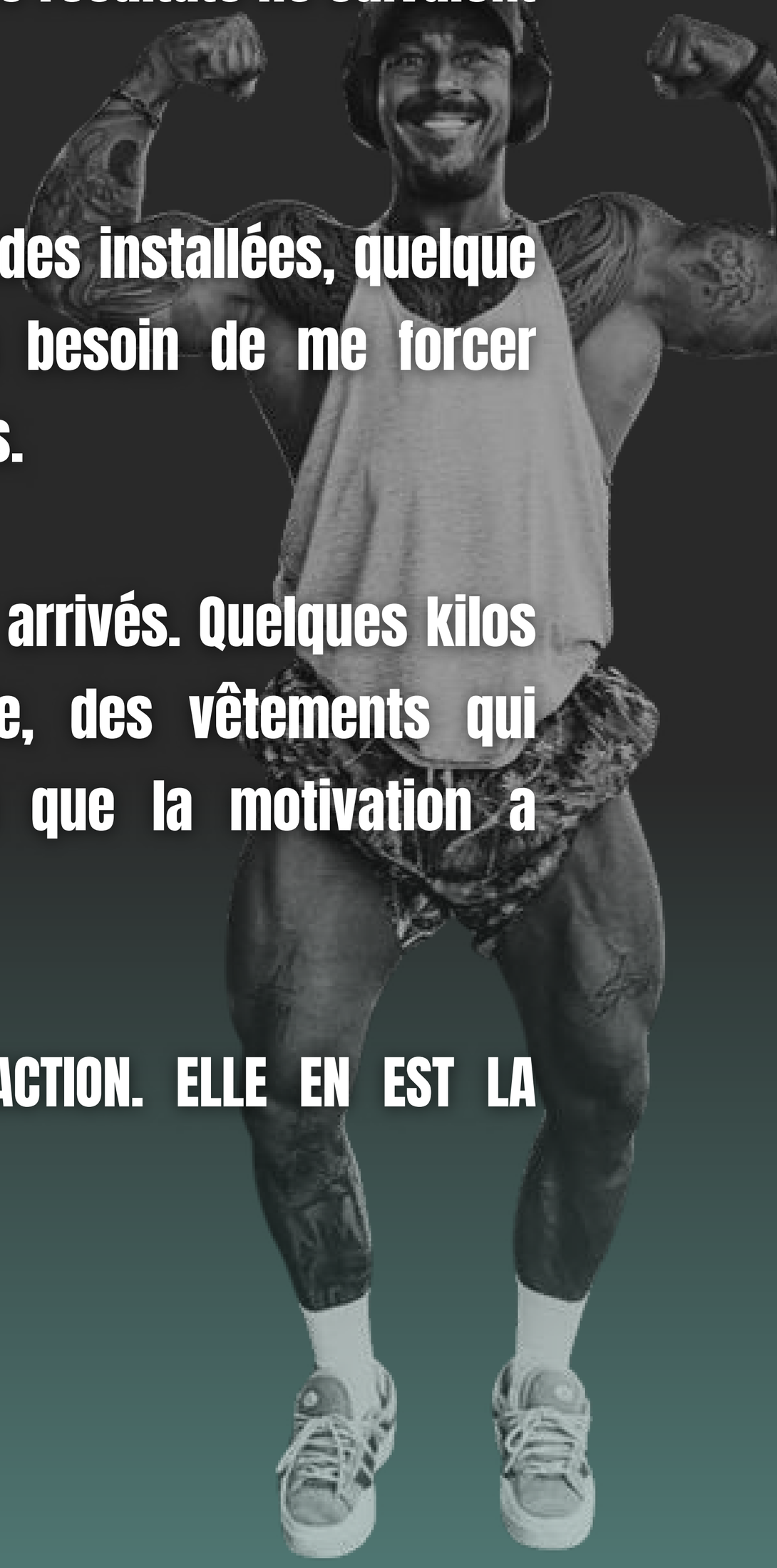
MA MÉTHODE POUR TRANSFORMER TON CORPS DURABLEMENT

FITNESS COACHING

Je ne vais pas te mentir – je ne suis pas là pour te vendre du rêve. le plus dur, c'est le début.

Quand j'ai commencé, rien n'était naturel. Ni l'entraînement, ni la nutrition, ni la discipline. Tout demandait un effort conscient, et les résultats ne suivaient pas tout de suite.

Mais une fois les premières habitudes installées, quelque chose a changé. Je n'avais plus besoin de me forcer autant. La régularité prenait le relais.



Et puis les premiers résultats sont arrivés. Quelques kilos en moins, un peu plus d'énergie, des vêtements qui tombaient différemment. C'est là que la motivation a vraiment démarré – pas avant.

LA MOTIVATION NE PRÉCÈDE PAS L'ACTION. ELLE EN EST LA CONSÉQUENCE.

Si tu lis ces lignes c’est parce qu'une partie de toi sait que quelque chose doit changer...
Peut-être que tu es fatigué de te sentir essoufflé dans les escaliers. Peut-être que tu évites les miroirs, les photos de groupe, les soirées à la piscine. Peut-être que tu as déjà essayé – plusieurs fois – et que tu as tout repris.

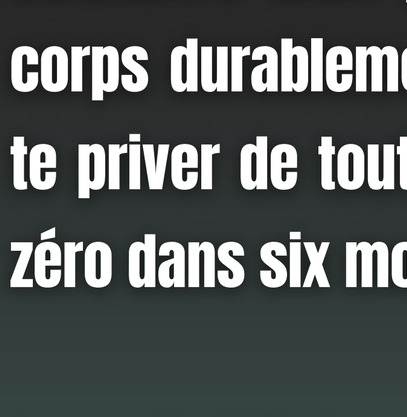
Quoi qu'il en soit, tu es là. Et ça, c'est déjà le plus important.

Je m'appelle Axel André. Je suis coach sportif en ligne certifié, et j'ai moi-même vécu ce que tu traverses. J'ai pesé 96 kg. Je me cachais derrière l'humour pour ne pas affronter la réalité. Je refusais de regarder des photos de moi. J'essayais des régimes restrictifs – et je reprenais tout dès que je craquais.

Ce guide n'est pas là pour te donner une liste de règles impossibles à tenir. Il est là pour te donner les vraies bases – celles que j'aurais voulu connaître bien plus tôt – pour transformer ton corps durablement, sans régime draconien, sans te priver de tout, et surtout sans recommencer à zéro dans six mois.

La majorité de ce que tu vas lire ici est essentiel.
Lis-le, relis-le, et surtout : mets-le en pratique.

SI J’AI RÉUSSI À LE FAIRE, TU PEUX AUSSI Y ARRIVER !



AXEL ANDRÉ



DANS CE DOCUMENT TU TROUVERAS

- 01 · MON HISTOIRE – DE 96 KG À 80 KG MUSCLÉ
- 02 · FAIS TON BILAN DE DÉPART
- 03 · LA NUTRITION : LES FONDAMENTAUX
- 04 · L'ENTRAÎNEMENT EFFICACE
- 05 · LE MINDSET
- 06 · Prends en main ta transformation

MON HISTOIRE – DE 96 KG À 80 kg MUSCLÉ

POURQUOI JE SUIS LA BONNE PERSONNE POUR T'ACCOMPAGNER ?

Pour que tu comprennes d'où je parle, laisse-moi te raconter mon histoire.

J'ai commencé à prendre du poids progressivement. Puis de plus en plus vite. Jusqu'à atteindre 96 kg. Ce chiffre, ce n'était pas qu'un poids sur une balance – c'était une prison. Je me sentais mal dans ma peau en permanence. Je me débrouillais pour ne pas apparaître sur les photos. J'étais essoufflé pour des efforts que d'autres trouvaient anodins. Et plutôt que d'affronter la réalité, je me cachais derrière les blagues.

J'ai essayé de changer. Plusieurs fois. Des régimes stricts, des programmes trouvés sur internet, des phases de motivation intense qui duraient deux semaines avant que je craque et reprenne encore plus de poids qu'avant. Je pensais que le problème venait de moi – que je n'avais pas assez de volonté, que je n'étais pas fait pour ça.

CE N'ÉTAIT PAS UN PROBLÈME DE VOLONTÉ. C'ÉTAIT UN PROBLÈME DE MÉTHODE.

Un jour, j'ai décidé de tout comprendre plutôt que de tout subir. J'ai plongé dans la nutrition, la physiologie, l'entraînement. Et j'ai commencé à tout appliquer. J'ai perdu du poids – beaucoup de poids. Trop vite, trop fort : je suis descendu à 69 kg. Mais j'étais maigre, sans muscle, sans énergie. Je n'étais pas fier de ce que je voyais dans le miroir non plus.

C'est là que j'ai compris la vraie leçon : ce n'est pas juste perdre du poids qui compte. C'est construire un corps qui te ressemble – solide, en forme, durable. J'ai commencé la musculation sérieusement. J'ai appris à manger pour nourrir mon corps, pas pour le punir. Et progressivement, je suis remonté à 80 kg musclé – avec un physique dont je suis fier, et surtout une méthode que je comprends de l'intérieur.

Depuis, je suis coach sportif certifié (EREPS 3, THEPREPDAD MASTERMIND, UPGRADE COURSE, CROSSFIT LEVEL 1,...).
Et ma mission, c'est simple : t'aider à ne pas faire les mêmes erreurs que moi, et à atteindre ta transformation plus vite, plus intelligemment et surtout durablement.

MON ENGAGEMENT ENVERS TOI : JE NE VAIS PAS TE PROMETTRE QUE TU PERDRAS 15 KG EN UN MOIS. PERSONNE D'HONNÊTE NE TE DIRA ÇA. MAIS SI TU APPLIQUES CE QUE TU VAS LIRE ICI AVEC SÉRIEUX ET RÉGULARITÉ, TU OBTIENDRAS DES RÉSULTATS CONCRETS, VISIBLES ET DURABLES. PAS TEMPORAIRES. PAS DES RÉSULTATS QUE TU REPRENDRAS DANS SIX MOIS. DE VRAIS RÉSULTATS, CONSTRUITS SUR DE VRAIES BASES. CE GUIDE EST TON POINT DE DÉPART.
ET SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN AVEC UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ, JE SERAI LÀ.

Prendre un rdv GRATUIT

POURQUOI JE T'ÉCRIS CE GUIDE

Si je t'ai raconté mon histoire, ce n'est pas pour me mettre en avant. C'est pour que tu comprennes une chose fondamentale : je sais exactement ce que tu vis en ce moment.

Je sais ce que c'est de se lever le matin et de ne pas vouloir croiser son reflet. Je sais ce que c'est d'éviter les sorties, d'acheter des vêtements trop grands pour cacher, de se trouver des excuses pour ne pas commencer. Je sais ce que c'est d'avoir essayé – vraiment essayé – et de voir les kilos revenir quand même.

Je ne parle pas de théorie. Je parle de ce que j'ai vécu dans ma propre peau.

Et je sais aussi – avec certitude – que tu peux changer. Pas grâce à un miracle, pas grâce à un régime magique sorti d'une publicité Instagram, mais grâce à trois choses simples :

- Des principes fondamentaux appliqués avec régularité – pas besoin de perfection, juste de constance
- Un mental qui refuse de lâcher – même les jours où tout pousse à abandonner
- Une vraie intensité dans l'effort – parce que c'est ça qui transforme, pas le programme en lui-même

J'ai créé ce guide pour te donner les outils que j'aurais voulu avoir quand j'étais à ta place. Pour t'éviter les années d'erreurs, les régimes qui t'ont épuisé pour rien, les faux départs. Et surtout pour te montrer, concrètement, que la transformation que tu veux est possible – peu importe d'où tu pars aujourd'hui.

Ce que tu vas apprendre dans ce guide

- Comment établir ton bilan de départ pour ne plus avancer à l'aveugle et mesurer chaque progrès
- Les 3 règles nutritionnelles qui représentent 70-80% de tes résultats – simples, applicables dès aujourd'hui
- Pourquoi l'intensité de tes séances compte infiniment plus que la liste d'exercices que tu fais
- Comment construire un mental solide et discipliné qui te fera tenir quand la motivation, elle, aura disparu
- Les habitudes de vie – sommeil, hydratation, gestion du stress – qui vont décupler tes résultats sans effort supplémentaire
- Un plan d'action concret sur 4 semaines pour passer immédiatement à l'action, pas dans deux semaines, maintenant

Prêt ?

Prends une grande inspiration. Visualise la version de toi que tu veux devenir – pas dans dix ans, mais dans quelques mois. Ce corps plus léger, cette énergie retrouvée, cette fierté quand tu te regardes dans le miroir.
C'est possible. Et ça commence maintenant.
On y va. Let's go.



FAIS TON BILAN DE DÉPART

SAIS-TU VRAIMENT OÙ TU EN ES ?

Imagine que tu veux conduire jusqu'à une destination que tu n'as jamais visitée. Sans GPS, sans carte, et sans même savoir où tu te trouves en ce moment – tu vas tourner en rond. C'est exactement ce qui se passe quand on veut transformer son corps sans avoir établi son point de départ.

Beaucoup d'hommes évitent cette étape parce qu'elle oblige à regarder la réalité en face. Monter sur la balance. Se prendre en photo. Noter ses chiffres. C'est inconfortable – je le sais. Mais c'est précisément cet inconfort qui te donne le pouvoir de changer.

① PRENDS TES MESURES

Note ces données aujourd'hui, noir sur blanc :

- Ton poids (le matin à jeun, toujours dans les mêmes conditions)
- Tour de taille (au niveau du nombril, au repos)
- Tour de hanches
- Tour de cuisses (contracté, point le plus large)
- Tour de bras (contracté, point le plus large)

Ces chiffres ne sont pas là pour te juger. Ils sont ton point zéro – la ligne de départ à partir de laquelle tu vas mesurer chaque progrès.



② PRENDS DES PHOTOS

Une de face, une de profil et une de dos. En sous-vêtements si possible, dans un endroit bien éclairé.

Je sais que c'est difficile. Se voir en photo quand on n'aime pas son corps, c'est douloureux.
Mais dans quelques semaines, quand tu verras la différence, tu seras content de les avoir prises. Ces photos sont un cadeau que tu te fais à toi-même.



③ ÉVALUE TON ÉNERGIE ET TON ÉTAT D'ESPRIT

Prends deux minutes pour noter honnêtement :

- Ton niveau d'énergie au quotidien (sur 10)
- Ton niveau de stress (sur 10)
- Ton niveau de récupération (sur 10)
- Ton sommeil (sur 10)

La vraie transformation, ce n'est pas seulement perdre des kilos. C'est aussi retrouver de l'énergie, de la confiance, et une vraie qualité de vie au quotidien. Ces indicateurs-là sont aussi importants.



④ FIXE TON OBJECTIF

Ton objectif doit être précis, mesurable et ancré dans une vraie raison personnelle.

Exemples concrets :

- "Perdre 15 kg en 5 mois pour ne plus être essoufflé en jouant avec mes enfants."
- "Passer sous les 100 kg d'ici l'été pour me sentir à l'aise à la plage."
- "Perdre 20 kg pour retrouver confiance en moi et ne plus me cacher dans les photos."

Note ton objectif quelque part où tu le verras chaque jour. Il sera ton fil conducteur dans les moments difficiles.



⑤ PRENDS TON ENGAGEMENT PERSONNEL

Écris une phrase qui commence par : "Je m'engage aujourd'hui à..."

Pas pour moi. Pour toi. Parce que tenir sa parole envers soi-même, c'est le fondement de toute transformation durable.

Rappel : Ce bilan n'est pas un jugement. C'est la preuve de ton courage. À partir de maintenant, tu n'avances plus à l'aveugle.





LA NUTRITION : LES FONDAMENTAUX

POURQUOI TU N'AS PAS BESOIN D'UN RÉGIME — TU AS BESOIN D'UNE MÉTHODE

Tu as probablement entendu cette phrase des dizaines de fois : "Mange moins, bouge plus."

Et tu as probablement aussi essayé de l'appliquer – et constaté que ça ne marche pas sur la durée.

Voici pourquoi : manger moins sans comprendre quoi manger, c'est comme vider un seau percé.

Ton corps compense, ralentit, stocke. Tu souffres, tu craques, tu reprends. Et le cycle recommence.

La nutrition n'est pas compliquée.

Elle repose sur quelques principes solides que tu vas comprendre une fois pour toutes.

LA VÉRITÉ SUR POURQUOI LES RÉGIMES ÉCHOUENT

Les régimes restrictifs fonctionnent la première semaine. Ton corps perd de l'eau, la balance descend, tu es motivé. Puis le déficit devient insoutenable. Tu as faim en permanence. Tu penses à la nourriture tout le temps. Tu craques – et tu culpabilises.

Le vrai problème : tu n'as pas changé tes habitudes. Tu les as juste supprimées temporairement.
La solution durable ne passe pas par la restriction – elle passe par le remplacement. Remplacer les aliments ultra-transformés par des aliments entiers. Construire des habitudes que tu peux tenir à vie.

① MANGE DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS

Les protéines sont la fondation de ta transformation. Elles préservent et construisent le muscle pendant que tu perds du gras. Elles augmentent la satiété – tu as moins faim. Et elles boostent légèrement ton métabolisme.

Sources simples : poulet, dinde, oeufs, poisson, fromage blanc 0%, yaourt grec, légumineuses.

Objectif pratique : Une portion de protéines (environ la taille de ta paume) à chaque repas principal.

② REMPLIS TON ASSIETTE DE LÉGUMES

Les légumes sont ton meilleur allié pour manger en volume sans exploser tes calories. Riches en fibres, en vitamines et en minéraux, ils régulent ta digestion, réduisent les fringales et maintiennent ton énergie stable.

Objectif pratique : La moitié de ton assiette remplie de légumes à chaque repas. Plus il y a de couleurs, mieux c'est.

③ LIMITE LES PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS ET LE SUCRE RAPIDE

Sodas, biscuits industriels, plats préparés, chips, viennoiseries – ce sont des calories vides qui sabotent tes efforts sans jamais te rassasier vraiment.
Tu n'as pas à les supprimer complètement. Mais tu dois arrêter d'en manger par habitude, par ennui ou par automatisme.

LA RÈGLE SIMPLE : 80% DE TON ALIMENTATION VIENT D'ALIMENTS ENTIERS ET NUTRITIFS. 20% PEUT ÊTRE DU PLAISIR CONSCIENT ET ASSUMÉ.



EXEMPLE DE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE

(à adapter selon tes goûts et ton emploi du temps)

- Petit-déjeuner : Oeufs brouillés + pain complet au levain + fruit + avocats
- Déjeuner : Blanc de poulet + riz complet + princesses
- Collation : Fromage blanc + protéines + noix de cajoux
- Dîner : Saumon + patates douces + brocolis

Rien d'exotique. Des aliments simples, majoritairement non transformés.

Les erreurs à éviter absolument :

1. <u>Sauter des repas</u> - peut pousser ton corps à compenser ensuite, ce qui favorise souvent le stockage si tu perds le contrôle sur le repas suivant. Cela dit, c'est une stratégie qui peut être utilisée intelligemment dans un contexte précis, comme un dîner à l'extérieur, pour répartir tes calories différemment dans la journée. La condition essentielle : que la faim reste maîtrisée. Si tu arrives affamé, tu risques surtout de te ruer sur le repas et de dépasser largement tes besoins. dans ce cadre, il est important de toujours maintenir ton apport total en protéines sur la journée. Une approche efficace peut être de remplacer un repas par un shaker de protéines avec de l'eau, afin de conserver de la satiété et mieux gérer ton comportement alimentaire lors du dîner.
2. <u>Tout supprimer d'un coup</u> → la frustration te fera craquer, garantie
3. <u>Croire que manger très peu = perdre vite</u> → ça ralentit ton métabolisme et tu reprendras tout

COMMENT NE PAS CRAQUER ET TENIR À TRAVERS LE TEMPS

La perfection n'existe pas en nutrition. Et chercher la perfection, c'est le meilleur moyen d'abandonner.

Ce qui fonctionne, c'est la constance. Être régulier à 80%, semaine après semaine, bat largement quelqu'un qui est parfait pendant 10 jours puis qui explose tout le week-end.

Voici comment rendre ça concret au quotidien :

Prépare tes repas à l'avance. Le dimanche soir, cuisine tes protéines et tes féculents pour les deux ou trois jours suivants. Quand tu rentres fatigué du travail et que le frigo est vide, tu commandes une pizza. Quand il y a déjà du poulet cuit et du riz prêt, tu manges bien. La préparation élimine les mauvaises décisions prises dans l'urgence.

Aie toujours quelque chose de correct sous la main. Fruits, amandes, fromage blanc, oeufs durs – des choses simples qui t'évitent de te jeter sur les biscuits au premier coup de fringale. Ce n'est pas une question de volonté. C'est une question d'environnement.

Intègre tes plaisirs plutôt que de les subir. Si tu sais que le samedi soir tu manges un restaurant avec ta famille, planifie-le. Un repas plaisir assumé et anticipé ne sabote rien du tout – au contraire, il te permet de tenir le reste de la semaine sans frustration. C'est la frustration qui fait craquer, pas le plaisir planifié.

En résumé

La nutrition n'est pas un sujet compliqué. Elle repose sur trois fondamentaux :

1. Des protéines à chaque repas
2. Des légumes en abondance
3. Moins de produits ultra-transformés

Si tu appliques ces trois règles avec régularité, tu as résolu 70% de ton problème. L'entraînement et le mindset feront le reste.

Objectif pratique : La moitié de ton assiette remplie de légumes à chaque repas. Plus il y a de couleurs, mieux c'est.

COMMENT NE PAS CRAQUER ET TENIR À TRAVERS LE TEMPS

EXERCICE PRATIQUE

Fais ça demain :

Étape 1 : Note tout ce que tu as mangé aujourd'hui sans rien changer. Pas pour te juger – juste pour voir la réalité en face. Si possible note cela dans une application de suivi comme Cronometer pour voir ce que tu consommes réellement sur une journée. Note bien tout sans exception, boisson, petite bouchée par ci, huile, ...

Étape 2 : Demain, applique les 3 règles.
Protéines à chaque repas. La moitié de l'assiette en légumes.
Supprime la plupart des aliments ultra-transformés de ta journée.

Étape 3 : En fin de journée, note honnêtement comment tu te sens. Ton énergie. Ta satiété. Tes fringales. Le résultat après une seule journée te surprendra.

Tu sais maintenant ce qu'il faut faire.

La vraie question, c'est : est-ce que tu vas le tenir seul, cette fois ?
Si tu as déjà tout repris après avoir perdu du poids, ce n'est pas l'information qui t'a manqué. C'est un suivi.

Appel gratuit de 30 minutes, sans engagement.

Clique ici et réserve ton appel GRATUIT

L'IMPORTANCE DE L'INTENSITÉ POUR UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE

L'INTENSITÉ FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

Beaucoup d'hommes en surpoids pensent qu'ils doivent commencer par du cardio à n'en plus finir. Courir, marcher des heures, pédaler jusqu'à l'épuisement. Et ils abandonnent en quelques semaines parce que c'est épuisant et que les résultats sont décevants.

Voici la vérité : la musculation est le meilleur outil pour perdre du gras durablement. Chaque kilo de muscle supplémentaire augmente ton métabolisme de base – ton corps brûle plus de calories au repos, 24h/24. C'est un effet que le cardio seul ne peut pas créer.



COMPRENDRE CE QU'EST L'INTENSITÉ

L'intensité, ce n'est pas forcément soulever 200 kg ou courir un semi-marathon. C'est le niveau d'effort réel que tu mets dans chaque séance. C'est ce moment où ton corps veut s'arrêter – et où tu choisis de continuer.

Une séance peut être faite de deux façons :

- **En mode automatique, juste pour "cocher la case"**
- **En mode engagement total, en donnant vraiment ce que tu as**

La deuxième option est celle qui transforme.

① L'INTENSITÉ AVANT TOUT

Ton corps ne change que sous pression. Si tu restes dans ta zone de confort, il n'a aucune raison de s'adapter. Chaque séance doit te faire avancer – une répétition de plus, un poids légèrement plus lourd, une récupération un peu plus courte.
Ces micro-progrès, c'est ça qui construit une transformation durable.

② LA PROGRESSION GRADUELLE

Ne cherche pas à tout donner dès la première semaine. Une blessure dès le départ, et tu perds des semaines de progression.
Commence à 2-3 séances par semaine. Augmente progressivement. Construis une base solide avant d'intensifier.

③ ARRÊTE AVEC TES EXCUSES

"Je suis fatigué aujourd'hui." → C'est précisément dans ces jours-là que tu construis ta discipline.
"Je n'ai pas le temps." → 30 minutes intenses valent largement mieux qu'une heure bâclée.
"Je n'ai pas de motivation." → La motivation vient après avoir commencé, pas avant. Lance-toi, et elle arrive.

> L'ENTRAÎNEMENT COMME MIROIR DE TA VIE : LA FAÇON DONT TU T'ENTRAÎNES REFLÈTE LA FAÇON DONT TU AFFRONTES TES DÉFIS. APPRENDRE À NE PAS LÂCHER SOUS L'EFFORT, C'EST UNE COMPÉTENCE QUI DÉPASSE LARGEMENT LA SALLE DE SPORT.

LE MINDSET

LA MOTIVATION EST UNE ILLUSION — VOICI CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT

Si tu attends d'être motivé pour commencer, tu attendras longtemps. La motivation est émotionnelle – elle fluctue selon ton humeur, ton niveau de stress, ta journée. Elle est là au début, forte et enthousiaste. Puis elle s'éteint dès que la réalité du quotidien reprend le dessus. La discipline, elle, ne dépend pas de ton humeur.
TU FAIS CE QUE TU T'ES ENGAGÉ À FAIRE, POINT.

① DISCIPLINE VS MOTIVATION

La motivation te dit : "J'ai envie de m'entraîner." La discipline te dit : "Je m'entraîne parce que c'est ce que j'ai décidé de faire."

L'une dépend de tes émotions. L'autre dépend de ton identité.

Chaque fois que tu agis malgré le manque d'envie, tu renforces quelque chose de plus profond : tu deviens quelqu'un qui tient ses engagements.

② CONSTRUIS UN OBJECTIF QUI TE TOUCHE VRAIMENT

Un objectif vague ne tient pas. "Je veux être en forme" ne survivra pas au premier jour de fatigue.
Ton objectif doit être rattaché à quelque chose d'émotionnellement fort pour toi :

- La honte que tu ressens en te déshabillant
- L'essoufflement que tu veux ne plus jamais ressentir
- La fierté que tu veux voir dans le regard de tes enfants
- La confiance que tu as perdue et que tu veux récupérer

Ce n'est pas ce que tu veux peser qui te fera tenir. C'est pourquoi tu veux peser ça.

③ PRÉPARE-TOI AUX JOURS DIFFICILES

Il y aura des jours où tu n'auras pas envie. Des jours où tu voudras tout arrêter. C'est universel – ça n'a rien à voir avec toi spécifiquement.
Dans ces moments-là, tu auras deux choix :

1. Abandonner – et confirmer l'histoire que tu te racontes depuis des années
2. Avancer quand même – et te prouver que tu es quelqu'un de différent de qui tu étais

Chaque fois que tu choisis le 2, tu gagnes quelque chose que personne ne peut t'enlever.

④ L'EFFET BOULE DE NEIGE

La discipline grossit avec le temps. Les premières semaines sont les plus difficiles – c'est normal. Mais chaque jour où tu tiens, il devient un peu plus facile. Puis un peu moins encore. Et un jour, sans t'en rendre compte, tu t'entraînes sans avoir besoin de te convaincre. C'est devenu une partie de toi.

> RAPPELLE-TOI POURQUOI TU AS COMMENCÉ. LA SOUFFRANCE DE L'EFFORT EST TEMPORAIRE. LA SOUFFRANCE DES REGRETS, ELLE, PEUT DURER TOUTE UNE VIE.

PRENDS EN MAIN TA TRANSFORMATION

Tu as désormais les clés pour comprendre les bases de la nutrition et de l'entraînement, mais comme tu as pu le voir, appliquer ces concepts de manière optimale est un vrai défi. Pour atteindre tes objectifs efficacement et sans frustration, un accompagnement personnalisé peut faire toute la différence.

En travaillant ensemble, je te propose de construire un plan nutritionnel qui s'adapte entièrement à ton mode de vie et à tes besoins spécifiques. Mon but est de t'offrir un suivi précis et des ajustements réguliers pour que chaque effort compte et que tu puisses progresser de façon durable. Si ton programme nécessite également un soutien en entraînement, je pourrai te guider avec un plan structuré pour maximiser tes résultats.

Prêt à démarrer ? Planifie un appel gratuit dès maintenant pour faire le point sur tes objectifs et découvrir comment un plan personnalisé en nutrition (et, si besoin, en entraînement) t'aidera à franchir chaque étape de ta transformation.

👉 Clique ici pour planifier ton appel

Ce rendez-vous est la première étape pour passer des connaissances à l'action et atteindre enfin les résultats que tu mérites.

FITNESS COACHING

SCIENCE | STRATEGY | SUCCESS

Prendre un rdv GRATUIT

30 minutes gratuites, on regarde ta situation, on voit ce qui t'a fait reprendre du poids jusqu'ici