée purement éducative et ne doivent en aucun cas être considérées comme conseil médical d'aucune sorte et n'ont pas pour objet de remplacer un conseil médical, un diagnostic, ni de traiter une blessure, une maladie ou une infection.

Avant de commencer un régime ou un programme d'entraînement, y compris le défi 40 jours, il est essentiel de disposer de l'autorisation d'un médecin. L'auteur décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages causés ou censés être causés directement ou indirectement par l'utilisation, l'application ou l'interprétation des informations exposées dans cet ouvrage.

# DÉFI 40 JOURS

POUR PERDRE LA GRAISSE  
& METTRE L'ALIMENTATION AU SERVICE DE TA VIE

Dany de Vivaforme

Bravo à toi et bienvenue !.....	5
Comment fonctionne ce défi	7
Voici la première "instruction"	9
Défi Préliminaire .....	10
Développer sa compréhension et sa conscience	11
SEMAINE 1 .....	17
Une enfance pas très « safe »	18
Es-tu en danger chez toi ?	19
Alors que faire ?	22
SEMAINE 2 .....	29
LE PREMIER PILIER	29

# Bravo à toi et bienvenue !

J'aimerais commencer par te féliciter d'avoir répondu présent à ce défi. Si tu es ici, c'est que tu es motivé pour transformer ton corps, transformer ta vie. Et c'est quelque chose de suffisamment rare dans notre entourage pour l'apprécier.

Si tu vas au bout de ces 40 jours, je suis persuadé que tu auras des résultats visibles très encourageants qui seront à la hauteur de tes efforts.

Cependant, ne perds pas de vue l'essentiel :

*L'objectif est de te construire un style de vie agréable au quotidien. Te créer un plan que tu apprécieras chaque jour de ta vie, l'un après l'autre.*

Que progressivement, tu redéfinisses ton plaisir. Que tu apprécies le fait de manger mieux. Non parce que ça déclenche des étincelles dans ton cerveau comme il se produit en mangeant la "junk food", mais parce que tu te sens mieux dans ton corps... Intérieurement ET extérieurement.

Tu ressentiras davantage de bien-être, d'énergie. Tu te trouveras plus attrayant physiquement, tu te sentiras moins "accro" au sucre. Tu auras l'impression qu'un voile de brouillard se lève et qu'un poids sur tes épaules s'allège progressivement.

C'est cette sensation que je souhaite que tu finisses par ressentir, et c'est tout l'objectif de ce défi 40 jours vers un corps plus mince et plus sain.

## Attention aux apparences

J'ai créé ce plan pour qu'il soit concis. J'ai voulu qu'il y ait peu d'informations à ingurgiter pour pouvoir **passer à l'action**.

Mais ne te méprends pas : même s'il est simple en apparence, **et justement parce qu'il est simple** et qu'il va droit au but, ce plan est efficace.

C'est ce même processus que je suis lorsque je dérive de mon chemin de bonnes habitudes. C'est ce même processus que j'utilisais pour mes clients en coaching qui me paient plusieurs centaines d'euros par mois.

L'unique différence est que ce plan a été condensé sur 6 semaines pour rester motivé. Car lorsqu'on avance sans quelqu'un pour nous motiver, c'est plus facile lorsqu'on aperçoit le bout du tunnel !

Je te révèle les bons outils et les instructions à suivre. Puis, tu choisis la pertinence des actions à mettre en place avec mes recommandations.

Rassure-toi, même si je ne peux être physiquement présent avec toi, ce livre te servira de guide pour te soutenir tout au long de ton défi!

# Comment fonctionne ce défi

Chaque semaine, je vais te proposer plusieurs idées de défis avec quelques explications.

Tu choisiras le défi qui te semble **le plus pertinent pour toi**.

Comment savoir quel est le plus pertinent ?

Très simple, demande-toi simplement :

*Quelle est l'action la plus facile que je peux mettre en place cette semaine pour améliorer durablement ma forme ?*

## La seule consigne à suivre avec grand sérieux

Comme expliqué précédemment, j'ai condensé ce plan sur 6 semaines. Mais en coaching, la durée et les défis de ce plan sont adaptés selon la personne.

Comme il y a plusieurs options de défis chaque semaine, **tu pourras répéter ce plan plusieurs fois** afin de consolider les fondations pour une vie plus mince et plus saine. *(c'est même recommandé)*

**Mais surtout, voici l'unique consigne que je te conseille de suivre sérieusement si tu souhaites réussir :**

*Ne choisis qu'un seul défi par semaine.*

N'éparpille pas tes forces ! Pour gagner la guerre, tu dois affronter chaque bataille l'une après l'autre.

Ainsi, victoire après victoire, tu gagneras en confiance et en motivation. Celles-ci te permettront alors d'aller à la conquête de tes prochains défis avec toujours plus de courage, de sérénité, et d'envie !

## Le menu de la semaine

Chaque semaine, tu auras aussi un menu et une liste de courses pour te faciliter la vie.

**Rien ne t'oblige à suivre le plan à la lettre, et je t'invite à adapter selon tes possibilités, tes envies et tes capacités :**

### ***Si tu aimes un menu :***

Tu peux le répéter tout le long du défi. Chaque menu se suffit à lui-même. Chaque menu est conçu pour t'apporter une variété de vitamines et minéraux nécessaires pour une excellente santé.

### ***Si une recette ne te tente pas, ou à cause d'allergies ou de convictions personnelles :***

Échange la recette ou adapte-la.

### ***Si tu manges à la cantine ou à l'extérieur à midi :***

Tu peux aussi retirer des recettes des menus et choisir des plats qui correspondent à ceux du menu (ou utiliser le livre bonus "Sortir au Resto et Perdre la Graisse").

**Si tu ne souhaites pas changer ton alimentation du jour au lendemain, tu peux aussi modifier les menus pour garder certains de tes repas et faciliter la transition.**

## Au fait, contre qui joue-t-on ce défi ?

*N'oublie pas que la seule personne à dépasser dans ce défi, c'est le toi d'aujourd'hui.*

Pour gagner, tu dois juste devenir une meilleure version de toi-même, jour après jour, mois après mois, défi après défi.

Et à force d'accumuler les petits changements positifs, tu deviens une version bien meilleure de toi-même par rapport à la version originale ;-).

# Voici la première "instruction"

Toi comme moi, nous souhaitons que tu transformes ton corps pour le meilleur, et que tu ais des résultats visibles rapidement, n'est-ce pas ?

J'ai un autre souhait pour toi (*auquel tu ne penses peut-être pas encore aujourd'hui*) : je veux que tes résultats soient durables après 1 mois, 3 mois, 6 mois... et que cela aille en s'améliorant dans 1 an, 3 ans 5 ans, 10 ans !

Alors la première chose que je vais te demander est très simple. **C'est de signer un contrat moral avec toi-même pour prendre soin de toi.**

Si tu souhaites sincèrement réussir, je t'invite à recopier à la main la phrase suivante, dater, puis signer en dessous :

Moi, [Ton Prénom], me fais la promesse de faire tout mon possible pour prendre soin de ma santé, améliorer mon apparence et vivre dans la meilleure forme possible durant ce défi de 40 jours.

[Date], [Signature]

.....

.....

.....

.....

En faisant ceci, tu exprimes à ton inconscient que tu as pris la décision de changer pour le meilleur et tu lui annonces qu'il doit jouer de concert avec toi.

Je t'invite à imprimer cette page (et les futures pages d'exercices) pour pouvoir t'y référer facilement et pouvoir faire les exercices. Ou bien, procure-toi un carnet dans lequel tu pourras suivre ta progression. Ce sera extrêmement utile à la fin du challenge pour renforcer tes réussites et analyser les éventuels points bloquants.

# **Défi Préliminaire**

COMPRENDRE &  
PRENDRE CONSCIENCE

# Développer sa compréhension et sa conscience

Avant d'entamer ta transformation, c'est important de comprendre ce qu'il faut changer.

Car, comment peux-tu changer quelque chose si tu n'as même pas conscience qu'il y a... quelque chose à changer ?

Plus tu prends conscience des choses qui ne vont pas, mieux tu peux agir pour effectuer des ajustements positifs et graduels. Ainsi, tu transformes progressivement ton alimentation et ta vie.

Cette semaine, il s'agit donc de développer ta compréhension et de « conscientiser » tes actions.

## Tu auras 3 actions à effectuer

Contrairement aux semaines suivantes, c'est la seule fois que je te demanderais d'effectuer les 3. Je te rassure, ce n'est rien de difficile. Mais ces 3 actions t'apporteront beaucoup de motivation et de clarté sur ce que tu dois faire pour perdre le ventre durablement.

### ☐ **Action 1 : Lire le livre *100 Recettes bruleuses de Graisse***

En répondant aux membres du programme, je m'aperçois que beaucoup ne lisent pas le livre et la méthode qui se trouvent avant les recettes.

Car dans celui-ci, je réponds déjà à une grande majorité de questions que l'on me pose régulièrement.

La conséquence pour certains, c'est de se sentir perdus ou frustrés devant le travail à accomplir (*perdre toute cette graisse accumulée sur le ventre!*), et devant les nombreuses recettes.

Pour te permettre d'avancer sereinement sur ton chemin de transformation, ta première mission est de lire le livre.

Je te rassure : il n'y a pas beaucoup à lire.

Mais chaque page compte. Chaque idée compte. Ce sont plusieurs années de réflexions, d'échecs et d'erreurs que j'ai souhaité te transmettre de façon concise.

En une cinquantaine de pages, tu peux te "brancher" sur mon cerveau et accéder à mon expérience.

Si tu me payais pour te coacher personnellement, ce sont ces mêmes idées que je commencerais par t'expliquer.

*Alors si cela peut te motiver... Imagine-toi que tu viens d'investir 200 euros pour que je te donne personnellement les conseils écrits dans le livre.*

### **Comment t'y prendre :**

- Lis le sommaire (tu verras qu'il y a d'ailleurs une FAQ à la fin)
- Lis la cinquantaine de pages avant les recettes pour te "brancher" sur mon cerveau
- Passe en revue les différentes recettes pour avoir une idée de ce que tu vas y trouver

### **Action 2 : Noter TOUT ce qui entre dans ta bouche cette semaine**

Pour redoubler ta motivation de changer ton alimentation, c'est très important que tu prennes conscience de ce que tu manges.

Dans un coin de ta tête, tu dois te dire : « Pas besoin de perdre du temps et de l'énergie... je sais très bien ce que je mange »

Détrompe-toi !

Je te promets que tu vas tomber de ta chaise quand tu vas réaliser vraiment TOUT ce que tu mets dans la bouche.

Lorsque tu es face à la réalité de ce que tu as noté... tu ne peux plus te raconter des bobards !

## ***J'ai réalisé en coaching que nous avons cette drôle d'habitude d'omettre des choses :***

*« hmm... en dessert, j'ai juste mangé une salade de fruits... Ah ! Et après j'ai mangé quelques M&Ms... Ah et à 18h, un collègue m'a apporté des viennoiseries... ça m'a semblé impoli de refuser. »*

Individuellement, ces petits "détails" ponctuels ne nous semblent pas suffisamment importants pour s'en rappeler. Ils se glissent furtivement dans notre quotidien par-ci, par-là... pour notre petit plaisir immédiat... et pour notre plus grand malheur sur le long terme ! Pourtant, lorsque tu les additionnes, elles deviennent monstrueusement importantes.

*C'est ce qui fera la différence  
Entre le « toi » qui fait des efforts sans résultats...  
Et le « toi » qui perds la graisse de façon visible  
mois après mois.*

Alors ne te prive pas de cet exercice riche de sens si tu souhaites vraiment réussir à perdre la graisse. Cet exercice "bête et méchant" a changé ma vie pour le meilleur. Je ne sais pas comment t'exprimer son importance mieux que cela.

À la fin de la semaine, tu pourras t'arrêter et te féliciter de cet exercice que beaucoup n'ose pas faire. Et peut-être que les déclics que tu auras te motiveront à continuer.

### ***Comment t'y prendre ?***

Le moyen que je te recommande est de tenir un journal de transformation... papier.

Un peu archaïque au XXI<sup>e</sup> siècle, tu me diras ?

### **Tenir un journal écrit à plusieurs avantages :**

- De nombreuses études montrent qu'écrire à la main permet d'augmenter ces chances de réussite de 45%. Rien que ça !

- Tu n'es pas contraint ou perdu par la technologie et les trop nombreuses possibilités. Un carnet, un stylo. C'est simple, c'est rapide et ça s'adapte à ta façon de noter l'information.
- En écrivant, tu réfléchiras peut-être à 2 fois avant de manger un aliment qui n'encourage pas ta perte de graisse. Écrire va t'aider à prendre conscience de ces petits "M&M's" qui se glisse tout seul dans ta bouche pendant que tu réponds intensément à tes emails.

Cela te permet d'avoir le recul nécessaire pour te rendre compte de ce que tu t'apprêtes à faire !

Je te conseille d'utiliser un format "Carnet de voyage" (A6 15x10cm). Environ 80-100 pages feront l'affaire pour notre défi 40 jours.

C'est assez petit pour pouvoir le glisser dans ta poche, suffisamment grand pour écrire confortablement.

- ☐ Tu pourras aussi noter tes pensées du jour (humeurs, émotions). En relisant tes notes semaine après semaine, ton carnet deviendra un fiable conseiller. Il te servira loyalement pour mieux gouverner ta vie vers un corps plus mince, plus en forme.
- ☐ **Bonus** : en fin de semaine, calcule les calories cumulées par les aliments qui n'encouragent pas ta perte de graisse (*ceux que tu penses qu'il faille retirer pour réussir*)

### ☐ **Action 3 : Prends des mesures**

- ☐ Prends des photos sous différents angles. Elles te serviront de références durant ce défi.
- ☐ Effectue une pesée.
- ☐ Idéalement, tu peux prendre tes mensurations avec un mètre (tour de taille, tour de poitrine, tour de hanche pour les plus simples)

Tu pourras continuer ces mesures chaque semaine **pour avoir des points de références**. Mais ne sois pas obsédé par celles-ci. Elles doivent juste te permettre de voir si tu progresses dans la bonne direction, non pas t'inquiéter de la vitesse ! Patiente au moins 3 semaines pour analyser tes progrès.

# Ton engagement en début de semaine

En début de semaine, je t'invite à écrire l'engagement que tu te promets à tenir.

Écris simplement l'action du défi que tu auras choisi.

Par exemple, cette semaine :

*Cette semaine, je vais développer ma compréhension de l'alimentation pour perdre la graisse. Pour cela, je m'engage à lire les 100 recettes brûleuses de graisse.*

*Je vais développer ma conscience de ce que je mange. Pour cela, je vais noter dans un carnet tout ce qui entre dans ma bouche.*

*Je vais prendre mes mesures pour commencer le suivi de ma progression.*

Signé [Prénom], le [date]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Signature, date

Bon courage à toi et félicitations de t'être lancé dans le grand bain de ce défi 40 jours. Rappelle-toi ceci : **les choses simples sont faciles à faire... mais elles sont aussi faciles à ne pas faire !**

# Réflexion sur ton défi en fin de semaine

Chaque fin de semaine, il s'agit de faire le point sur ton défi. Sois honnête et sincère. Tu ne peux pas progresser si tu te mens à toi-même.

## *Fais simplement de ton mieux pour répondre à ces questions*

Quel défi as-tu réalisé cette semaine ? En quoi as-tu été à la hauteur de tes propres attentes ?

.....

.....

Quelle est la chose dont tu es le plus fier ? Pourquoi ?

.....

.....

Quel est le point qui aurait pu être amélioré ? Comment ?

.....

.....

Quelle est la réalisation (le déclic ou la leçon) la plus importante que tu aies tiré du défi de la semaine ?

.....

.....

À partir d'aujourd'hui, quelle est **UNE seule petite chose** que tu peux changer quotidiennement et qui peut faire une **GRANDE** différence au bout d'un an ?

.....

.....