

# SILHOUETTE SCULPTÉE

*at home*

JONATHAN JOVER

*Ebook Gratuit*  
**100%  
FÉMININ**



## INTRODUCTION

# Ce qui t'attend dans cet e-book

**Objectifs de cet E-BOOK :**

- **Redessiner** ta silhouette et **sculpter** ton corps
- **Lancer une perte de gras** progressive et durable
- Reprendre **confiance en toi** et en tes capacités
- **Découvrir la musculation** à la maison en toute simplicité
- **3 ENTRAÎNEMENTS** complets en VIDEOS
- Initier ton processus de **TRANSFORMATION PHYSIQUE**
- Des **BONUS**
- Et après...

**Coach sportif diplômé depuis 2010,**

j'accompagne les femmes qui souhaitent se sentir mieux dans leur corps, retrouver leur énergie, et sculpter une silhouette plus tonique.

**Spécialisé dans la musculation à la**

**maison**, j'aide mes élèves à perdre du gras, raffermir leur corps, et retrouver confiance en elles grâce à une méthode progressive et efficace.

**Avec plus de 15 ans d'expérience et des centaines de coachings individuels**

**réalisés**, j'ai lancé la chaîne YouTube Musculation à la maison by Jo, aujourd'hui suivie par plus de 19.000 personnes. J'y propose des entraînements accessibles à toutes, quel que soit ton niveau.

Je suis également **créateur de plusieurs programmes en ligne** spécialement conçus pour les personnes qui veulent transformer leur corps sans quitter leur salon.

Tu veux un corps plus ferme, plus tonique, moins gras, et des courbes redessinées — tout ça depuis chez toi, sans pression ni culpabilité ?

Alors lis attentivement ce qui suit et prépare-toi à démarrer une vraie transformation !

*Jonathan Jover*

# SOMMAIRE

Introduction	02
5 règles pour redessiner ta silhouette et sculpter ton corps	04
En route vers une perte de gras progressive et durable	10
Bonus : les secrets de l'alimentation	16
Si tu veux aller + loin...	24





5

RÈGLES POUR  
*redessiner*  
TA SILOUHETTE ET  
*sculpter*  
TON CORPS

RÈGLE N°1

# Sois RÉGULIÈRE, pas extrême

Le secret d'un corps plus ferme et sculpté, ce n'est pas d'en faire trop pendant une semaine... puis de tout arrêter.

C'est de **revenir à l'essentiel : la régularité.**

Même si tu n'as que 30 minutes, même si tu es fatiguée, chaque petite séance compte.

Pas besoin d'être parfaite, mais d'être présente. C'est en t'entraînant plusieurs fois par semaine, avec constance, que ton corps va se transformer en profondeur.

Rappelle-toi : mieux vaut **3 séances bien faites chaque semaine** que 7 jours à fond suivis de 10 jours sans rien.



## *Conseil du coach*

- Planifie **3 à 4 séances par semaine**. Pas besoin de plus.
- **Crée une routine simple**, que tu peux tenir dans le temps.
- Garde en tête : **c'est la répétition qui change ton corps**, pas l'intensité d'un jour.

RÈGLE N°2

# Utilise les bons exercices pour CIBLER LES ZONES que tu veux transformer

Tous les exercices ne se valent pas.

Si tu veux **raffermir tes fessiers, affiner tes cuisses ou tonifier ton ventre**, tu dois choisir des mouvements **ciblés et efficaces**.

Les exercices polyarticulaires comme les squats, les fentes ou le gainage travaillent tout le corps et brûlent un maximum de calories. Ensuite, les exercices ciblés (kickbacks, hip thrusts, abdos...) vont t'aider à **redessiner les zones que tu veux transformer**.

L'important, ce n'est pas de faire "beaucoup", mais de faire **intelligemment**, avec des mouvements qui ont un vrai impact sur ta silhouette !



## Conseil du coach

- Intègre des **exercices polyarticulaires** (squats, fentes, gainage...).
- Ajoute **des mouvements ciblés** pour les fessiers, les bras et le centre du corps.
- Ne t'éparpille pas, **reste focus** sur les mouvements efficaces.

RÈGLE N°3

# Fais des haltères tes meilleurs ALLIÉS

Oublie l'idée reçue selon laquelle soulever des haltères te rendrait "trop musclée".

Au contraire, les haltères sont **tes meilleurs alliés pour raffermir ton corps**, booster ton métabolisme et brûler du gras même au repos.

Ils permettent de **tonifier en profondeur** tes bras, tes jambes, ton dos et surtout tes fessiers, tout en sculptant une silhouette féminine et harmonieuse.

En ajoutant progressivement un peu de charge, tu verras de vrais résultats... sans jamais perdre ta féminité.

Les haltères te donnent ce que le cardio seul ne peut pas t'apporter : **du galbe, de la fermeté, et un corps plus tonique.**



## *Conseil du coach*

- Commence avec des **haltères adaptés à ton niveau**, puis progresse.
- **Challenge ton corps** à chaque séance pour voir une vraie évolution.
- Rappelle-toi : **plus de muscle = plus de gras brûlé, même au repos.**

RÈGLE N°4

# Mange pour NOURRIR ton corps, pas pour le punir



Oublie les régimes stricts, les privations ou les repas culpabilisants.

Pour transformer ton corps, tu dois lui **apporter ce dont il a besoin**, pas le priver.

Une alimentation équilibrée, simple et savoureuse est **ton carburant pour progresser, récupérer, et brûler du gras durablement**.

Mange à ta faim, avec des aliments bruts, riches en nutriments, et surtout, **sans te frustrer**. Car un corps bien nourri est un corps qui change... et qui tient sur la durée.

Manger sainement, ce n'est pas se punir, **c'est prendre soin de son corps à chaque repas**.

## *Conseil du coach*

- Structure tes repas **autour de protéines, légumes, bons glucides et bons gras**.
- Fais du **batch-cooking** pour gagner du temps et éviter les craquages.
- Ne vise pas la perfection, vise la constance : **mieux vaut "bien manger" 80% du temps** que 100% parfait puis tout lâcher.

RÈGLE N°5

# Donne-toi du temps, sois PATIENTE avec ton corps

Changer son corps ne se fait pas en quelques jours.

Ton corps a besoin **de temps, de constance et de bienveillance** pour s'adapter, se transformer et révéler tout son potentiel.

Les vrais résultats durables ne sont pas instantanés, mais ils sont profondément gratifiants.

Même si tu ne vois pas tout de suite un ventre plus plat ou des fessiers plus fermes, chaque séance, chaque repas équilibré est une **victoire invisible** qui construit la suite.

Sois patiente avec ton corps : il travaille pour toi, pas contre toi !

Célébre chaque progrès, aussi petit soit-il : **ils sont les fondations de ta transformation.**



## *Conseil du coach*

- Prends des photos régulièrement pour **suivre ton évolution.**
- **Garde ton focus sur l'énergie retrouvée**, la force gagnée, les vêtements qui tombent mieux.
- La transformation physique, **c'est aussi mental** : tu construis une version plus forte de toi-même.

EN ROUTE VERS  
UNE PERTE DE  
GRAS

*progressive*  
ET  
*durable*



EN ROUTE VERS UNE PERTE DE GRAS PROGRESSIVE ET DURABLE

# Pour y arriver ? Bouge INTELLIGEMMENT : active la combustion sans t'épuiser

Tu n'as pas besoin de t'entraîner deux heures par jour ou de courir tous les matins pour perdre du gras.

**La vraie efficacité, c'est la stratégie**, pas l'épuisement.

Ton objectif, c'est de faire travailler ton corps juste ce qu'il faut pour déclencher une dépense énergétique, activer ton métabolisme, et **faire durer la combustion des graisses après l'effort (même au repos)**.

La musculation, surtout avec des haltères, est **l'outil idéal pour une perte de gras durable** : elle permet de construire du muscle, de tonifier la silhouette et de brûler plus de calories à long terme.

Si tu y ajoutes, à la fin des séances, du **HIIT ou du fractionné intense et court**, au poids du corps, alors tu doubles tes chances d'atteindre le corps de tes rêves 😊

*Le plus dur, ce n'est pas de faire une grosse séance... c'est de tenir le rythme sur plusieurs semaines. Et c'est ça qui donne des résultats visibles, durables, et motivants.*

Ce que je te recommande :

- **Privilégie les séances full body** : tu travailles tout le corps à chaque entraînement, ce qui optimise la dépense énergétique.
- **Utilise les circuits ou les supersets** : tu enchaînes les exercices avec peu de repos, pour garder le cœur actif et brûler plus.
- **Reste dans un format court mais intense** : 30 à 40 minutes bien construites suffisent amplement si tu es régulière.
- **Ne cherche pas à "être KO" après chaque séance** : ton but n'est pas de t'épuiser, mais de progresser, semaine après semaine.
- **Fais 10.000 pas par jour** si tu le peux, car ça aide vraiment pour la perte de poids et ça permet de lutter contre la sédentarité (et ça compte aussi)



EN ROUTE VERS UNE PERTE DE GRAS PROGRESSIVE ET DURABLE

# Reprends CONFIANCE EN TOI et en tes capacités

Ce que tu entames ici, ce n'est pas seulement une transformation physique. C'est aussi un **chemin de reconnexion à toi-même**, à ton corps, à ta force intérieure.

Trop souvent, on doute. On se regarde dans le miroir avec sévérité, on se répète qu'on n'y arrivera jamais, qu'on est "trop loin", "trop fatiguée", "trop en retard"...

Mais la vérité, c'est que chaque femme a en elle les ressources pour changer. Et toi aussi.

Chaque séance que tu fais, chaque effort, chaque petit progrès (même invisible aux yeux des autres) est une preuve que tu es capable.

**Tu n'as pas besoin d'être parfaite.** Tu as juste besoin de croire en ta progression, pas en ta perfection.

*Le changement extérieur est visible. Mais le plus puissant, c'est ce que tu vas ressentir à l'intérieur : plus forte, plus confiante, plus fière de toi.*



Je te laisse regarder ce post que j'ai fait sur INSTAGRAM, il va te permettre de ne pas te comparer aux autres et de reprendre CONFIANCE EN TOI 😊

## *Les clés pour reprendre confiance au fil des semaines :*

- Célèbre tes petites victoires : une séance terminée, une meilleure posture, un pantalon qui flotte un peu... Tout compte.
- Arrête de te comparer aux autres : ton seul point de repère, c'est toi-même hier.
- Visualise ta progression : prends des photos, note tes sensations, observe comment tu gagnes en énergie.
- Accorde-toi le droit de recommencer, autant de fois qu'il le faudra.

EN ROUTE VERS UNE PERTE DE GRAS PROGRESSIVE ET DURABLE

# Découvre la musculation à la maison en tout SIMPLICITÉ

## 👉 Tes 3 séances de musculation à la maison, en vidéo

Dans ce e-book, je t'ai préparé **3 séances** de musculation en vidéos, simples, efficaces et accessibles depuis chez toi.

Pas besoin de salle de sport ni de matériel compliqué : **un tapis, une paire d'haltères**, et ta motivation suffisent !

**Ces séances** sont conçues pour t'aider à brûler du gras, sculpter ta silhouette et gagner en tonicité, même si tu débutes.

Tu peux les suivre en alternance, à ton rythme, en t'appuyant sur les conseils de ce guide pour créer ta propre routine progressive et durable.

Je te conseil, si tu débutes, de les faire **pendant 4 semaines avant de passer à un programme encore plus complet** 😊

🎯 **Objectif : relancer ton corps, booster ta confiance, et poser les bases solides de ta transformation... tout ça, depuis ton salon !**



EN ROUTE VERS UNE PERTE DE GRAS PROGRESSIVE ET DURABLE

# 3 entraînements en vidéo

## SÉANCE 1 : FOCUS FESSIERS



J'ai créé, pour vous mesdames, ces **3 entraînements complets pour affiner votre silhouette.**

Les vidéos d'entraînements c'est :

- **3 séances complètes** : FOCUS FESSIERS – CIRCUIT DOS / EPAULES – FULL BODY INTENSE
- **15 à 20min par séance** (échauffement compris)
- Des entraînements **à répéter pendant 4 semaines**

## SÉANCE 2 : CIRCUIT DOS / EPAULES



## SÉANCE 3 : FULL BODY INTENSE



*Tu lances la vidéo et tu me suis !*

EN ROUTE VERS UNE PERTE DE GRAS PROGRESSIVE ET DURABLE

# INITIE ton processus de transformation physique



Chaque séance, chaque repas équilibré, chaque effort est une brique dans ta nouvelle version de toi-même. Et tu n'es plus seule : je t'accompagne à chaque étape.

**Tu ne lis pas ce guide par hasard.** Si tu es là, c'est que quelque chose en toi a envie de changer, d'évoluer, de se sentir mieux dans son corps.

Et c'est déjà une première victoire !

Lancer une transformation physique, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. **C'est révéler la femme forte, déterminée et capable que tu es déjà**, mais que tu as peut-être laissée de côté au fil des années, des routines, du stress ou des grossesses.

**Pas besoin d'être parfaite** pour commencer. Ce qui compte, c'est de faire le premier pas : celui qui enclenche le mouvement.

Avec cet e-book, **tu vas poser des bases solides** pour raffermir ton corps, perdre du gras, retrouver ta silhouette et ton énergie — tout en reprenant confiance en toi, un entraînement après l'autre.

## Les étapes pour valider ton renouveau

- Etape 1** : Fais le 1er entraînement du E-BOOK
- Etape 2** : Envoie moi un message, sur Instagram ou Facebook, pour me dire que le job est fait
- Etape 3** : Mange maison et le moins transformé possible
- Etape 4** : Intègre des collations protéinées l'après-midi
- Etape 5** : Fais tes 3 entraînements du E-BOOK chaque semaine
- Etape 6** : Viens me voir sur les réseaux pour valider ces 4 semaines
- Etape 7** : Rejoins mon programme pour passer au LEVEL-UP et continuer ta TRANSFORMATION



# BONUS

LES SECRETS DE

*l'alimentation*

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# Calcule ton besoin journalier

Sur un plan purement théorique, il y a un CALCUL qui existe (parmi d'autres) et qui est fiable quant à ses BESOINS EN APPORTS JOURNALIERS :



- Commence par calculer ton métabolisme de base au repos :

**$(9,740 \times \text{le poids en kilos}) + (172,9 \times \text{la taille en mètres}) - (4,737 \times \text{l'âge en années}) + 667,051$**

- Ensuite, selon ton niveau d'activité, multiplie le chiffre obtenu par :
  - 1,2 si tu as un travail de bureau ou une faible dépense sportive (profil sédentaire)
  - 1,375 si tu t'entraînes 1 à 3 fois par semaine (profil légèrement actif)
  - 1,55 si si tu t'entraînes 4 à 6 fois par semaine (profil actif)
  - 1,725 si tu pratiques quotidiennement du sport ou des exercices physiques très soutenus (profil très actif).

Voici un exemple :

*Femme de 30 ans qui mesure 1m60, pèse 64kg s'entraîne 3 fois par semaine*

Le calcul :

$(9,740 \times 64) + (172,9 \times 1,60) - (4,737 \times 30) + 667,051$

Le résultat : (on arrondit)

$623 + (277 - 142) + 667,05 =$   
 $1425,05 \text{ calories / jours}$

Total avec activité physique 3x / semaine :

$1425,05 \times 1,375 = \mathbf{1959 \text{ calories / jours}}$

*NB : Ensuite on ajuste ces apports en diminuant ou en augmentant en fonction des objectifs !*

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# Analyse le résultat

Le CALCUL est simple en soi et permet d'avoir **une bonne première approche** de nos besoins pour couvrir nos dépenses journalières.

**Mais le corps est plus complexe** qu'une simple théorie et qu'il bouge sans cesse sans qu'on puisse le prévoir.

Et c'est également sur ce point que **faire appel à un coach est indispensable** car il aura les connaissances et les outils pour adapter le « régime alimentaire » en fonction de l'évolution de son coaché et de ses objectifs.

Les besoins globaux resteront plus ou moins les mêmes mais les adaptations et les détails changés feront la différence.

Comme le dit le proverbe : « CE SONT LES PETITS DÉTAILS QUI FONT LES GRANDES DIFFÉRENCES ! »

Tu l'auras compris, le CALCUL de ses besoins varient en fonction du SEXE, de L'ÂGE, de la TAILLE, du POIDS et de ses DEPENSES PHYSIQUES.

*Un homme de 35 ans qui s'entraîne 4 fois par semaine n'aura pas les mêmes besoins qu'une femme de 50 ans qui s'entraîne aussi 4 fois par semaine.*



*N'oublie jamais ceci :*

**L'alimentation c'est 50% du boulot.**

Certains diront 70 à 80% mais par expérience c'est bien 50% du travail, ce qui montre déjà que c'est une donnée indispensable dans la réussite de ses objectifs d'un corps plus fit.

**POURQUOI « QUE » 50% ?**

Parce que les autres 50% englobent aussi bien les entraînements que ton environnement (mais ça on en a déjà parlé !)

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# 12 idées de recettes SAINES et PROTÉINÉES

3 PETITS  
DÉJEUNERS  
PROTÉINÉS

3 COLLATIONS  
PROTÉINÉES  
DE L'APRÈS-  
MIDI

3 DÉJEUNERS  
PROTÉINÉS

3 DÎNERS  
LÉGERS &  
PROTÉINÉS

NB : Dans les idées de recettes, les quantités indiquées sont pour 1 personne. Il suffit de multiplier si tu veux faire ce repas pour toute la famille !

BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# 3 petit-déjeuners protéinés

## *Porridge protéine aux fruits rouges*

- 40g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait d'amande (ou autre lait)
- 20g de protéine en poudre (vanille ou neutre)
- 80g de fruits rouges
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 c. à soupe d'amandes effilées



## *Omelette moelleuse aux épinards & feta*

- 2 œufs entiers + 1 blanc d'œuf
- 1 poignée d'épinards frais (env. 50g)
- 30g de feta
- 1 tranche de pain complet grillée

## *Pudding de chia au lait de coco & banane (Vegan)*

- 2 c. à soupe de graines de chia (20g)
- 150 ml de lait de coco (ou d'amande)
- ½ banane écrasée
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à soupe de noix concassées
- 1 c. à soupe de copeaux de coco



BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# 3 déjeuners protéinés

## *Bowl de quinoa, poulet grillé & légumes croquants*

- 80g de quinoa cuit
- 120g de filet de poulet
- ½ carotte râpée
- ¼ poivron en lamelles
- ¼ concombre en dés
- 1 c. à soupe de sauce yaourt citronnée (yaourt nature + jus de citron + ail + sel)



## *Wraps de galettes de lentilles corail & crudités (vegan)*

- 1 wrap complet
- 1 galette de lentilles maison (env. 80g) (à base de 40g de lentilles corail, 1 c. à soupe de flocons d'avoine, oignon, épices)
- 1 feuille de laitue
- ¼ de carotte râpée
- ¼ de concombre en lamelles
- 1 c. à soupe de yaourt soja + citron

## *Salade tiède de patate douce, œufs pochés & pois chiches*

- 100g de patate douce rôtie
- 2 œufs pochés
- 50g de pois chiches cuits
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à café d'huile d'olive + 1 c. à café de moutarde + citron



BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# 3 collations protéinées de l'après-midi

## Bouchees protéinées chocolat-noisette

- 1 c. à soupe de purée de noisettes (15g)
- 20g de flocons d'avoine
- 10g de protéine en poudre chocolat
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée



## Fromage blanc, fruits & graines

- 150g de fromage blanc (ou skyr)
- ½ pomme ou kiwi en morceaux
- 1 c. à café de graines de courge
- 1 pincée de cannelle

## Energy balls aux dattes & amandes (Vegan)

- 2 dattes Medjool dénoyautées
- 1 c. à soupe d'amandes (15g)
- 1 c. à café de cacao non sucré
- 1 pincée de vanille
- 💡 Mixer et rouler en 2 petites boules



BONUS : LES SECRETS DE L'ALIMENTATION

# 3 dîners légers & protéinés

## *Wok de crevettes, brocolis & riz complet*

- 100g de crevettes décortiquées
- 100g de brocolis
- ¼ poivron + ¼ carotte
- 60g de riz complet cuit
- 1 c. à café de sauce soja légère
- 1 c. à café d'huile de sésame



## *Omelette aux champignons, herbes & salade verte*

- 2 œufs entiers
- 80g de champignons émincés
- Herbes fraîches : persil, ciboulette
- 1 poignée de salade verte
- 1 c. à café d'huile d'olive pour l'assaisonnement

## *Curry de pois chiches & légumes au lait de coco (vegan)*

- 80g de pois chiches cuits
- ½ courgette + ¼ poivron + ¼ carotte
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à café de curry doux
- 60g de riz basmati cuit



TU VEUX ALLER

**+** *loin ?*



**MUSCU** *by Jo*



MON ACCOMPAGNEMENT

# Coaching personnalisé

*Je t'explique tout ici :*



C'est MON accompagnement le plus complet car j'élabore pour toi un **PROGRAMME SPORTIF et un PLAN ALIMENTAIRE**, en lien avec des objectifs mais également avec tes capacités physiques, matériels et de temps !

Tu as un **LIEN PERMANENT avec moi sur WHATSAPP**, afin d'échanger tout au long de ton coaching.

Que ce soit pour **les entraînements, l'alimentation ou la motivation** le WHATSAPP va te permettre d'avoir des réponses à toutes tes questions et de te sentir accompagné du début à la fin !

e serai ton seul et unique interlocuteur (pas d'équipe de coachs) !

**RESERVE TON APPEL TELEPHONIQUE GRATUIT AVEC MOI** pour en savoir plus !

## GLOW-UP Training

**8 semaines pour sculpter ton corps et révéler ton éclat !**

✨ **Un programme flexible** : entraîne-toi à ton rythme, sans contraintes d'horaires 4 séances par semaine, de 30 à 40 minutes.

✨ **Un programme accessible** : séances adaptées à tous les niveaux. Chaque exercice est expliqué sous forme de tutos en vidéos et en détail pour une exécution parfaite

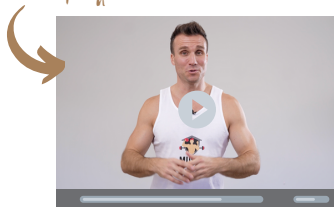
✨ **Un accès au groupe privé Facebook** : Un espace d'échange pour poser tes questions, partager ta progression et garder la motivation

✨ **Un plan nutritionnel pour booster tes résultats** : une dizaine d'idées de recettes et des menus équilibrés adaptés à ton programme

**Un accompagnement complet** ✨  
**Et tu n'as besoin que de :**

- ✓ Une paire d'haltères (ajustables ou plusieurs paires de poids).
- ✓ Un élastique pour maximiser tes résultats.
- ✓ Un tapis de sol pour ton confort.

*Je t'explique tout ici :*



## TÉMOIGNAGES

# Découvre les résultats

**TRANSFORMATION**  
Séverine, 47 ans  
COACHING Corps + ferme et + musclé



J'ai longtemps hésité avant de me lancer dans le coaching à distance.  
Mais ça a été la meilleure décision : en seulement 6 mois, j'ai eu plus de résultats qu'en plusieurs années seule !  
Mon corps s'est transformé : plus tonique, des formes plus harmonieuses et un vrai boost de confiance  
J'ai appris à mieux m'entraîner (sans en faire plus, juste mieux !) et à manger plus sainement, sans frustration !

**TRANSFORMATION**  
Aude, 28ans  
COACHING -3kg de gras



Les 2 mois de coaching effectués avec Jonathan m'ont permis de perdre du gras et de retrouver une taille plus fine.  
Il m'a fait aimer la musculation et aujourd'hui je continue même seule de mon côté.  
J'ai pu reprendre la course à pied grâce à ces 2 mois d'entraînements.  
De plus, son coaching m'a permis d'affiner mes connaissances sur la bonne alimentation à adopter !

**TRANSFORMATION**  
Stéphanie, 43ans  
COACHING -2kg de gras  
Gain musculaire



Grâce au coaching de Jo j'ai pu modeler plus mon corps, au-delà de la perte de poids.  
Le muscle remplace petit à petit le gras sans que le poids ne bouge et j'ai gagné en force et en endurance également.  
Avec sa bienveillance, il m'a beaucoup rassuré sur ma façon de faire, et il est toujours là pour motiver. Je me suis laissée porter par son programme ajusté mois par mois !

**TRANSFORMATION**  
Céline, 28 ANS  
COACHING -4kg de gras  
Prise de volume musculaire



J'ai eu besoin de Jo car je n'arrivais plus à avancer seule.  
Il m'a permis d'acquérir un rythme sportif indispensable et adapté à mon équilibre physique.  
J'ai adopté une alimentation encore plus saine et sans frustration.  
En 6 mois de coaching, j'ai perdu 4kg de gras et les muscles tant attendus sont apparus !

# SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX !

