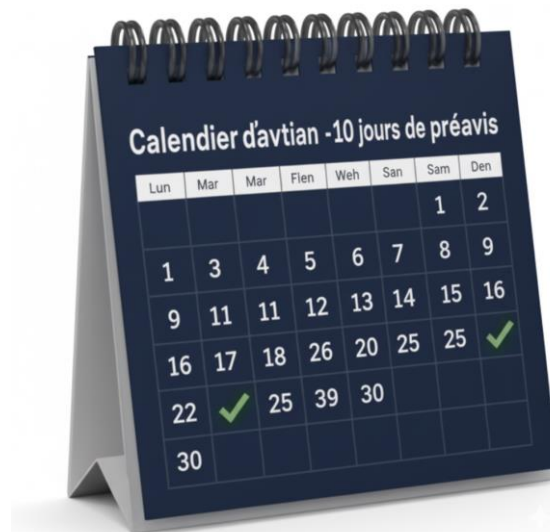


3 CALENDRIERS D'ACTION PERSONNALISÉS

- VERSIONS DÉBUTANT, ÉQUILIBRÉE ET AVANCÉE -

POUR DEVENIR VIRIL ET FERTILE EN 30 JOURS



SOMMAIRE

Introduction	2
Calendrier d'action – version débutant – 30 jours	5
Calendrier d'action – version équilibrée – 30 jours	10
Calendrier d'action – version avancée – 30 jours	16

□ INTRODUCTION AUX 3 CALENDRIERS D' ACTION PERSONNALISÉS

Le programme **VIRILE & FERTILE EN 30 JOURS** a été conçu pour s'adapter à chaque homme, quel que soit son âge, son niveau de forme ou ses habitudes de vie.

L'objectif est simple : **réveiller ton potentiel masculin**, renforcer ta vitalité sexuelle et t'aider à installer des **habitudes durables** qui soutiennent ta virilité, ton endurance et ta fertilité.

Ces trois calendriers sont des **plans d'action concrets et évolutifs** basés sur les mêmes principes fondamentaux :

- ✓ Respiration consciente et gestion du stress pour libérer naturellement la testostérone.
- ✓ Activation musculaire ciblée (Kegel, sprints, renforcement fonctionnel).
- ✓ Nutrition hormonale équilibrée et adaptée à ton métabolisme.
- ✓ Sommeil et récupération optimaux pour la régénération nerveuse et hormonale.

Chacun des trois niveaux reprend ces bases, mais avec **un degré d'intensité, de rigueur et de progression différent**, afin que tu puisses **choisir le rythme** qui te correspond le mieux.

🏆 □ COMMENT CHOISIR TON CALENDRIER D' ACTION

Le choix de ton calendrier dépend de ton **profil personnel** et de tes **objectifs actuels**.

Utilise ce tableau pour identifier le plan le plus adapté à ta situation 🖱

Profil	Description du niveau	Objectif principal	Type de résultats attendus
☐ DÉBUTANT	Pour les hommes qui redémarrent après une période de fatigue, de stress ou d'inactivité.	Créer des bases solides : restaurer ton énergie, stabiliser ta libido, renforcer ton mental.	Plus d'énergie, meilleure récupération, libido stable, sommeil réparateur.
☒ ÉQUILIBRÉ (INTERMÉDIAIRE)	Pour les hommes déjà actifs qui veulent améliorer leurs performances et leur endurance.	Optimiser la production hormonale et le contrôle éjaculatoire.	Érections fermes, endurance accrue, énergie constante, confiance renforcée.
☒ AVANCÉ (INTENSIF)	Pour les hommes prêts à s'engager dans un plan intensif pour des résultats rapides.	Transformer le corps et l'esprit en 30 jours, maximiser la puissance masculine.	Virilité affirmée, endurance maximale, libido élevée, mental clair et stable.

COMMENT UTILISER LES CALENDRIERS

1. Choisis ton niveau de départ

Commence par le niveau le plus adapté à ta forme actuelle. Rien ne t'empêche d'évoluer progressivement vers la version supérieure après 30 jours.

2. Lis attentivement les “Actions permanentes”

Ce sont les habitudes de base à suivre chaque jour sans exception. Elles constituent le socle de ta transformation.

3. Applique les actions du tableau jour par jour (matin, midi, soir)

Chaque activité est concise, ciblée et facilement intégrable à ton emploi du temps.

4. Réfère-toi aux chapitres et fiches indiqués

- Les **chapitres de l'ebook** expliquent les mécanismes et bénéfices physiologiques.
- Les **fiches pratiques** t'indiquent la mise en application concrète et la technique exacte.

5. Suis ta progression chaque jour

Note ton niveau d'énergie, ton sommeil, ta libido, la qualité de tes érections matinales. Ce suivi t'aidera à mesurer les effets et à ajuster ton intensité.

□ CONSEILS CLÉS POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

💡 Régularité avant intensité

Mieux vaut 30 jours de constance à 80 % que 10 jours à 120 %. La discipline douce mais continue donne les meilleurs résultats.

💧 Hydrate-toi correctement et dors suffisamment

C'est le socle hormonal de toute progression masculine. (Réf. Chap. 3 & Fiche 11)

□ Ne te juge pas, adapte-toi

Si tu rates une séance, reprends simplement le lendemain. La transformation se construit dans la durée.

🔥 Connecte ton mental à ton corps

Chaque respiration, chaque contraction, chaque repas conscient a un effet cumulatif. (Réf. Chap. 11 & Fiche 2)

🔄 Après 30 jours, décide de ton prochain cycle :

- Soit tu consolides les acquis (entretien),
- Soit tu passes au niveau supérieur pour intensifier tes résultats.

💬 À RETENIR

Ces trois calendriers ne sont pas trois programmes différents, mais **trois étapes d'un même parcours de transformation masculine**.

L'objectif n'est pas d'aller vite, mais d'avancer **juste et fort**, en alignement avec ton corps et ton énergie.

Si tu t'y tiens avec engagement, tu reprendras naturellement **le contrôle total de ta vitalité, de ton endurance et de ta puissance sexuelle**.

« Choisis ton rythme, engage-toi 30 jours, et redécouvre la puissance masculine qui sommeille en toi. »

CALENDRIER D' ACTION – VERSION DÉBUTANT – 30 JOURS

(Programme progressif pour poser des bases solides et activer durablement la virilité et la fertilité)

Actions permanentes – À FAIRE (tous les jours)

Action	Fréquence / Durée	Objectif	Référence (Ebook / Fiches)
Respiration calme (4-7-8 ou respiration ventrale simple)	5–7 min matin + 5–7 min soir	Diminuer stress, favoriser oxygénation et circulation	Ebook – Chap. 11 : Yoga & respiration / Fiche 1 : Respiration profonde
Hydratation consciente	2 L d'eau/jour	Améliorer métabolisme hormonal et éliminer toxines	Ebook – Chap. 6 : Plan alimentaire
Alimentation équilibrée (protéines + légumes + bonnes graisses)	Chaque repas	Maintenir énergie et soutien hormonal naturel	Ebook – Chap. 5 & 6 : Super-aliments / Nutrition
Sommeil réparateur	7–8 h / nuit	Régénérer testostérone et dopamine	Ebook – Chap. 3 : Hormones & sommeil
Étirements doux	5–10 min matin ou soir	Réduire tensions musculaires, améliorer circulation	Fiche 3 : Plan anti-stress
Suivi journalier (note énergie, libido, sommeil)	2 min matin + 2 min soir	Auto-évaluation simple pour progresser	Ebook – Chap. 4 : Diagnostic & suivi
Marche quotidienne	20–30 min / jour	Booster la circulation sanguine et l'oxygénation	Fiche 6 : Renforcement du bassin

⊗ Actions permanentes – À ÉVITER (tous les jours)

Habitude à éviter	Fréquence recommandée	Effets négatifs	Référence (Ebook / Fiches)
Alcool excessif	Max 1–2 verres / semaine	Freine production de testostérone	Ebook – Chap. 7 : Substances à éviter
Aliments ultra-transformés et sucres rapides	À éviter totalement	Provoquent inflammation et baisse de libido	Ebook – Chap. 7 : Ennemis hormonaux
Manque de sommeil chronique	À corriger immédiatement	Baisse d'énergie, d'humeur et de désir	Ebook – Chap. 3 : Hormones & sommeil
Position assise prolongée (>1h sans bouger)	À interrompre chaque heure	Diminue flux sanguin pelvien	Fiche 6 : Renforcement du bassin
Écrans avant le coucher	Éviter 1h avant le sommeil	Perturbe production de mélatonine	Ebook – Chap. 11 : Sommeil & respiration

1 □ Calendrier d'action – 30 jours (programme débutant)

Les actions permanentes s'appliquent tous les jours.

Le tableau ci-dessous indique les **actions spécifiques supplémentaires** à pratiquer selon le jour.

Les séances sont légères, progressives et adaptées pour créer des **bases solides**.

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Références (Ebook / Fiches)	Suivi personnel
1	Respiration ventrale 5 min + marche douce 10 min	Déjeuner riche en légumes + poisson blanc	Étirements 5 min + respiration 4-7-8	10–15 min	Ch. 11 / Fiches 1 & 3	Énergie (1–10)
2	Respiration 4-7-8 (6 cycles)	Hydratation + fruits frais	Relaxation sonore 10 min	10–15 min	Ch. 11 / Fiche 3	Calme mental
3	Étirements matinaux + respiration ventrale	Déjeuner complet (protéines + riz complet)	5 contractions périnéales	10–15 min	Ch. 6 / Fiche 9	Contrôle
4	Marche rapide 15 min	Collation : fruits à coque	Respiration lente + douche tiède	15 min	Ch. 5 / Fiche 1	Détente
5	Respiration 4-7-8 (8 cycles)	Hydratation renforcée	Visualisation positive 5 min	10 min	Ch. 11 / Fiche 2	Humeur
6	Étirements légers + marche 15 min	Repas protéiné (œufs + légumes)	Respiration + cohérence cardiaque	15 min	Ch. 6 / Fiche 3	Vitalité
7	Respiration ventrale + posture du papillon	Marche 20 min	Kegel (10 répétitions)	15 min	Ch. 8 / Fiche 9	Sensations
8	Respiration + eau citronnée	Smoothie énergétique	Relaxation 10 min	15 min	Ch. 5 / Fiche 1	Récupération

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Références (Ebook / Fiches)	Suivi personnel
9	Étirements matinaux + respiration	Collation fruits + noix	Cohérence cardiaque	10–15 min	Ch. 11 / Fiche 3	Sérénité
10	Marche 20 min + respiration	Déjeuner complet	Kegel (2×5) + relaxation	15–20 min	Ch. 8 / Fiche 9	Contrôle
11	Respiration + visualisation	Repas protéiné	Respiration 4-7-8 + étirements	10 min	Ch. 11 / Fiche 2	Calme
12	Étirements doux + marche lente	Smoothie vert	Respiration profonde	15 min	Ch. 5 / Fiche 1	Vitalité
13	Respiration ventrale	Déjeuner équilibré	Cohérence cardiaque	10 min	Ch. 11 / Fiche 3	Sérénité
14	Marche 20 min	Collation fruits secs	Kegel (2×10)	15 min	Ch. 8 / Fiche 9	Contrôle
15	Respiration lente + posture cobra	Déjeuner léger	Visualisation positive	10 min	Ch. 11 / Fiche 2	Motivation
16	Étirements + marche	Déjeuner protéiné	Relaxation + respiration	15 min	Ch. 11 / Fiche 3	Calme
17	Respiration 4-7-8	Smoothie énergétique	Kegel (2×5)	15 min	Ch. 8 / Fiche 9	Tonus
18	Marche 20 min	Collation noix + fruits	Respiration lente	10–15 min	Ch. 6 / Fiche 1	Vitalité
19	Respiration + visualisation	Repas complet	Étirements	10 min	Ch. 11 / Fiche 3	Souplesse
20	Respiration ventrale	Smoothie vert	Relaxation sonore	10 min	Ch. 11 / Fiche 3	Apaisement
21	Étirements + respiration	Déjeuner protéiné	Kegel (10)	15 min	Ch. 8 / Fiche 9	Contrôle
22	Respiration + marche 15 min	Smoothie gingembre	Relaxation 10 min	15 min	Ch. 5 / Fiche 1	Énergie
23	Étirements + respiration	Collation fruits	Visualisation	10 min	Ch. 11 / Fiche 2	Sérénité
24	Respiration ventrale + marche	Déjeuner riche en zinc	Kegel (2×5)	15 min	Ch. 6 / Fiche 9	Maîtrise
25	Respiration lente	Smoothie vitaminé	Relaxation sonore	10 min	Ch. 11 / Fiche 3	Calme
26	Étirements + respiration	Repas complet	Cohérence cardiaque	15 min	Ch. 11 / Fiche 3	Sommeil

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Références (Ebook / Fiches)	Suivi personnel
27	Respiration 4-7-8	Collation fruits	Relaxation 10 min	10–15 min	Ch. 11 / Fiche 3	Détente
28	Marche rapide 20 min	Smoothie vert	Kegel (2×5)	15 min	Ch. 8 / Fiche 9	Contrôle
29	Respiration lente	Déjeuner équilibré	Visualisation	10 min	Ch. 11 / Fiche 2	Sérénité
30	Respiration + marche + bilan personnel	Déjeuner riche en zinc	Relaxation + respiration	15–20 min	Ch. 14 / Fiche 9	Résultats finaux

💡 Recommandations pour maximiser l'efficacité

Recommandation	Application pratique	Référence (Ebook / Fiches)
Régularité avant intensité	Mieux vaut 10 min quotidiennes que 1h par semaine	Ebook – Chap. 15 : Transformation & maintien
Auto-évaluation douce	Noter énergie, libido, sommeil chaque jour	Ebook – Chap. 4 : Diagnostic & suivi
Nutrition simple et stable	Limiter excès, favoriser repas maison	Ebook – Chap. 5 & 6 : Alimentation naturelle
Progression naturelle	Augmenter la durée des exercices chaque semaine de +2 min	Fiche 9 : Kegel progressif
Relaxation régulière	Préférer 5 min chaque soir plutôt qu'une longue séance rare	Fiche 3 : Routine anti-stress
Après 30 jours	Reprendre le programme équilibré (intermédiaire) pour passer à la vitesse supérieure	Ebook – Chap. 15 : Résultats durables

CALENDRIER D' ACTION – VERSION ÉQUILIBRÉE – 30 JOURS

(Programme complet pour renforcer naturellement énergie, contrôle et fertilité)

Actions permanentes – À FAIRE (tous les jours)

Action	Fréquence / Durée	Objectif	Référence (Ebook / Fiche)
Respiration & relaxation (respiration 4-7-8, cohérence cardiaque)	10 min matin + 10 min soir	Calmer le SNC, abaisser cortisol, stimuler testostérone	Chap. 11 – Yoga & respiration (Ebook). Fiche 1 – Respiration.
Exercices de Kegel (muscle périnéal)	2 séries/jour (matin & soir, 10 répétitions de 5s)	Renforcer contrôle éjaculatoire & qualité érections	Chap. 8 – Exercices PC/Kegel (Ebook). Fiche 9 – Kegel.
Hydratation & nutrition équilibrée	1,5–2,5 L d'eau/j ; chaque repas = protéines + glucides complexes + légumes verts + bonnes graisses	Soutenir production hormonale & vitalité	Chap. 6 – Plan alimentaire / Chap.5 – Super-aliments (Ebook). Fiche 4 & Fiche 5 (recettes).
Sommeil & récupération	7–8 h/nuit + sieste 15–20 min	Optimiser prod. testostérone & récupération nerveuse	Chap. 3 – Hormones & sommeil ; Chap.11 – Récupération (Ebook). Fiche 11 protocole anti-stress.
Suivi personnel (journal quotidien)	Chaque matin + bilan hebdo	Évaluer progression énergie, libido, érections matinales	Chap. 4 – Diagnostic & suivi (Ebook). Fiche 4 (plans alimentaires) pour suivi nutrition.
Activité physique légère	Marche 15–20 min matin + pauses actives 5 min/h	Améliorer circulation & équilibre hormonal	Chap. 3 – Ennemis & solutions ; Chap.10 – Sport & puissance (Ebook). Fiche 6 & 7 pour protocoles.

⊘ Actions permanentes – À ÉVITER (tous les jours)

Habitude à éviter	Fréquence recommandée	Effet négatif	Référence (Ebook / Fiche pratique)
Alcool	Max 1–2 verres/semaine (idéal : 0)	Diminue testostérone & altère qualité sperme	Chap. 3 & 7 – Substances & ennemis alimentaires (Ebook). Fiche 14 détox.
Sucres rapides & boissons sucrées	À éviter totalement	Déséquilibre hormonal & fatigue sexuelle	Chap. 7 – Ennemis à bannir (Ebook). Fiche 5 recettes & Fiche 15 plan nutrition.
Chaleur scrotale (bains chauds, PC sur genoux, slips serrés)	À éviter quotidiennement	Baisse mobilité & vitalité spermatozoïdes	Chap. 3 & 12 – Fertilité masculine (Ebook). Fiche 12 – boost fertilité.
Tabac & drogues récréatives	À éliminer	Réduction circulation sanguine & qualité sperme	Chap. 3 & 12 (Ebook). Fiche 11 protocole anti-toxines.
Écrans avant le coucher	Couper ≥ 1h avant dormir	Diminue mélatonine et bloque récupération hormonale	Chap. 11 – Sommeil & respiration (Ebook). Fiche 3 plan anti-stress.

1 □ Calendrier d'action – 30 jours (programme équilibré)

Les actions permanentes ci-dessus s'appliquent **chaque jour**.

Le tableau ci-dessous contient uniquement les **actions spécifiques** à ajouter chaque jour (matin, midi, soir).

Les actions suivantes visent à **renforcer naturellement énergie, contrôle et fertilité**

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Référence (Chapitre Ebook + Fiche pratique)	Suivi personnel
1	Respiration 4-7-8 (10 cycles) + marche 15 min	Petit-déj protéiné (œufs + avoine)	Étirements + visualisation 5 min	10–15 min	Chap.11 ; Chap.6 — Fiche1 & Fiche5.	Énergie (1–10)
2	Kegel (2×10) + respiration ventrale 5 min	Sprint 3×20s (récup 90s)	Respiration avant coucher 10 min	15 min	Chap.8 & Chap.10 ; Fiche9 & Fiche8.	Fermeté matinale
3	Respiration + pompes/squats 3 séries	Déj : saumon + quinoa	Visualisation “Stop & Go” 10 min	20 min	Chap.10 & Chap.6 & Chap.9 ; Fiche6 & Fiche2 & Fiche13.	Contrôle
4	Smoothie protéiné + respiration	Marche 20 min + jus gingembre	Kegel avancés + relaxation	15 min	Chap.6 & Chap.11 ; Fiche5 & Fiche10 & Fiche9.	Libido
5	Respiration + contraction périnéale	Sprints 5×30s + repas riche en zinc	Technique “Squeeze” + visualisation	20 min	Chap.8 & Chap.10 & Chap.6 ; Fiche9 & Fiche8 & Fiche4.	Endurance
6	Posture cobra + respiration	Repas riche en zinc (huîtres/poisson gras)	Cohérence cardiaque 10 min	15 min	Chap.11 & Chap.6 ; Fiche1 & Fiche4 & Fiche5.	Énergie
7	Marche 25 min + respiration	Circuit corps-libre (20 min)	Kegel + visualisation	20 min	Chap.10 & Chap.11 ; Fiche6 & Fiche9 & Fiche2.	Tonus
8	Respiration + pompes/squats	Sprint + poisson gras au déjeuner	Stop & Start + relaxation	20 min	Chap.10 & Chap.9 & Chap.6 ; Fiche6, Fiche8, Fiche13.	Contrôle

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Référence (Chapitre Ebook + Fiche pratique)	Suivi personnel
9	Smoothie + marche 10 min	Élixir gingembre (antiox)	Kegel + stretching	15 min	Chap.5 & Chap.12 ; Fiche10 & Fiche5 & Fiche9.	Vitalité
10	Respiration + contraction périnéale	Sprints + repas zinc	Kegel + visualisation pré-rapport	20 min	Chap.8 & Chap.6 & Chap.9 ; Fiche9 & Fiche4 & Fiche8.	Maîtrise
11	Respiration + posture papillon	Repas protéiné sans sucre	Étirements + méditation	10–15 min	Chap.11 & Chap.6 ; Fiche1 & Fiche5.	Énergie
12	Respiration + eau citronnée	Sprint 3×20s	Kegel 2×10	15 min	Chap.11 & Chap.10 & Chap.8 ; Fiche1 & Fiche8 & Fiche9.	Récupération
13	Respiration + circuit force	Sprint + avocat	Kegel avancés + “Squeeze”	20 min	Chap.10 & Chap.6 & Chap.9 ; Fiche6 & Fiche4 & Fiche13.	Fermeté
14	Smoothie + respiration	Élixir gingembre + repas antiox	Relaxation profonde 15 min	15 min	Chap.5 & Chap.11 ; Fiche10 & Fiche1 & Fiche5.	Humeur
15	Respiration + contraction périnéale	Sprints 5×30s	Visualisation + respiration	20 min	Chap.8 & Chap.10 & Chap.11 ; Fiche9 & Fiche8 & Fiche1.	Endurance
16	Respiration + marche 20 min	Déjeuner protéiné + légumes verts	Méditation + respiration	15 min	Chap.11 & Chap.6 ; Fiche1 & Fiche5.	Énergie
17	Respiration + eau citronnée	Sprint + mobilité (10 min)	Kegel 2×10	15 min	Chap.11 & Chap.10 & Chap.8 ; Fiche1 & Fiche6 & Fiche8.	Récup
18	Respiration + pompes/squats	Sprint + poisson gras	Stop & Go (pratique)	20 min	Chap.10 & Chap.9 & Chap.6 ; Fiche6 & Fiche13 & Fiche8.	Contrôle
19	Smoothie + respiration	Élixir gingembre / antiox	Kegel + relaxation	15 min	Chap.5 & Chap.12 ; Fiche10 & Fiche9 & Fiche5.	Volume sperme
20	Respiration + périnée	Sprint + repas riche en zinc	Visualisation + Kegel	20 min	Chap.8 & Chap.6 & Chap.12 ; Fiche9 & Fiche4 & Fiche10.	Maîtrise

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Référence (Chapitre Ebook + Fiche pratique)	Suivi personnel
21	Respiration + marche	Repas protéiné sans sucre	Étirements + méditation	15 min	Chap.11 & Chap.6 ; Fiche1 & Fiche5.	Récup
22	Respiration + eau citronnée	Sprint 3×20s	Kegel 2×10	15 min	Chap.11 & Chap.10 & Chap.8 ; Fiche1 & Fiche8 & Fiche9.	Énergie
23	Respiration + circuit force	Sprint + avocat	Stop & Go	20 min	Chap.10 & Chap.9 & Chap.6 ; Fiche6 & Fiche13 & Fiche4.	Fermeté
24	Smoothie + marche 10 min	Élixir gingembre (ou tribulus)	Relaxation	15 min	Chap.5 & Chap.10 & Chap.11 ; Fiche10 & Fiche5 & Fiche1.	Vitalité
25	Respiration + périnée	Sprints + repas zinc	Visualisation + respiration	20 min	Chap.8 & Chap.6 ; Fiche9 & Fiche4 & Fiche1.	Contrôle
26	Respiration + posture cobra	Éviter sucre/alcool (journée)	Méditation	10–15 min	Chap.11 & Chap.7 ; Fiche11 & Fiche14.	Détente
27	Respiration + eau citronnée	Sprint 3×20s	Kegel 2×10	15 min	Chap.11 & Chap.10 & Chap.8 ; Fiche1 & Fiche8 & Fiche9.	Récup
28	Respiration + pompes/squats	Sprint + poisson gras	Stop & Go	20 min	Chap.10 & Chap.9 & Chap.6 ; Fiche6 & Fiche13 & Fiche8.	Contrôle
29	Smoothie + respiration	Élixir gingembre	Relaxation	15 min	Chap.5 & Chap.11 ; Fiche10 & Fiche1 & Fiche5.	Volume
30	Respiration + périnée (bilan)	Sprint + repas zinc	Visualisation + bilan 15 min	20 min	Chap.14 / Chap.15 (protocole & transformation finale) ; Fiche15 plan 30 jours + Fiche4 zinc.	Résultats finaux

💡 Recommandations pour maximiser l'efficacité

Recommandation	Application pratique	Référence (Ebook / Fiche)
Régularité > intensité	Si un jour manqué → reprendre le lendemain sans compenser	Chap.15 – Transformation & maintenance (Ebook).
Journal quotidien	Noter sommeil, énergie, érections matinales (O/N)	Chap.4 – Diagnostic & suivi (Ebook) ; Fiche2 visualisation & suivi.
Nutrition ciblée	2 repas/semaine poisson gras ; zinc & Vit D quotidiens	Chap.5 & Chap.6 – Super-aliments & Plan nutritionnel (Ebook); Fiche4 & Fiche15.
Réduction progressive	Diminuer alcool & sucre sur 1–2 semaines	Chap.3 & Chap.7 – Ennemis hormonaux (Ebook) ; Fiche14 détox si besoin.
Objectif fertilité	Spermogramme avant / après 12 semaines	Chap.12 – Fertilité masculine (Ebook) ; Fiche12 boost fertilité.
Entretien après 30 jours	Maintenir 2–3 routines/semaine (Kegel, sprints, respiration)	Chap.15 – Maintien & résultats durables (Ebook) ; Fiche6 & Fiche9 pour protocoles.

CALENDRIER D' ACTION – VERSION AVANCÉE – 30 JOURS

(Programme intensif pour résultats maximaux et transformation accélérée)

Actions permanentes – À FAIRE (tous les jours)

Action	Fréquence / Durée	Objectif	Référence (Ebook / Fiches pratiques)
Respiration 4-7-8 + cohérence cardiaque profonde	2×/jour – 10 min matin & 10 min soir	Maximiser oxygénation, réduire cortisol et activer l'énergie sexuelle	Ebook Chap. 11 – Yoga & respiration / Fiche 1 – Respiration profonde
Exercices de Kegel + Stop & Start	3 séries/jour (matin, midi, soir)	Améliorer endurance éjaculatoire, tonicité du plancher pelvien et maintien des érections	Ebook Chap. 8 – Exercices PC / Fiche 9 – Maîtrise du plancher pelvien
Routine physique complète (force + cardio + souplesse)	5–6 jours/semaine, 25–45 min	Accélérer circulation sanguine, testostérone et métabolisme	Ebook Chap. 10 – Force masculine / Fiches 6, 7, 8 – Entraînements physiques
Alimentation hormonale optimisée (protéines, zinc, oméga-3, antioxydants)	Chaque repas	Soutenir la production de testostérone et la fertilité	Ebook Chap. 5 & 6 – Super-aliments / Fiches 4 & 5 – Nutrition virile
Hydratation + électrolytes naturels	2,5–3 L/jour	Maintenir équilibre minéral et volume spermatique	Ebook Chap. 6 / Fiche 10 – Élixirs naturels
Visualisation mentale ciblée (“Homme fort, confiant et performant”)	1×/jour – 10 min	Reprogrammer le mental, renforcer confiance et virilité	Ebook Chap. 2 & 9 / Fiche 2 – Visualisation mentale
Sommeil profond et récupération musculaire	7–8h/nuir + étirements avant coucher	Favoriser croissance hormonale et récupération nerveuse	Ebook Chap. 3 & 11 / Fiche 11 – Routines du soir
Suivi personnel précis (énergie, libido, érections, alimentation)	Bilan chaque soir + synthèse hebdomadaire	Optimiser progression et ajuster intensité	Ebook Chap. 4 – Diagnostic & suivi / Fiche 15 – Suivi de performance

⊗ Actions permanentes – À ÉVITER (tous les jours)

Habitude à éviter	Fréquence recommandée	Effet négatif sur la virilité / fertilité	Référence (Ebook / Fiches pratiques)
Alcool (toute forme)	Éviter totalement durant les 30 jours	Freine synthèse de testostérone et altère la récupération	Ebook Chap. 7 – Substances à éviter / Fiche 14 – Détox 7 jours
Sucres rapides, plats industriels, sodas	Interdits	Perturbent insuline et réduisent énergie sexuelle	Ebook Chap. 7 – Ennemis hormonaux / Fiche 5 – Alimentation anti-fatigue
Manque de sommeil (<6h)	À proscrire	Baisse testostérone de 10–15% dès la 1re semaine	Ebook Chap. 3 – Hormones & sommeil
Excès de chaleur scrotale (bains, PC sur genoux)	Éviter complètement	Réduit nombre et mobilité des spermatozoïdes	Ebook Chap. 12 – Fertilité masculine / Fiche 10 – Élixirs protecteurs
Tabac, cannabis, drogues	À bannir	Réduit flux sanguin et oxygénation pénienne	Ebook Chap. 3 – Ennemis hormonaux / Fiche 11 – Respiration et détox
Écrans et lumière bleue avant coucher	Couper 90 min avant sommeil	Diminue mélatonine et régénération hormonale	Ebook Chap. 11 – Sommeil & respiration

1 ☐ **Calendrier d'action – 30 jours (programme avancé)**

Les actions permanentes s'appliquent chaque jour.

Le tableau ci-dessous indique les **actions spécifiques supplémentaires** à pratiquer selon le jour.

Les actions ci-dessous sont **intensives, précises et orientées résultats rapides**. Chaque séance cible endurance, virilité, contrôle et fertilité.

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Références (Ebook / Fiches)	Suivi personnel
1	Respiration 4-7-8 (12 cycles) + circuit corps complet (pompes/squats/gainage)	Déjeuner protéiné (œufs + avocat + quinoa)	Étirements + visualisation mentale	30 min	Ch. 10, 11 / Fiches 6, 7, 2	Énergie (1–10)
2	Kegel (3×15) + respiration dynamique	Sprint 5×30s (récup 60s)	Cohérence cardiaque + douche froide	25 min	Ch. 8, 10 / Fiches 9, 8	Fermeté matinale
3	Respiration + pompes/squats (4 séries)	Déjeuner : saumon + patate douce	“Stop & Go” + relaxation	25 min	Ch. 9, 6 / Fiches 9, 13	Contrôle
4	Smoothie protéiné + marche rapide 20 min	Élixir gingembre-citron-miel	Kegel + visualisation “longue durée”	25 min	Ch. 5, 11 / Fiches 5, 10	Libido
5	Respiration + contraction périnéale + planche 45s	HIIT 20 min (sprint/circuit force)	Respiration 4-7-8 + méditation	30 min	Ch. 8, 10, 11 / Fiches 7, 8, 11	Endurance
6	Posture cobra + respiration	Déjeuner riche en zinc (huîtres, œufs)	Relaxation profonde 10 min	20 min	Ch. 6, 11 / Fiche 5, 11	Récup
7	Respiration + circuit complet corps libre	Smoothie vert + élixir maca	Kegel avancés + cohérence cardiaque	30 min	Ch. 10, 6 / Fiches 8, 9, 10	Tonus
8	Respiration + squats + gainage 1 min	Sprint 6×25s	“Stop & Start” + visualisation	30 min	Ch. 9, 10 / Fiches 9, 13	Contrôle
9	Smoothie + marche 10 min	Élixir gingembre + repas antioxydant	Étirements + méditation	25 min	Ch. 5, 11 / Fiches 5, 3	Humeur

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Références (Ebook / Fiches)	Suivi personnel
10	Respiration + contraction périnéale	Sprint 6×30s + repas zinc	“Squeeze” + relaxation	30 min	Ch. 8, 10 / Fiches 9, 8, 13	Maîtrise
11	Respiration + yoga (salutation au soleil)	Repas protéiné sans sucre	Relaxation guidée + cohérence cardiaque	20 min	Ch. 11 / Fiches 11, 1	Sérénité
12	Respiration ventrale + gainage	Sprint 5×25s	Kegel (3×15)	25 min	Ch. 8, 10 / Fiches 8, 9	Fermeté
13	Circuit force (pompes/squats/soulevés)	Avocat + poisson gras	Stop & Start + respiration lente	30 min	Ch. 10, 6 / Fiches 7, 9, 13	Contrôle
14	Smoothie protéiné + respiration	Élixir gingembre	Relaxation + méditation profonde	20 min	Ch. 5, 11 / Fiche 10, 3	Humeur
15	Respiration + périnée	HIIT 25 min + repas zinc	Visualisation “maîtrise totale”	30 min	Ch. 8, 10 / Fiches 8, 9, 2	Endurance
16	Respiration + marche rapide	Déjeuner protéiné + légumes verts	Respiration 4-7-8 + relaxation	20 min	Ch. 6, 11 / Fiche 5, 1	Récup
17	Respiration + squats + gainage	Sprint 6×30s	Kegel (3×15) + “Squeeze”	25 min	Ch. 8, 10 / Fiches 9, 8, 13	Contrôle
18	Respiration + yoga	Déjeuner : poisson gras	Stop & Go + cohérence cardiaque	25 min	Ch. 9, 11 / Fiches 9, 11	Maîtrise
19	Smoothie + respiration	Élixir gingembre	Kegel + méditation	20 min	Ch. 5, 11 / Fiche 9, 3	Fertilité
20	Respiration + planche 1 min	Sprint 6×30s + repas zinc	Visualisation + respiration	30 min	Ch. 8, 10, 11 / Fiches 9, 8, 2	Endurance
21	Respiration + marche 20 min	Repas protéiné sans sucre	Relaxation + cohérence cardiaque	20 min	Ch. 11 / Fiches 1, 11	Sérénité

Jour	Matin	Midi	Soir	Durée / Intensité	Références (Ebook / Fiches)	Suivi personnel
22	Respiration + pompes/squats	Sprint 6×25s	Kegel + “Stop & Go”	25 min	Ch. 8, 10 / Fiches 9, 13	Contrôle
23	Respiration + circuit force complet	Élixir maca + repas protéiné	Relaxation + visualisation	25 min	Ch. 5, 10, 11 / Fiches 7, 9, 2	Vitalité
24	Smoothie + respiration	Déjeuner riche en zinc	“Squeeze” + cohérence cardiaque	25 min	Ch. 6, 11 / Fiches 9, 11	Contrôle
25	Respiration + périnée	HIIT 25 min	Visualisation mentale “Énergie absolue”	30 min	Ch. 8, 10 / Fiches 8, 2	Pic de forme
26	Respiration + yoga	Détox jour léger	Relaxation complète + cohérence	20 min	Ch. 7, 11 / Fiche 14, 3	Récup
27	Respiration + squats	Sprint 5×30s	Kegel + méditation	25 min	Ch. 8, 10 / Fiche 9, 11	Contrôle
28	Respiration + marche rapide	Smoothie énergétique	Stop & Go + respiration	25 min	Ch. 9, 11 / Fiche 9, 1	Maîtrise
29	Smoothie + respiration	Élixir maca + repas antioxydant	Relaxation + cohérence cardiaque	20 min	Ch. 5, 11 / Fiche 10, 3	Volume sperme
30	Respiration + périnée + bilan personnel	Sprint 6×30s + repas riche en zinc	Visualisation + gratitude + relaxation	30 min	Ch. 14, 8, 11 / Fiche 9, 2, 11	Résultats finaux

💡 Recommandations pour maximiser l'efficacité

Recommandation	Application pratique	Références (Ebook / Fiches)
Maintenir intensité constante	Pas plus d'un jour de repos consécutif	Ebook Chap. 15 / Fiche 6
Respiration + visualisation quotidiennes	À ne jamais sauter, elles soutiennent le système nerveux	Ebook Chap. 11 / Fiche 2
Nutrition ciblée zinc & oméga-3	2 repas poisson gras/semaine + graines de courge/jour	Ebook Chap. 5 & 6 / Fiche 5
Contrôle éjaculatoire	Pratiquer "Stop & Go" et "Squeeze" 4×/semaine	Ebook Chap. 9 / Fiche 13
Bilan hebdomadaire	Noter énergie, libido, endurance	Ebook Chap. 4 / Fiche 15
Entretien après 30 jours	Maintenir 3–4 routines / semaine (Kegel, sprints, respiration)	Ebook Chap. 15 / Fiche 11