

REDEVIENS ACTRICE DE TON CORPS

E-BOOK GRATUIT
100% FÉMININ



JONATHAN
JOVER

www.muscubyjo.com



Il y a un moment où tu te rends compte que quelque chose a changé. Pas forcément d'un coup. Plutôt doucement. En silence.

La fatigue est plus présente. Le temps pour toi se fait rare. Et ton corps ne réagit plus tout à fait comme avant.

Tu te dis que tu t'y remettras « quand tu auras plus de temps » ou « quand ça ira mieux ». Et puis les semaines passent...

Entre le travail, la famille, la charge mentale et le rythme du quotidien, prendre soin de ton corps devient souvent secondaire. Ce n'est pas un manque de motivation. C'est ta réalité.

Alors tu essaies. Tu commences quelque chose... puis tu t'arrêtes. Et peu à peu, le doute s'installe. La culpabilité aussi.

👉 **Et si le problème ne venait pas de toi ?**

👉 **Et si ton corps ne te demandait pas plus d'efforts, mais simplement une autre façon de faire ?**

Tu n'as pas besoin d'en faire trop. Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu n'as rien à rattraper.

Cet e-book est une invitation à changer de posture.

À passer de « je subis mon corps » à **« je redeviens actrice de mon corps ».**

Sans pression. Sans objectifs physiques imposés. Sans performance à atteindre.

Ici, on parle de mouvements adaptés, de régularité, de renforcement pour aller mieux, et surtout d'écoute de ton corps.

Au fil des pages, tu vas poser des bases solides, que tu pourras tenir dans le temps.

Parce qu'elles respectent ton rythme, ton énergie et ta vraie vie.

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Jonathan. Je suis éducateur sportif diplômé d'État et coach depuis plus de 15 ans.

Depuis toutes ces années, j'accompagne des personnes qui, comme toi, veulent se sentir mieux dans leur corps... sans se rajouter une pression de plus.

Je suis spécialisé dans la musculation à la maison : une approche accessible, efficace et réaliste, qui permet de se renforcer, de retrouver de la tonicité et de la confiance, sans bouleverser son quotidien.

Je suis le créateur de plusieurs programmes de musculation à domicile, dont **Glow Up Training** et **90 Jours pour un Physique Sec et Musclé**, et co-créateur du programme **M6S – Musculation en 6 semaines** avec l'équipe Move Your Fit.

J'anime également la chaîne YouTube Musculation à la maison by Jo, où je propose chaque semaine des entraînements accessibles à tous les niveaux, avec peu de matériel.

Ma conviction est simple :

👉 **ce n'est pas l'intensité qui transforme un corps, c'est la constance.**

Ma devise ?
**No Pain –
No Sandwich 😊**

Jonathan Jover



SOMMAIRE

06 - 09

LES GRANDES PROBLÉMATIQUES
FÉMININES

10 - 13

LES SOLUTIONS SIMPLES À CES
PROBLÉMATIQUES

14 - 17

POURQUOI LA MUSCULATION EST
TA MEILLEURE ALLIÉE

18 - 21

LES BASES D'UNE ALIMENTATION
SAINE ET ADAPTÉE (SANS
RESTRICTION)

22 - 28

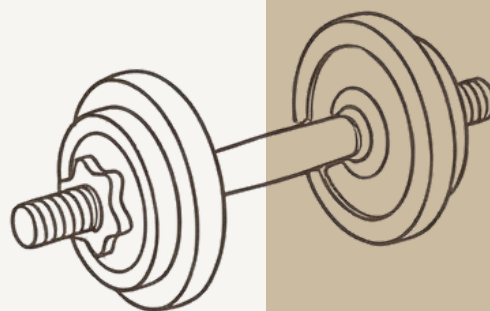
IDÉES RECETTES

29 - 30

ENTRAÎNEMENTS EXCLUSIFS EN
VIDÉOS

31 - 33

ON FAIT LE POINT ?





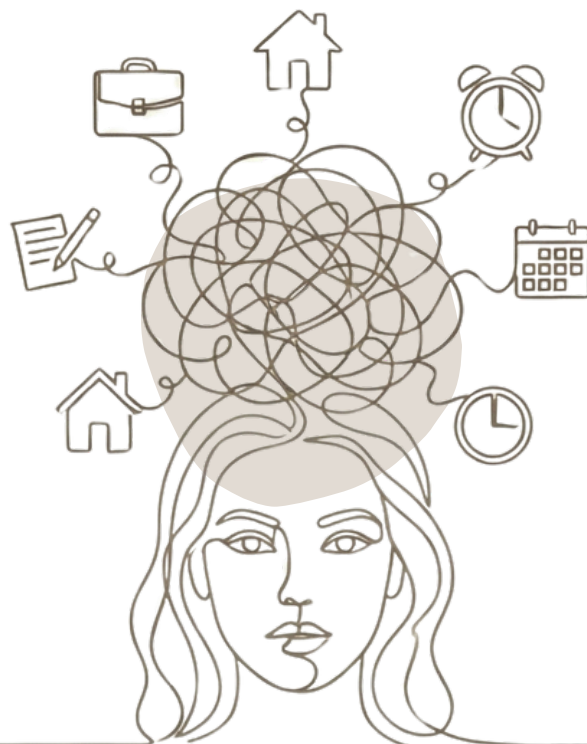
01

LES GRANDES PROBLÉMATIQUES FÉMININES

Comprendre ce que traverse ton corps, c'est le premier pas pour changer de posture et redevenir actrice de ton corps, sans pression ni culpabilité.



CHARGE MENTALE & STRESS



Entre le travail, la famille, les rendez-vous, l'organisation du quotidien...

Tout repose souvent sur tes épaules.

Le temps pour toi se fait rare.

Et même quand l'envie est là, l'énergie ne suit pas toujours.

Ce n'est pas que tu manques de motivation.

C'est que ton mental est déjà saturé.

Alors tu démarres... puis tu t'arrêtes.

Non pas parce que tu es incapable, mais parce qu'il est difficile de tenir dans la durée quand on est déjà fatiguée.

À force, le découragement s'installe.

Tu doutes de toi.

Tu te dis que « ce n'est plus pour toi », que tu n'as plus la place, plus le temps, plus la force...

⚠ Et pourtant, ton corps te demande de bouger.

Mais **sans pression**, sans performance, sans résultat immédiat.

APRÈS UNE GROSSESSE



Comprendre, respecter... puis reconstruire

Après une grossesse, le corps a changé.

Le ventre est plus souple, les fessiers moins toniques, et l'énergie n'est pas toujours au rendez-vous.

Parfois, on ne se reconnaît plus vraiment.

On se demande si ce corps nous appartient encore, ou s'il redeviendra un jour « comme avant ».

Accepter que ce corps a besoin d'un chemin différent, et non d'un retour en arrière, est déjà une grande libération mentale.

À cela s'ajoute souvent une fatigue profonde, physique et émotionnelle.

Les nuits hachées (voire blanches), la charge mentale, le rythme intense...

Tout cela peut laisser le corps vidé d'énergie 🪫

Ton corps n'a pas besoin d'être brusqué.

Ni puni.

Ni comparé à avant ou aux autres.

🌸 Il a besoin de **temps**, de **mouvements adaptés**, de **douceur...**
et d'un **regard plus juste sur ce qu'il a accompli.**

QUAND LES HORMONES JOUENT DES TOURS



Un corps qui réagit différemment, sans prévenir

Par moments, tu as l'impression que ton corps ne répond plus comme avant.

Ce qui fonctionnait hier ne fonctionne plus aujourd'hui.

Le poids fluctue.

La fatigue s'installe.

Le ventre est plus sensible, plus gonflé.

L'énergie varie selon les cycles, le stress ou les périodes de vie.

Ces changements ne sont pas imaginaires.

Ils sont souvent liés à des déséquilibres hormonaux :

- cycles menstruels plus difficiles ou irréguliers
- troubles de la thyroïde
- changements hormonaux liés à l'âge
- stress chronique

👉 Le problème, ce n'est pas ton corps.

👉 C'est qu'il te demande **une autre façon de faire.**

02

LES SOLUTIONS SIMPLES À CES PROBLÉMATIQUES

Mettre en place des solutions simples et adaptées à ta réalité, c'est ce qui te permet d'avancer concrètement et durablement, sans pression ni culpabilité.



RÉDUIRE LA CHARGE MENTALE & LE STRESS

✦ Redéfinir ce que “prendre soin de soi” veut dire

Ce n'est pas s'imposer des séances longues ou parfaites.

C'est créer des moments courts, possibles, et sans pression.

Même 15 minutes comptent.

✦ Instaurer des rendez-vous non négociables avec toi-même

Pas quand tout est fait.

Pas quand tout le monde va bien.

Mais comme un rendez-vous important, au même titre que les autres.

✦ Choisir des entraînements qui libèrent la tête

Des séances structurées, guidées, où tu n'as rien à décider.

Tu lances, tu suis, tu respires.

Le mouvement devient un espace mental, pas une charge de plus.

✦ Miser sur la régularité douce

Inutile d'être parfaite.

L'objectif n'est pas de “tenir coûte que coûte”,

mais de revenir, encore et encore, sans culpabilité.

✦ Utiliser le mouvement comme soupape émotionnelle

Bouger aide à évacuer le stress, à retrouver de l'ancrage, et à se reconnecter à ses sensations plutôt qu'à ses pensées.

✦ Alléger le discours intérieur

Chaque séance faite est une victoire. Chaque pas compte.

Ce que tu construis est invisible au début... mais profondément transformateur.



SE RETROUVER APRÈS UNE GROSSESSE



✦ Recommencer par des mouvements ciblés et intelligents

Inutile d'en faire trop.

Des exercices simples, axés sur :

- le centre du corps (abdominaux profonds)
- es fessiers, le dos, la posture, permettent de retrouver de la tonicité sans brusquer le corps.

✦ Privilégier la régularité plutôt que l'intensité

15 à 30 minutes, 3 fois par semaine suffisent pour redémarrer.

✦ Renforcer plutôt que "brûler"

Après une grossesse, le corps a besoin de se sentir fort, pas vidé.

La musculation adaptée (même légère) aide à :

- retendre la silhouette,
- soutenir le ventre,
- redonner du galbe aux fessiers,
- et relancer l'énergie globale.

✦ Respecter la fatigue, sans l'ignorer

Bouger peut redonner de l'énergie à condition d'adapter les séances aux jours avec et aux jours sans. S'autoriser à ralentir fait partie du processus.

✦ Changer le regard posé sur soi

Ce corps n'est pas "abîmé", il est en transition. Chaque séance devient alors un acte de soin, pas une recherche de performance ou de résultats.

FAIRE LA PAIX AVEC SES HORMONES



✦ Miser sur le renforcement plutôt que l'extrême

La musculation maison aide à stabiliser :

- l'énergie,
- la silhouette,
- le métabolisme,

Sans créer de stress supplémentaire pour le corps.

✦ Adapter l'intensité plutôt que forcer

Certains jours, le corps peut encaisser là où d'autres jours il a besoin d'y aller doucement.

Apprendre à adapter ses séances permet de progresser sans s'épuiser.

✦ Créer une routine rassurante

Le corps aime la prévisibilité; à savoir: des horaires, des formats courts, des séances connues...

Tout ce qui rassure le système nerveux favorise l'équilibre.

✦ Nourrir le corps pour le soutenir, pas le contrôler

Une alimentation simple, régulière, riche en protéines et la plus brut possible, aide à mieux gérer les variations hormonales sans tomber dans les restrictions.

✦ Écouter les signaux plutôt que les ignorer

Fatigue, fringales, irritabilité, manque de motivation; ce ne sont pas des faiblesses - Ce sont des messages.

Alors n'hésite pas à t'isoler quand tu en ressens le besoin, à faire des prises de sang pour contrôler ta santé et à en parler à des spécialistes qui pourront te donner des clés.

03

POURQUOI LA MUSCULATION EST TA MEILLEURE ALLIÉE

Comprendre que la musculation, lorsqu'elle est adaptée, soutient ton corps au lieu de l'épuiser, c'est te donner un outil puissant pour te renforcer, retrouver de l'énergie et avancer en respectant ton rythme.



Quand la fatigue est installée, que le corps a changé après une grossesse ou que les hormones jouent aux montagnes russes, l'idée même de faire du sport peut sembler décourageante.

Tu n'as pas forcément besoin de te dépenser plus, tu as surtout besoin de te renforcer intelligemment.

Contrairement aux idées reçues, la musculation n'épuise pas le corps quand elle est bien adaptée. **Au contraire, elle le soutient, l'aide à retrouver de la stabilité, de l'énergie et de la tonicité.**

Quand tu es fatiguée

La fatigue chronique n'est pas un manque de volonté.

C'est souvent un signal que ton corps te demande plus de soutien, pas plus de stress.

La musculation, avec des séances courtes et ciblées, permet de :

- relancer l'énergie sans t'épuiser,
- améliorer la qualité du sommeil,
- renforcer le corps au lieu de le vider.

👉 Tu sors d'une séance plus ancrée, pas vidée.



Après une grossesse

Après avoir porté la vie, le corps a besoin de se reconstruire.
Pas de se comparer ni de se punir.

La musculation adaptée permet de :

- renforcer le centre du corps en douceur
- consolider ton périnée
- redonner du tonus aux fessiers,
- soutenir la posture,
- retrouver confiance dans tes sensations.

☞ Chaque mouvement devient un pas vers une reconstruction solide et respectueuse.

Quand les hormones jouent des tours

Variations de poids, manque d'énergie, sensations changeantes...
Ces périodes demandent une approche plus fine.

La musculation aide à :

- stabiliser le métabolisme,
- mieux gérer les fluctuations hormonales,
- éviter les entraînements trop stressants pour le corps.

☞ Ce n'est pas une lutte contre ton corps, c'est une collaboration avec lui.



Un outil puissant, adaptable et durable

La force de la musculation, c'est sa capacité à s'adapter à toi, à savoir ton énergie, ton niveau, tes capacités de temps et matériel et ta progression.

Pas besoin d'en faire trop ni d'aller à l'extrême.

Elle devient un moyen de reprendre confiance, de te sentir plus forte, plus stable, plus alignée.

☞ Et quand ton corps se sent soutenu, tout commence à changer.




04

LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINE ET ADAPTÉE (SANS RESTRICTION)

Comprendre que ton alimentation doit nourrir et soutenir ton corps, plutôt que le priver, c'est poser les bases d'un changement durable, sans régime ni frustration.





Ce n'est pas en privant ton corps que tu le changes, mais en le nourrissant correctement !

Quand on veut changer son corps, l'alimentation devient souvent une source de stress :

peur de trop manger, suppression du sucre, jeûne intermittent mal adapté, faim subie...

👉 **Et pourtant, priver son corps est souvent ce qui bloque les résultats.**

Ton corps ne change pas quand tu le mets en manque :
Il change quand tu le nourris correctement.

Manger suffisamment est indispensable

#1

Sous-manger pousse le corps à se mettre en mode économie : le métabolisme ralentit, la fatigue augmente et la perte de gras devient plus difficile.

Manger trop peu peut entraîner :

- fatigue persistante,
- fringales incontrôlées,
- perte de muscle,
- stagnation malgré les efforts.

👉 Pour perdre du gras durablement, ton corps a besoin d'énergie.

La clé n'est pas de manger moins, mais de manger mieux et régulièrement.

Les protéines : un pilier chez la femme

#2

Les protéines jouent un rôle central pour :

- maintenir et construire le muscle,
- raffermir la silhouette,
- limiter les fringales,
- soutenir le métabolisme.

👉 Avoir une source de protéines à chaque repas est essentiel, surtout si tu fais de la musculation.

Repère simple :

➡ environ 1,6 à 2 g de protéines par kilo de poids de corps et par jour, selon ton niveau d'activité.



Pas besoin d'excès, mais de régularité !

#3

3 repas complets par jour : un cadre rassurant

Dans un quotidien chargé, on mange vite, on grignote, on saute parfois des repas.

Revenir à 3 vrais repas complets par jour permet de :

- stabiliser l'énergie,
- réduire les fringales,
- rassurer le corps,
- apaiser la relation à l'alimentation.



☛ **Ce cadre simple est souvent bien plus efficace qu'un régime strict.**
Et si possible, une collation protéinée l'après-midi est un vrai plus.

#4

Simplicité, organisation et réalisme

Une alimentation efficace n'a rien de compliqué :

- des aliments simples et peu transformés,
- des repas que tu peux répéter (donc quand tu fais un plat n'hésite pas à en faire + qu'il n'en faut pour avoir des restes)
- une organisation qui te facilite la vie (batch cooking, portions doubles, aide des proches).

☛ **Ce qui fonctionne, c'est ce que tu peux tenir dans le temps.**

Plaisir et constance avant tout

Une alimentation trop stricte ne dure jamais.
Le plaisir est indispensable pour rester régulière.

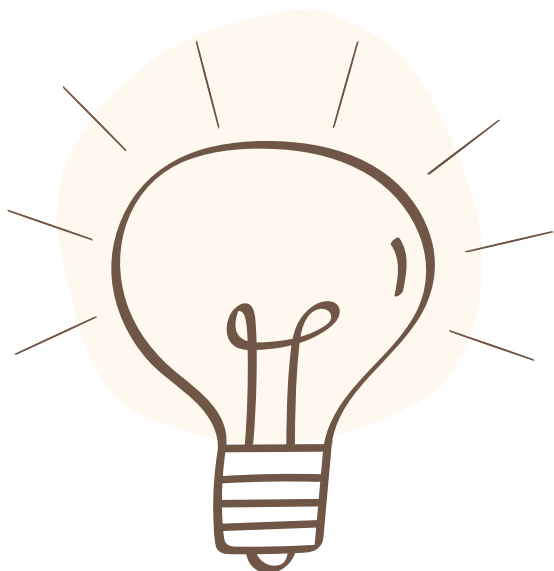
☛ Vise plutôt :

- 80 % de repas équilibrés
- 20 % de repas plus riches, sans culpabilité.



C'est cet équilibre qui permet à ton corps de changer... sans t'épuiser.

#5



Repères simples pour un repas équilibré

Un bon repas, c'est :

- une protéine,
- des légumes ou fruits,
- une source de glucides,
- un peu de bons gras.

Simple. Nourrissant. Efficace.

Checklist “repas complet”

Avant de manger, pose-toi cette question :

- ✓ Ai-je ma source de protéines ?
- ✓ Ai-je des légumes ?
- ✓ Ai-je une source d'énergie (féculents, légumineuses) ?
- ✓ Ai-je un peu de bons gras ?



Si oui → ton repas est équilibré.

Pas besoin de calculer.

Pas besoin de te compliquer la vie.

NB : Les fruits ? C'est du sucre naturel donc bien sûr que tu peux en consommer.

💬 Perso je les conseille avant un repas ou en accompagnement de ta collation. Question de digestion ou d'habitude pour ma part mais il n'y a pas de règles absolus, ça reste des produits sains et bruts 😊

**Ton alimentation n'est pas là pour te contrôler
mais pour te soutenir, te donner de l'énergie et
permettre à ton corps de changer !**



05

IDÉES RECETTES

Ces idées de recettes ont été pensées pour t'aider à manger sainement, de façon équilibrée et rassasiante, sans te compliquer la vie, tout en respectant ton rythme et ta réalité du quotidien.



OVERNIGHT OATS PROTÉINÉ

Parfait à emporter ou à manger rapidement le matin.

Ingrédients (1 portion)

- 40 g de flocons d'avoine
- 150 g de skyr ou fromage blanc
- 100 ml de lait (végétal ou non)
- 10 g de graines de chia
- 1 c. à café de miel
- 10 oléagineux (amandes, noix, noisettes)

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients dans un bocal.
2. Laisse reposer au réfrigérateur au moins 4 h (idéalement une nuit).

Option Batch-cooking

- Prépare 3 à 4 bocaux d'avance pour la semaine.
- Conservation : 3 jours au réfrigérateur.



BOWL CHOCOLAT PROTÉINÉ

Idéal quand tu veux un petit-déjeuner gourmand sans exploser le sucre.



Ingrédients (1 portion)

- 200 g de skyr ou fromage blanc
- 20 g de protéine en poudre (whey isolate ou végétale)
- 1 c. à soupe de cacao non sucré
- 1 fruit au choix (voir variantes)
- 30 g de flocons d'avoine

Variations de fruits

- ½ banane écrasée
- compote de pomme sans sucre ajouté
- poire coupée en dés
- fruits rouges

Préparation

1. Mélange le skyr, la protéine et le cacao.
2. Ajoute les flocons d'avoine et les fruits.

Conseils batch-cooking

- Prépare les mélanges secs (cacao + protéine) à l'avance.
- Le matin : tu ajoutes simplement le skyr et les fruits.

ASTUCES CLÉS MAMANS PRESSÉES

- ✓ Si tu manques de temps → privilégie les versions préparées la veille
- ✓ Si tu n'as pas faim au réveil → mange plus léger mais ne saute pas le repas
- ✓ Si tu t'entraînes le matin → ajoute un peu plus de glucides
- ✓ Si tu n'as pas faim à 10h → c'est bon signe, ton petit-déj est équilibré



Un bon petit-déjeuner ne doit pas être parfait. Il doit être simple, nourrissant et répétable.

NO-AVOCADO TOAST

Ingrédients (1 portion)

- 2 œufs
- 1 tranche de pain complet ou au levain (40-50 g)
- Légumes (au choix, à volonté) :
 - tomates
 - champignons
 - épinards
 - courgettes
- 1 source de "bons gras" (voir alternatives)

Préparation

1. Fais cuire les œufs (brouillés, au plat ou mollets).
2. Fais revenir les légumes à l'avance si possible.
3. Assemble sur le pain avec la source de gras choisie.

Alternative plus éco-responsable à l'avocat (locale, économique et tout aussi efficace)

- 👉 Remplace l'avocat par :
 - Fromage frais / fromage blanc épais
 - Houmous maison
 - Purée de pois chiches
 - Purée de graines de tournesol
 - Un filet d'huile d'olive + graines

Ces options :

- apportent de bons lipides
- sont plus locales
- ont un impact environnemental réduit
- sont souvent plus digestes

BOWL POULET & QUINOA

Parfait à faire en mode "meal prep" pour prendre de l'avance sur la semaine.

Ingrédients (1 portion)

- 130g de blanc de poulet cru
- 100g de quinoa cuit
- 150 à 200 g de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Épices : paprika, curry, ail, herbes de Provence

Préparation

1. Fais cuire le quinoa selon les indications.
2. Fais griller le poulet avec les épices.
3. Fais revenir ou rôtir les légumes.
4. Assemble dans un bowl.

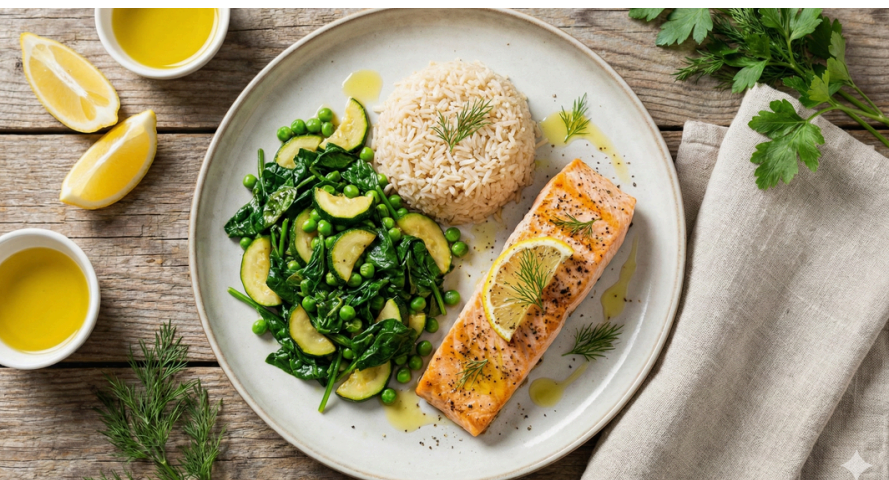
Variations de légumes

- brocoli + carottes
- courgettes + poivrons
- chou-fleur + oignon rouge
- haricots verts + champignons



ASSIETTE SAUMON & RIZ COMPLET

Idéal quand tu veux un petit-déjeuner gourmand sans exploser le sucre.



Ingrédients (1 portion)

- 140 g de saumon (sauvage si possible)
- 100g de riz basmati cuit
- 150 à 200 g de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou colza
- Citron, aneth, poivre

Variations de légumes

- épinards + courgettes
- brocoli + petits pois
- poireaux + carottes
- salade verte + concombre + radis

Préparation

1. Fais cuire le riz.
2. Fais cuire le saumon à la poêle ou au four.
3. Fais cuire ou prépare les légumes crus.
4. Assaisonne simplement.

Conseils batch-cooking

- Le riz peut être préparé pour plusieurs jours.
- Le saumon se conserve 24-48 h au frais.




CONSEILS PRATIQUES :

- ✓ Privilégie des recettes répétables
- ✓ Change seulement les légumes et les épices
- ✓ Cuisine en plus grande quantité
- ✓ Garde toujours une source de protéines prête

Un déjeuner équilibré, c'est ce qui te permet d'avoir de l'énergie pour la journée... et d'éviter les craquages du soir.



Structure de l'assiette :

-  1/2 assiette de légumes
-  2/3 protéines
-  1/3 glucides complexes sur l'autre moitié

BUDDHA BOWL LENTILLES + PÂTES + FETA

Ingrédients (1 portion)

- 100g g de pâtes cuites
- 60g de lentilles cuites
- 50 g de feta
- 150 à 200 g de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron, cumin ou paprika



Variations de légumes

- betterave + carotte râpée
- concombre + tomate
- brocoli + courgette rôtie
- salade verte + chou rouge

Préparation

1. Égoutte et rince les lentilles et les pâtes
2. Coupe les légumes (crus ou cuits).
3. Assemble avec la feta et l'assaisonnement.

Conseils batch-cooking

- Les lentilles et les pâtes se conservent 3 jours.
- Les légumes peuvent être préparés à l'avance.

POÊLÉE DE LÉGUMES & ŒUFS POCHÉS

Ingrédients (1 portion)

- 2 œufs
- 300 g de légumes
- 100 g de quinoa cuit
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes

Variations de légumes

- courgettes + champignons
- brocoli + épinards
- poireaux + carottes
- chou-fleur + oignon

Préparation

1. Fais cuire le quinoa.
2. Fais revenir les légumes.
3. Poche les œufs.
4. Assemble.

Option Batch-cooking

- Les légumes peuvent être préparés pour 2-3 jours.
- Les œufs se font au dernier moment..



CURRY DOUX DE RIZ/ POIS CHICHES & LÉGUMES



Ingrédients (1 portion)

- 100 g de riz basmati cuit
- 50g de pois chiches cuits
- 250 g de légumes
- 100 ml de lait de coco léger
- Épices curry doux

Variations de légumes

- courgette + poivron
- brocoli + carotte
- épinards + champignons
- chou-fleur + petits pois

Préparation

1. Fais cuire le riz.
2. Fais revenir légumes + épices.
3. Ajoute pois chiches et lait de coco.
4. Laisse mijoter.

Conseils batch-cooking

- Se conserve très bien 2-3 jours.
- Encore meilleur réchauffé.

CONSEILS CLÉS POUR LES DÎNERS

- ✓ Privilégie des repas simples et digestes
- ✓ Cuisine + qu'il n'en faut pour en avoir le lendemain
- ✓ Réduis les féculents sans les supprimer
- ✓ Évite les plats trop gras ou trop sucrés le soir
- ✓ Mange lentement pour mieux ressentir la satiété

Structure du dîner :

- 🥬 ½ assiette de légumes
- 🍗 ⅔ protéines
- 🍌 ⅓ glucides complexes (portion réduite) sur l'autre moitié



Un bon dîner nourrit ton corps sans l'alourdir... ton sommeil te remerciera !

POULET SAUTÉ & LÉGUMES CROQUANTS

Ingrédients (1 portion)

- 120 g de blanc de poulet
- 250 g de légumes
- 120g de patate douce cuite
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Épices douces



Variations de légumes

- haricots verts + champignons
- brocoli + courgette
- poivrons + oignon
- carottes + chou chinois

Préparation

1. Fais cuire la patate douce.
2. Fais sauter le poulet.
3. Ajoute les légumes.
4. Assaisonne.

Conseils batch-cooking

- Prépare légumes + patate douce à l'avance.
- Le poulet se fait rapidement au moment du repas.

06

ENTRAÎNEMENTS EXCLUSIFS EN VIDÉOS

Ces trois entraînements en vidéo ont été spécialement conçus pour t'aider à te remettre en mouvement, renforcer ton corps et retrouver de l'énergie, en douceur et à ton rythme, directement depuis chez toi.



3 ENTRAÎNEMENTS EXCLUSIFS EN VIDÉO

SÉANCE 1 : FULL BODY SANS MATÉRIEL



<https://youtu.be/sFawxztzSFw>

SÉANCE 2 : ABDOS TIME



<https://youtu.be/f6sTSAPb4Ys>

J'ai conçu ces **3 entraînements en vidéo** pour t'aider à te remettre en mouvement, renforcer ton corps et affiner ta silhouette **sans te rajouter de pression**.

Ces séances ont été pensées pour être **courtes, efficaces et accessibles**, même quand le temps ou l'énergie manquent.

Tu y trouveras :

- **3 séances complètes :**
- **Full body sans matériel, Abdos Time et Workout Dumbbells**
- **15 à 20 minutes par séance**, échauffement inclus
- Des entraînements à **répéter sur 4 semaines**, pour installer une routine simple et durable

L'objectif n'est pas d'en faire trop, mais de **revenir régulièrement**, à ton rythme, et de laisser le corps faire son travail, séance après séance.

SÉANCE 3 : WORKOUT DUMBBELLS



<https://youtu.be/USVsAOeNpPU>



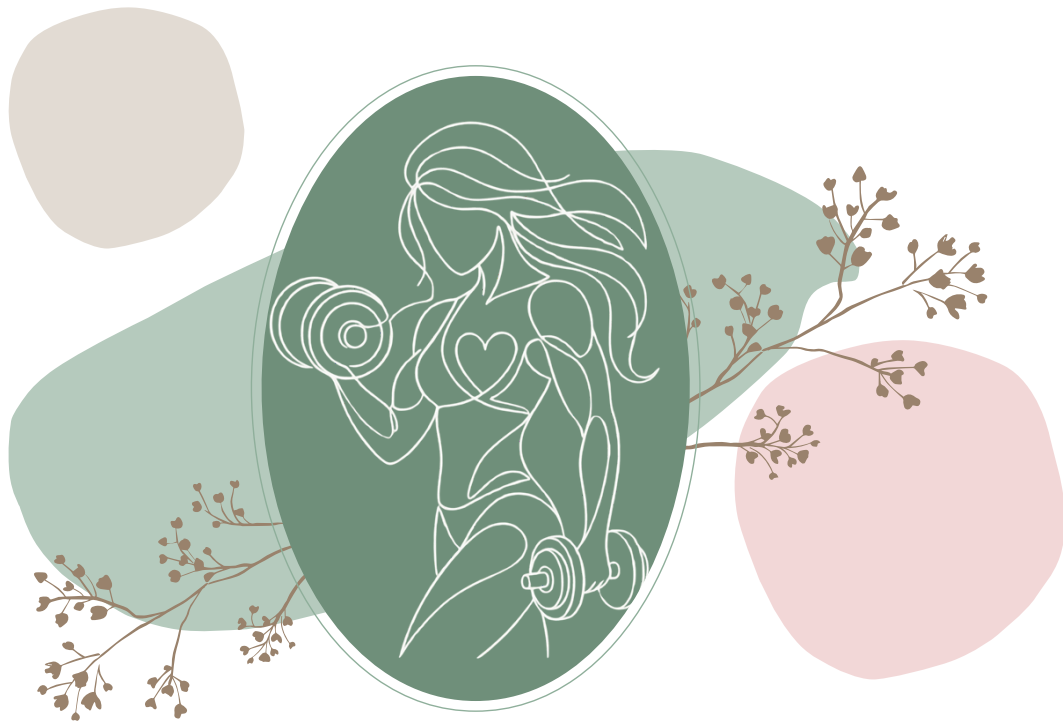
Tu lances la vidéo
et tu me suis !

07

POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu ressens l'envie d'aller plus loin, de structurer ta pratique et de continuer à transformer ton corps avec un cadre rassurant et progressif, ce dernier chapitre est là pour t'accompagner.





ON FAIT LE POINT ?

Prends un instant pour faire pause.

Tu as compris que ton corps n'est pas le problème.
Qu'il s'adapte à ta fatigue, à ton rythme et à ta réalité.

Et tu dois, toi aussi, t'adapter à ces réalités !

Je t'ai montré que :

- tu n'as pas besoin d'en faire plus, mais de faire mieux,
- la musculation peut être une alliée, même quand l'énergie manque,
- l'alimentation est un soutien, pas une punition,
- la régularité douce vaut mieux que la perfection,
- écouter ton corps est une force.

👉 L'objectif de cet e-book n'est pas de te transformer du jour au lendemain mais de te donner **des repères simples**, clairs et applicables dans ta vraie vie.

Tu n'as plus qu'à passer à l'action, pas à pas et avec moins de pression 🙏

Et si tu es déjà en action alors garde le cap et profite de ces conseils pour te sentir encore mieux dans ta pratique et dans ton quotidien 😊

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 :



DÉCOUVRE LES RÉSULTATS



MYRIAM - 58 ANS

Avec Glow Up Training, j'ai enfin dépassé la stagnation : mon corps s'est transformé, mes muscles ont repris vie, et j'ai retrouvé la sensation d'être aux commandes ! Les séances sont intenses, motivantes, et accessibles aux femmes. Grâce à la bienveillance (et l'humour !) du coach, j'ai retrouvé un vrai élan dans ma vie. Fonce, tu ne le regretteras pas !



PAMELA - 47 ANS

Je cherchais un vrai programme de musculation pour femmes, et Glow Up Training a tout changé. C'est complet, motivant, et surtout hyper efficace : mon corps s'est raffermi et j'ai retrouvé un vrai boost mental. Ce programme change la vie, dans la tête et sur le corps !



SYLVIE - 58 ANS

À 58 ans, je voulais resculpter mon corps, et Glow Up Training m'a transformée : -10 kg, un ventre plus plat, des bras et cuisses toniques, et une souplesse retrouvée. Je suis un coach incroyablement motivant, bienveillant, et l'énergie du groupe donne envie de se dépasser. Ce programme, c'est que du bonheur ! Oui, la musculation fonctionne, même après 50 ans. Rejoins-nous, c'est possible pour toi aussi !

SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX !

