

STARTER

REPRENDS TON PHYSIQUE EN MAIN

LE PLAN SIMPLE POUR TE REMETTRE AU SPORT :
3 ENTRAÎNEMENTS VIDÉOS, CONSEILS
CONCRETS ET BASES SOLIDES POUR REPARTIR



E-BOOK GRATUIT
**JONATHAN
JOVER**

www.muscubyjo.com

Tu es un homme et tu dois gérer le travail, la famille, le quotidien etc

Forcément tout ça ça prend du temps et surtout de l'énergie. Et tu as très certainement laissé de côté le plus important : ta santé et ton corps.

Avant de culpabiliser sache une chose :
« **Tu ne manques pas de motivation.**
Tu manques d'un plan adapté à ta vie. »

À savoir des entraînements adaptés, pas trop long et efficaces, alliés à une alimentation non restrictive et riche en protéines.

QUI JE SUIS POUR TE DIRE TOUT ÇA ?



Moi c'est Jonathan, je suis coach diplômé d'état depuis 16 ans et papa de 3 enfants (un garçon de 11 ans et des jumelles de 5 ans)

Je suis également entrepreneur dans mon domaine de compétence et sportif quotidien (ok j'ai pas d'excuses c'est mon taf mais quand même...)

Je connais bien les problématiques de la vie qui s'offrent à toi , car je les vies aussi.

Ma devise ?
**No Pain -
No Sandwich**

Jonathan Jover

CET E-BOOK EST POUR TOI

J'ai créé cet Ebook car j'ai su équilibrer les choses dans ma vie pour ne rien mettre de côté et je tenais à te le partager.

Ces solutions sont simples et rapides à mettre en place. Pas de tour de magie ici, juste de la vraie vie.

À toute problématique il y a une solution et c'est ce que je t'apporte, aujourd'hui, à travers ce Ebook.

Je m'adresse à toi et à tous les hommes qui ont besoin d'aide pour se reprendre en main ou continuer à prendre soin de leurs corps sans culpabilité.

Je te laisse profiter de cette pépite

MÉTHODE 1 ADAPTER TON ENTRAÎNEMENT À TA RÉALITÉ

Tu n'as pas besoin de plus de temps. Tu as besoin d'un format adapté.

Concrètement :

- séances courtes (15 à 20 min)
- sans déplacement
- sans matériel
- faciles à lancer

Donnée vérifiée :
Des séances courtes apportent déjà des bénéfices significatifs sur la santé.
Source : World Health Organization, 2020

MÉTHODE 2 UTILISER LE LEVIER ANTI

"Tu ne t'entraînes pas pour en faire plus. Tu t'entraînes pour tenir !"

Le sport n'est pas ! C'est un outil.

Donnée vérifiée
L'activité physique mentale.
Source : World Health Organization

- Ce que ça t'apporte
- une coupure mé
- une baisse de la
- plus de clarté

3 ENTRAÎNEMENTS EXCLUSIFS EN VIDÉO

SÉANCE 1 : FULL BODY AU SOL

SÉANCE #1 STARTER FULL BODY AU SOL

SÉANCE 2 : TABATA TRAINING

SÉANCE #2 STARTER TABATA TRAINING

SÉANCE 3 : WORKOUT ÉLASTIQUE

SÉANCE #3 STARTER WORKOUT ÉLASTIQUE

DINERS POUR TOUTE LA FAMILLE

SPAGHETTI À LA BOLOGNAISE PROTÉINÉE

~40 g protéines

Ingédients (4 personnes)

- 240 g spaghetti crus
- 1 càs huile d'olive
- 1 gros oignon
- 600 g steak haché 5% MG
- 3-4 carottes (~400 g)
- 500g de concassé de tomates en conserve
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon dans l'huile pendant 2-3 min.
2. Ajoute la viande et fais la cuire en émiettant (5-7 min).
3. Ajoute les carottes râpées et mélange bien.
4. Ajoute les tomates, le sel et poivre selon tes goûts.
5. Laisse mijoter 15-20 min.
6. Fais cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée (suivis les consignes sur le paquet pour le temps de cuisson).
7. Avant d'égoutter les pâtes, verse une louche d'eau de cuisson dans la bolognaise puis les pâtes cuites. Fais mijoter encore 1 à 2 minutes à feu doux.

HACHIS PARMENTIER MUSCLÉ

~45 g protéines

Ingédients (4 personnes)

- 600 g dinde hachée
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 càs huile d'olive
- 400 ml sauce tomate
- 400 g pommes de terre
- 400 g chou-fleur
- 2 œufs
- 100 g fromage blanc ou yaourt grec
- 40 g fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire pommes de terre + chou-fleur 15-20 min dans l'eau.
2. Pendant ce temps, prépare la viande : fais revenir l'oignon coupé en demi-lunes et la dinde à la poêle (5-7 min). Ajoute carottes râpées et la sauce tomate. Laisse mijoter le tout 10-15 min.
3. Prépare la purée : écrase pommes de terre + chou-fleur. Ajoute le fromage blanc et les œufs.
4. Mélange jusqu'à avoir une consistance bien lisse.
5. Monte le plat : la viande en bas, la purée par-dessus et le fromage râpé.
6. Passe au four à 180°C pendant 15-20 min.

SOMMAIRE

06 - 07

LES CONSTATS

08 - 10

LES MÉTHODES

11 - 12

TES 3 ENTRAÎNEMENTS EN VIDÉO

13 - 15

**UNE ALIMENTATION ADAPTÉE POUR CHANGER
CE CORPS**

16 - 20

IDÉES RECETTES

21 - 23

**LA TESTOSTÉRONE : UN LEVIER CLÉ POUR
TON ÉNERGIE ET TON PHYSIQUE**

24 - 25

TON POURQUOI MÉRITE LE RESPECT

26 - 27

ERREURS À ÉVITER

28 - 30

POUR ALLER + LOIN

01

LES CONSTATS



TU ASSUMES FINANCIÈREMENT... ET TON TEMPS EST FOCALISÉ LÀ-DESSUS

Tu veux assurer.
Tu veux sécuriser.
Tu veux que ta famille ne manque de rien.

Et forcément... ton temps part dans le travail.

Données vérifiées :

Les hommes sont nombreux à travailler de longues heures (plus de 40h/semaine)

Source : DARES, 2021

Données vérifiées :

Le travail est la principale source de stress déclarée chez les hommes

Source : Santé publique France, 2021

Plus le temps de travail augmente, plus le niveau d'activité physique diminue

Source : World Health Organization, 2020

« Tu ne manques pas de discipline.
Tu es juste pris dans un rythme qui t'éloigne de ton corps ! »



LE STRESS DE L'HOMME MODERNE : TRAVAIL, PÈRE, CONJOINT

« Tu encaisses - Tu gères -
Tu avances... sans rien dire.
Mais souvent... sans relâcher la pression ! »

Aujourd'hui, on attend de toi que tu sois partout :

- performant au travail
- présent à la maison
- impliqué dans ton couple

Et tout ça... en même temps.

Le stress chronique augmente le risque de maladies cardiovasculaires

Source : World Health Organization

Statistique clé :

Les hommes représentent environ 75% des décès par suicide en France

Source : Santé publique France, 2021



TU COMPENSES LA PRESSION PAR DES PLAISIRS IMMÉDIATS

Après une grosse journée, tu veux souffler.

Et c'est normal.

Mais souvent, ça passe par :

- alcool
- repas riches
- grignotage

Données vérifiées :

23% des hommes dépassent les repères de consommation d'alcool

Source : Santé publique France, 2021

Les hommes consomment en moyenne plus d'alcool que les femmes

« Ce qui te soulage sur le moment... te freine sur le long terme ! »



TU AS PERDU CONFIANCE EN TON CORPS

« Ce n'est pas ton corps le problème. C'est le fait d'avoir arrêté de t'en occuper ! »



Tu le vois dans le miroir.

- moins de tonicité
- plus de ventre
- moins d'énergie

Et petit à petit :

- tu repousses
- tu évites
- tu t'habitues

Donnée vérifiée :

L'activité physique améliore significativement l'image corporelle et la confiance en soi

Source : Hausenblas & Fallon, 2006

02

LES MÉTHODES POUR CHANGER



Maintenant, tu
comprends une chose :
Le problème n'est pas toi.
C'est ton système.



MÉTHODE 1

ADAPTER TON ENTRAÎNEMENT À TA RÉALITÉ

Tu n'as pas besoin de plus de temps.
Tu as besoin d'un format adapté.

Concrètement :

- séances courtes (15 à 20 min)
- sans déplacement
- sans matériel
- faciles à lancer

Donnée vérifiée :

Des séances courtes apportent déjà des bénéfices significatifs sur la santé

Source : World Health Organization, 2020

«Si ton entraînement dépend de ton temps libre... tu ne t'entraîneras jamais ! »



MÉTHODE 2

UTILISER LE SPORT COMME LEVIER ANTI-STRESS

«Tu ne t'entraînes pas pour en faire plus.
Tu t'entraînes pour tenir ! »



Le sport n'est pas une contrainte.
C'est un outil.

Donnée vérifiée :

L'activité physique réduit le stress et améliore la santé mentale

Source : World Health Organization

Ce que ça t'apporte :

- une coupure mentale
- une baisse de la pression
- plus de clarté

MÉTHODE 3

REPRENDRE LE CONTRÔLE SANS SUPPRIMER LES PLAISIRS

Tu n'as pas besoin de tout changer.
Tu dois cadrer.

Ce qui fonctionne :

- structurer tes repas en semaine
- augmenter les protéines
- garder des écarts maîtrisés

Tu as le droit d'avoir de repas + riches mais pas chaque jour !

Donnée vérifiée :

Les protéines augmentent la satiété et réduisent les apports caloriques; en plus de t'aider à construire du muscle

Source : Leidy et al., 2015

“Le problème, ce n'est pas le plaisir.
C'est quand il devient automatique et régulier ! »



MÉTHODE 4

RECRÉER DE LA CONFIANCE PAR L'ACTION

“La confiance ne revient pas avant l'action.
Elle revient grâce à l'action.”

La confiance ne revient pas en réfléchissant.
Elle revient en agissant.

Ce qui change tout :

- reprendre une routine simple
- accumuler des petites victoires
- ressentir ton corps travailler

Donnée vérifiée :

L'activité physique améliore l'image corporelle et la confiance

Source : Hausenblas & Fallon, 2006

Les règles :

- commence simple
- sois régulier
- avance même imparfait



03

**TES 3
ENTRAÎNEMENTS
EN VIDÉOS**



3 ENTRAÎNEMENTS EXCLUSIFS EN VIDÉO

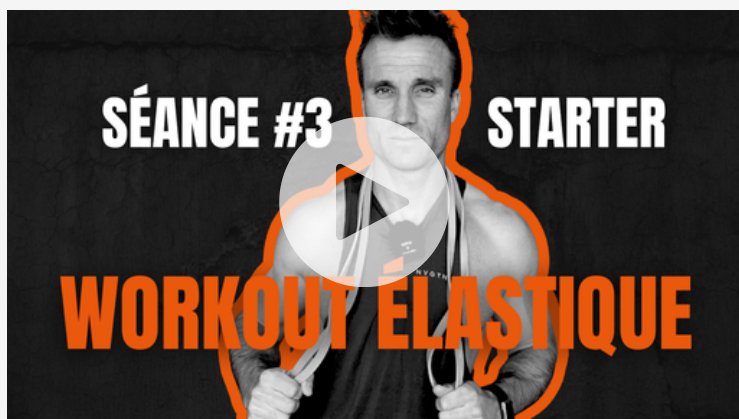
SÉANCE 1 : FULL BODY AU SOL



SÉANCE 2 : TABATA TRAINING



SÉANCE 3 : WORKOUT ÉLASTAIQUE



Ces 3 séances ne sont pas là par hasard.

Elles sont là pour te faire passer à l'action immédiatement. Sans réfléchir. Sans attendre le "bon moment".

L'objectif est simple :

remettre le sport dans ta vie, dès aujourd'hui, avec des formats courts et accessibles.

Tu vas aussi réaliser une chose importante :

tu peux te muscler efficacement, sans matériel, directement chez toi.

Mais surtout...

Ces séances vont te permettre de :

- reprendre confiance en tes capacités physiques
- ressentir à nouveau ton corps
- retrouver le plaisir de t'entraîner

Peut-être que tu l'avais mis de côté. Peut-être que tu pensais que c'était derrière toi.

En réalité, c'est toujours là.

Ces 3 séances ne font pas offices de programmes avec des promesses de transformation physique - mais c'est un point de départ pour retrouver le physique que tu mérites !

Tu lances la vidéo et tu me suis !



04



UNE
ALIMENTATION
ADAPTEE POUR
CHANGER CE
CORPS

“Ton alimentation ne doit pas être une contrainte. C’est un levier pour transformer ton corps.”

Je casse un mythe tout de suite :
tu n’as pas besoin de manger 6 à 8 fois
par jour pour te muscler.

Si tu t’entraînes régulièrement, ton corps
va déjà évoluer.
Mais ton alimentation... va faire toute la
différence.

Elle peut freiner tes résultats.
Ou les accélérer.

Ton corps a besoin de carburant pour
construire du muscle.

**Et ce carburant repose sur 3 piliers
simples :**

- les protéines
- les glucides
- les lipides

À ça, tu ajoutes les vitamines et minéraux
(fruits et légumes), indispensables au bon
fonctionnement de ton organisme.

Aucun de ces éléments n’est à
supprimer.

Tout est une question d’équilibre.



CE QU’IL FAUT RETENIR

Tu n’as pas besoin de
manger parfait.
Tu dois manger
intelligemment.

équilibre
régularité
simplicité

LES PROTÉINES (CONSTRUCTION)

Elles sont essentielles pour construire du muscle.

Recommandation simple :

- environ 2,2 g par kilo de poids de corps chez l'homme

Donnée vérifiée :

Un apport entre 1,6 et 2,2 g/kg/jour est optimal pour le développement musculaire

Source : Morton et al., British Journal of Sports Medicine, 2018

#1

LES GLUCIDES (ÉNERGIE)

Ce sont ton carburant.

Sans eux :

- moins d'énergie
- moins de performance
- moins de résultats

Concrètement :

- présents sur la majorité des repas
- environ 1/4 à 1/3 de ton assiette

privilège : riz complet, flocons d'avoine, quinoa...

#2

LES LIPIDES (HORMONES & MÉTABOLISME)

Souvent négligés... mais essentiels.

Ils jouent un rôle clé dans :

- les hormones (dont la testostérone)
- le fonctionnement du métabolisme

sources de qualité :

huile d'olive, avocat, noix, amandes...

#3

LES FRUITS ET LÉGUMES (FONDATION)

C'est la base.

Ils apportent :

- vitamines
 - minéraux
 - fibres
- repères simples :
- légumes à chaque repas
 - 2 à 3 fruits par jour

Donnée vérifiée :

Les fibres augmentent la satiété et participent à la régulation du poids

Source : Slavin, Nutrition, 2005

#4

05

IDÉES RECETTES



OMELETTE "SCHWARZY"

~45 g protéines

Pourquoi ça marche :

- Protéines complètes + leucine → stimulation musculaire optimale

Ingrédients (1 portion)

- 6 blancs d'œufs + 2 œufs entiers
- 50 g épinards
- 30 g fromage râpé
- 1 tranche pain complet
- un filet d'huile d'olive

Préparation

1. Fait réduire les épinards à la poêle avec un filet d'huile d'olive
2. Ajoute les oeufs et le fromage rapé → cuisson rapide (5-7 min)
3. Dispose ton omelette sur ta tranche de pain complet dans ton assiette.



OVERNIGHT OAT (AVEC OU SANS WHEY)

45-55 g protéines

Ingrédients (1 portion)

- 250 g yaourt grec
- (option) 30 g whey
- 40 g flocons d'avoine
- 1 càs de graines de chia
- une poire

Préparation

1. Epluche la poire et coupe la en dès
2. Mélange le tout dans un bol et laisse toute la nuit au frigo → tu n'as plus qu'à le ressortir au petit-déjeuner !

Intérêt :

- Facile pour les matins pressés

Variations de fruits

- ½ banane écrasée
- compote de pomme sans sucre ajouté
- une poignée de fruits rouges congelés ou frais



POULET + RIZ + LÉGUMES (LA BASE INCONTOURNABLE)

~50 g protéines

Ingrédients (1 portion)

- 150-180 g blanc de poulet
- 150 g riz cuit
- 200 g légumes
- 1 càs huile d'olive

Préparation

1. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, fait cuire le poulet.
2. Ajoute les légumes de ton choix (surgelés ou préparés en amont).
3. Sers toi le poulet, les légumes et ajoute 150g de riz cuit (tu peux en préparer en avance pour que ce soit plus rapide !)



Pourquoi ça marche :

- Association protéines + glucides = carburant + récupération

Variations de légumes :

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

Conseils batch-cooking

- Le riz peut être préparé pour plusieurs jours.

POKEBOWL PROTÉINÉ SAUMON CRU & QUINOA

Ingrédients (1 portion)

- 150 à 180 g saumon cru
- 70 g quinoa cru (≈ 180 g cuit)
- ½ avocat
- ½ concombre
- 1 carotte
- 150 g yaourt grec
- 1 càs sauce soja
- 1 càs huile d'olive
- Jus de citron

Préparation

1. Fais cuire le quinoa 12-15 min dans l'eau bouillante
2. Coupe le saumon en cubes. Ajoute le jus de citron + un peu de soja.
3. Coupe les légumes en morceaux
4. Prépare la sauce : Yaourt + citron + un peu de soja
5. Monte ton pokebowl : → Quinoa froid + saumon + légumes + sauce



~45-55g protéines

Pourquoi ça marche :

- Riche en protéines + oméga-3 grâce au saumon et au quinoa



SPAGHETTI À LA BOLOGNAISE PROTÉINÉE

~40 g protéines

Ingrédients (4 personnes)

- 240 g spaghetti crus
- 1 càs huile d'olive
- 1 gros oignon
- 600 g steak haché 5% MG
- 3 à 4 carottes (≈ 400 g)
- 500g de concassé de tomates en conserve
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon dans l'huile pendant 2-3 min
2. Ajoute la viande et fais la cuire en l'émiettant (5-7 min)
3. Ajoute les carottes râpées et mélange bien.
4. Ajoute les tomates, le sel et poivre selon tes goûts.
5. Laisse mijoter 15-20 min
6. Fais cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée (suis les consignes sur le paquet pour le temps de cuisson)
7. Avant d'égoutter les pâtes, verse une louche d'eau de cuisson dans ta bolognaise puis les pâtes cuites. Fais mijoter encore 1 à 2 minutes à feu doux.

Ingrédients (4 personnes)

- 600 g dinde hachée
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 càs huile d'olive
- 400 ml sauce tomate
- 400 g pommes de terre
- 400 g chou-fleur
- 2 œufs
- 100 g fromage blanc ou yaourt grec
- 40 g fromage râpé
- Sel, poivre

Préparation

1. Fais cuire pommes de terre + chou-fleur 15-20 min dans l'eau
2. Pendant ce temps, prépare la viande : fais revenir l'oignon coupé en demi-lunes et la dinde à la poêle (5-7 min). Ajoute carottes rapées et la sauce tomate. Laisse mijoter le tout 10-15 min.
3. Prépare la purée : écrase pommes de terre + chou-fleur. Ajoute le fromage blanc et les œufs. Mélange jusqu'à avoir une consistance bien lisse.
4. Monte le plat : la viande en bas, la purée par-dessus et le fromage râpé.
5. Passe au four à 180°C pendant 15-20 min

HACHIS PARMENTIER MUSCLÉ

~45 g protéines



COOKIES GOURMANDS ET PROTÉINÉS

~10 g protéines par cookie

Ingrédients (8 cookies)

- 100 g flocons d'avoine
- 2 œufs + 1 blanc d'œuf
- 150 g yaourt grec (important pour les protéines)
- 30 g beurre de cacahuète
- 40 g pépites de chocolat noir
- 1 banane bien mûre
- 1/2 sachet levure chimique

Préparation

1. Écrase la banane dans un saladier
2. Ajoute œufs + yaourt + beurre de cacahuète et mélange bien
3. Ajoute avoine, la levure et les pépites de chocolat
4. Mélange jusqu'à obtenir pâte homogène
5. Forme 8 cookies sur une plaque qui va au four (utilise du papier cuisson)
6. Enfourne à 180°C pendant 12 min
7. Laisse refroidir les cookies quand ils sont cuits, même si ils te semblent mou → ils se raffermissent légèrement



SMOOTHIE PROTÉINÉ

~30 g protéines

Ingrédients (1 portion)

- 30 g whey
- 250 ml lait végétal
- 100g de fruits (frais ou congelés)

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1 minutes



06

**LA TESTOSTÉRONE :
UN LEVIER CLÉ
POUR TON ÉNERGIE
ET TON PHYSIQUE**

Si tu manques de motivation pour t'entraîner, si tu te sens fatigué, moins performant, moins confiant... ce n'est pas forcément un manque de volonté. C'est peut-être que ton environnement tire ton corps vers le bas.

Et au centre de tout ça, il y a une hormone clé :
la testostérone.

C'EST QUOI EXACTEMENT LA TESTOSTÉRONE ?

La testostérone est une hormone sexuelle principalement produite par les testicules chez l'homme. Elle joue un rôle essentiel dans le développement musculaire, la force, l'énergie, la libido et la production de spermatozoïdes.



C'est elle qui influence :

- ton énergie
- ta capacité à prendre du muscle
- ta motivation
- ta confiance
- ta libido

À l'inverse, un taux bas peut entraîner :

- fatigue
- baisse de motivation
- difficulté à progresser
- perte de confiance
- chute de libido

Donnée vérifiée :

Un faible taux de testostérone est associé à une baisse de la masse musculaire, de l'énergie et de la libido

Source : Mayo Clinic, 2022

MAIS IL Y A UN POINT ESSENTIEL À COMPRENDRE :

Le problème n'est pas seulement de manquer de testostérone. C'est aussi d'avoir trop de cortisol.

Le cortisol, c'est l'hormone du stress :

Quand il est trop élevé :

- il freine la production de testostérone
- il fatigue ton système
- il limite tes résultats

Ce qu'il faut retenir

Tu n'as pas besoin de chercher des solutions compliquées.

Ton corps fonctionne déjà très bien.

Mais aujourd'hui, les éléments qui freinent ton potentiel sont :

- trop de stress
- pas assez de mouvement
- une hygiène de vie déséquilibrée

Tu dois donc jouer sur les deux tableaux :

- augmenter ta testostérone
- réduire ton stress

LES BASES POUR OPTIMISER NATURELLEMENT TA TESTOSTÉRONE

#1

T'ENTRAÎNER RÉGULIÈREMENT

La musculation (même au poids du corps) stimule la testostérone.

Donnée vérifiée :

L'entraînement en résistance augmente temporairement le taux de testostérone

Source : Kraemer & Ratamess, *Sports Medicine*, 2005

Et surtout plus tu t'entraînes → plus tu es en forme → plus tu continues !

#2

MANGER SUFFISAMMENT (ET INTELLIGEMMENT)

Ton corps a besoin de nutriments pour produire ses hormones.

Les essentiels :

- protéines → construction musculaire
- lipides → production hormonale
- glucides → énergie et équilibre

Donnée vérifiée :

Les lipides jouent un rôle clé dans la production de testostérone

Source : Volek et al., *Journal of Applied Physiology*, 1997

#3

DORMIR MIEUX (PAS FORCÉMENT PLUS)

Le sommeil est un facteur majeur.

Donnée vérifiée :

Une réduction du sommeil peut faire baisser significativement la testostérone

Source : Leproult & Van Cauter, *JAMA*, 2011

Concrètement : mieux dormir te donne plus d'énergie et forcément plus d'énergie amène à de meilleures performances

#4

RÉDUIRE TON STRESS QUOTIDIEN

Tu ne peux pas supprimer le stress mais tu dois mieux le gérer.

ce qui aide :

- bouger régulièrement
- améliorer ton environnement
- prendre du temps pour toi



“Quand tu remets les bases en place, ton corps recommence à fonctionner comme il devrait.”

07

**TON
POURQUOI
MÉRITE LE
RESPECT**



On parle beaucoup d'objectifs quand il s'agit de sport :

- perdre du gras
- se tonifier
- être plus performant

Et oui... ces objectifs ont du sens. Ils donnent une direction.

Mais il y a quelque chose d'encore plus important que ça :

TON POURQUOI ?

Parce que dans la vraie vie, tu n'es pas juste un mec qui s'entraîne.

Tu es :

- un père
- un conjoint
- un homme avec des responsabilités

Et ton quotidien, ce n'est pas un planning parfait.

C'est :

- de la fatigue
- de la charge mentale
- des imprévus
- des journées longues
- des nuits parfois trop courtes

Alors non, tu ne feras pas toujours 4 séances parfaites par semaine car ce n'est pas ça la vraie vie.

Dans ce contexte, s'entraîner ne sert pas seulement à changer ton physique.

ÇA DEVIENT AUTRE CHOSE :

- un moment pour respirer
- un espace pour toi
- une façon de te sentir mieux qu'hier
- un moyen de retrouver de la solidité
- un moyen d'apaiser ton mental

 Et si tu arrives déjà à ça, alors tu es sur la bonne voie.

Je vois trop d'hommes culpabiliser :

- “Je ne fais pas assez”
- “Pas assez longtemps”
- “Pas assez intensément”
- “Pas assez régulièrement”

MAIS LA VÉRITÉ, ELLE EST SIMPLE :

Faire de ton mieux dans ta réalité actuelle, c'est déjà faire beaucoup.

En tant que coach, je vais être direct avec toi :

« La performance n'est pas le plus important. Ce qui compte vraiment, c'est ce que le sport t'apporte dans ta vie de tous les jours. Pas sur Instagram. Pas dans les comparaisons. Pas dans le regard des autres ! »



Et je veux être transparent avec toi.

Tu me vois surmener m'entraîner, bouger, performer et tu dois peut-être te dire :
“Lui il y arrive... moi non.”

Mais n'oublie jamais une chose :

c'est mon métier.

Alors ne te compare pas.

- ni aux coachs
- ni à tes amis
- ni à ton voisin

Regarde plutôt ce que toi tu fais malgré une vie déjà bien remplie...

Tu fais l'effort de t'y remettre ou de garder le cap et ça, ça mérite du respect !

08

**LES ERREURS
À ÉVITER**



Avant même de parler de résultats, il y a une chose importante à comprendre :
Ce n'est pas ce que tu fais de bien qui te bloque...
c'est souvent ce que tu fais de travers.

Voici les erreurs les plus fréquentes — et surtout celles qui t'empêchent d'avancer :

Vouloir en faire trop dès le début

Tu veux bien faire, rattraper le temps perdu ou encore avoir des résultats rapidement.

Au final :

- séances trop longues
- trop intenses
- trop fréquentes

#1

Et très souvent...
tu t'épuises... puis tu arrêtes.

Ce qui fonctionne vraiment :

Commencer avec des entraînements simples, accessibles et pas trop longues.

Attendre d'être motivé

Tu te dis : "Je vais m'y remettre quand je serai motivé."

Mauvaise stratégie.

La motivation est instable par définition.

Ce qui fonctionne :

Passer à l'action sans attendre.
Même une séance courte; même si tous les voyants ne sont pas au vert.

N'oublie pas, c'est l'action qui crée la motivation, Pas l'inverse. »

#2

Chercher la perfection

Tu veux faire :

- le programme parfait
- les séances parfaites
- l'alimentation parfaite

Et du coup tu repousses et tu doutes.

#3

Ce qui fonctionne :

Faire simple même si c'est imparfait mais faire de façon régulière.

« Mieux vaut 3 séances imparfaites que 0 séance parfaite. »

Abandonner après 1 semaine

Tu démarres fort avec toute la motivation du monde... puis la réalité revient :

- fatigue
- boulot
- imprévus

Et tu t'arrêtes.

#4

Ce qui fonctionne :

Accepter que ce ne soit pas linéaire.
Certaines semaines paraîtront plus efficaces que d'autres et c'est normal.

« Ce n'est pas la semaine parfaite qui change ton corps; c'est la continuité sur plusieurs semaines. »

Ce qu'il faut retenir

Tu n'as pas besoin d'être parfait.
Tu dois être constant !

Tu avances sans remettre en cause le plan mis en place toutes les semaines
Tu adaptes les entraînements au gré de ta forme et des contraintes qui peuvent arriver.

Et surtout, tu continues de rester actif et d'imposer tes entraînements comme des « non négociables » dans ton emploi du temps.

N'oublie pas :
« Le seul véritable échec, c'est d'arrêter complètement ! »

09

**POUR
ALLER**

+

LOIN

ET MAINTENANT ?

Tu as compris une chose essentielle :

ce n'est pas la motivation qui te manque... c'est une structure.

Tu peux continuer à faire "un peu de sport quand tu peux",

ou tu peux décider de construire un vrai physique solide, étape par étape.

C'est exactement pour ça que j'ai créé **PHYSIQUE SOLIDE au poids du corps** :



Tiens-moi au courant



Un programme simple, efficace, pensé pour les hommes comme toi :

4 séances par semaine

25 à 30 minutes

à la maison, sans matériel complexe

avec une vraie progression pour construire du muscle et perdre du gras

Pas de blabla.

Pas de méthodes extrêmes.

Juste un cadre clair pour avancer, même avec un emploi du temps chargé.

Si tu veux passer du "je m'y mets quand j'ai le temps"
à "je sais exactement quoi faire et je progresse"...



Alors ce programme est la suite logique de
ce que tu viens de commencer ici.

SUIS-MOI SUR LES RÉSEAUX !

