
5
ÉTAPES POUR PERDRE
12KG EN 90 JOURS

5 étapes que tu peux utiliser pour perdre *12 kilos en 90 jours* même si tu as déjà essayé tous les régimes existants !

Réussir à être **sec et musclé** est l'un des sentiments les plus *incroyables* que tu puisses ressentir.

C'est normal, parce que lorsque tu perds plus d'une dizaine de kilos et que tu les transformes en muscles, tu ressens tellement de *fierté, de confiance en soi* et tu es tellement plus à l'aise dans ton corps que cela va littéralement changer ton regard sur toi-même et donc **changer ta vie.**

Cependant, il y a de nombreux obstacles que tu dois surmonter avant de pouvoir y arriver. Non seulement, tu dois faire preuve de **régularité** dans tes entraînements mais aussi de **dévouement** en matière d'alimentation. Tu dois surtout surmonter tes vieux démons et garder la **motivation** tout le long du processus mais également parfois l'incompréhension de tes proches ou le regard des autres.

Tout cela peut t'empêcher d'avoir le physique de tes rêves et réaliser tes objectifs.

Heureusement, se tracer un corps sec et musclé *n'est pas aussi difficile que tu ne le penses.* Il faut simplement mettre en place des **méthodes qui fonctionnent** et être bien entouré.

Pourquoi je peux me permettre de dire cela ?

Au cours des **5 dernières années**, j'ai aidé plus d'une *centaines de clients* à enfin se sentir mieux dans leur peau en leur évitant les erreurs les plus courantes des individus qui n'atteignent jamais leur objectif.

J'ai donc écrit ce document pdf pour partager certains de **mes meilleurs conseils** que j'ai pu apprendre tout au long de mes *5 années d'expérience de coaching.*



Ainsi, tu es sur le point de découvrir :

5 étapes *simples* que tu peux appliquer pour perdre 12 kilos en 90 jours , même si tu as essayé tous les régimes possibles auparavant.

Au moment où tu auras terminé la lecture de ce pdf , tu auras toutes les informations dont tu as besoin pour atteindre enfin le **physique de tes rêves**.

Bonne lecture.

5 Étapes pour perdre 12 kilos en 90 jours

Parfois, perdre autant de poids peut sembler être inatteignable. Mais, si tu mets en place les bonnes méthodes, tu pourras y arriver bien *plus rapidement* que ce que tu ne peux l'imaginer. Voici donc mes 5 étapes essentiels que tu peux appliquer :

Si tu veux vraiment changer ton physique, l'une des premières choses que tu dois **absolument faire** est

Conseil N°1 :

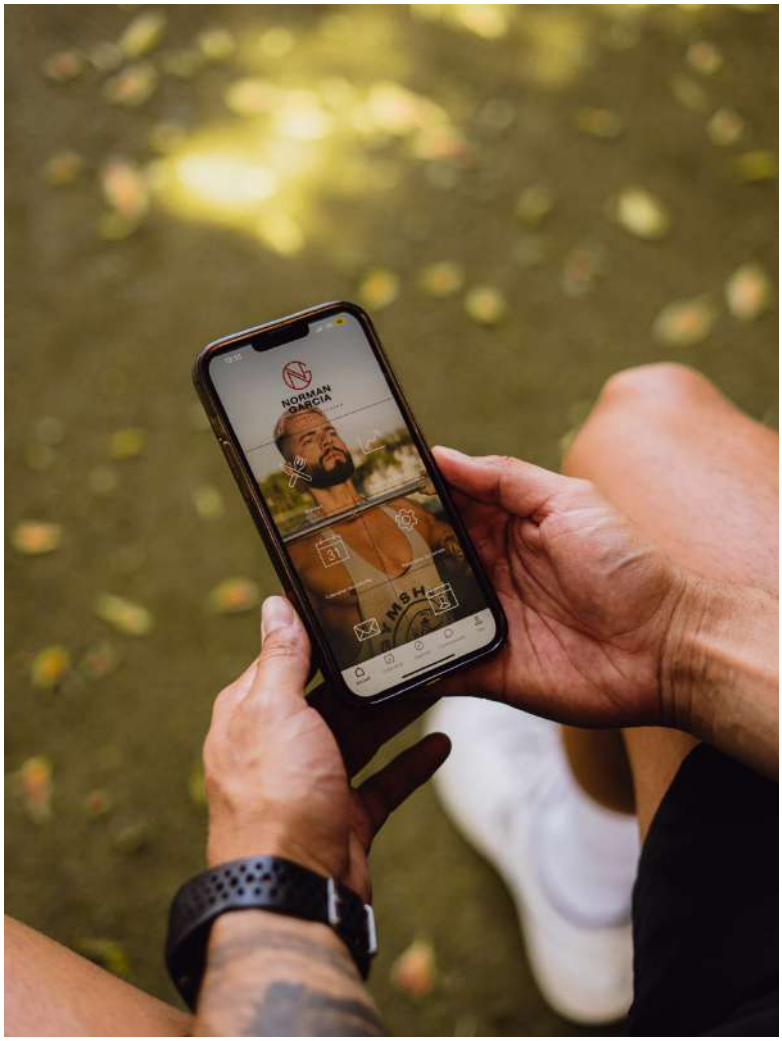
Compter ses calories (du moins pour commencer):

L'une des premières choses que tu dois absolument faire est de planifier ton **total calorique journalier.** Cette méthode est vraiment puissante, car elle peut t'aider à obtenir l*e résultat souhaité beaucoup plus rapidement.*

Premièrement, cela te permettra de gérer ton apport journalier calorique et être en **déficit calorique** (manger moins de calories que que l'on en dépense). Tu consommeras donc moins d'énergie que ta dépense journalière.

De plus, tenir un journal alimentaire ou compter les calories t'aideras à être plus *conscient* de tes choix alimentaires. Cela peut t'encourager à faire des **choix plus sains** et à **éviter les excès.** Tu pourras suivre tes progrès au fil du temps et identifier les moments où tu as été plus ou moins strict avec ton régime tout en *ajustant* en conséquence.

Cela te permettra également d'adapter ton régime à ta propre personne en fonction de **ton âge, sexe et et activités personnelles**. Tu pourras t'assurer d'**avoir les bons macro-nutriments** (protéines, glucides et lipides) afin de maintenir ton muscle tout en voyant la *graisse fondre*.



Conseil N°2 :

Se fixer des objectifs réalistes

Trop peu de personnes veulent se précipiter sur la balance et perdre le plus vite possible du poids. Malheureusement, s'il est vrai que mentalement tu seras ravi(e) de perdre du poids sur la balance, il y a une face cachée de l'iceberg. Tu te dois d'avoir **des objectifs réalistes.**

Il est important d'avoir des objectifs *spécifiques, mesurables, réalisables et pertinents* tant au niveau alimentation qu'au niveau entraînement. Il faut garder à l'esprit qu'une perte de poids saine est généralement de **1kg par semaine**.

Perdre trop de poids rapidement ne permet pas dans la plupart des cas une perte de poids durable pour différentes raisons : p*erte de masse musculaire, carence nutritionnelle, effet yoyo, impact sur le métabolisme et la santé mentale, etc*



Conseil N°3 :

Effectuer une période de fasting (jeune intermittent)

C’est une méthode de plus en plus connue et qui a fait ses preuves. C’est vraiment fou parce que je pense que c'est sûrement la **manière la plus efficace quand il s'agit de perdre du poids** et pouvoir se faire plaisir à la fois.

Explications :
Le jeune intermittent consiste à alterner entre d*es périodes de jeûne plus ou moins longues* et des périodes de prise alimentaire.
Par exemple, tu peux prendre tous tes repas sur une période de **8 heures** (disons de 12:00 à 20:00) et jeûner les **16 heures** restantes de la journée (20:00 - 12:00).



L’avantage ici est que tu peux diviser tes calories en *2 ou 3 repas*, ce qui provoquera un peu plus de **rassasiement** et tu pourras manger un peu de tout, tant que cela rentre dans t**on quota calorique.**



De nombreuses études récentes ont montré que le jeûne avait de nombreux **avantages** : il peut *diminuer la tension artérielle et le taux de cholestérol, stimuler le métabolisme et, surtout, forcer ton corps à brûler les graisses.*

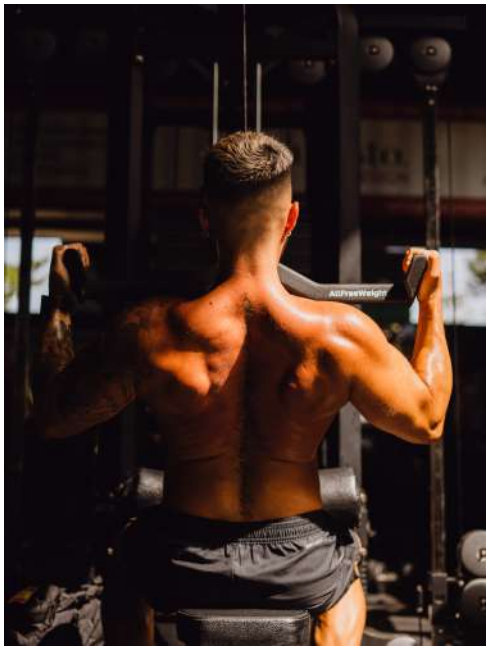
Le simple fait d'ajouter cette technique à ta routine pourrait **dynamiser ta perte de poids** et t’aider à enfin atteindre le *corps de tes rêves !*

Conseil N°4 :

Augmenter la fréquence de sport par semaine et avoir un programme spécialisé

Trop peu de personnes ne s'entraîne pas de manière adéquate et en fonction de leurs objectifs.

Malheureusement, lorsque tu n'as pas un *plan d'entraînement spécifique et adapté à ta personne*, les résultats seront beaucoup plus lents. De plus, après un certain temps d'adaptation, le corps s'adapte très vite aux exercices et tu vas vite tomber dans une forme de routine d'entraînement. C'est pour cela qu'il est nécessaire de changer environ **chaque 3 à 4 semaines** de programme et d'effectuer le principe de la **surcharge progressive.**



Faire 30 minutes de cardio trois fois par semaine ne va sûrement pas t'aider à perdre tes 12 kilos en 90 jours. Par contre, **un plan structuré avec du cardio alternant basse et haute intensité, du renforcement musculaire, de la plyométrie et des exercices de flexibilité** aidera ton corps à ne pas tomber dans cette routine d'entraînement et d'aller de l'avant.

Conseil N°5 :

Gérer son stress et dormir suffisamment

Cette dernière étape peut paraître sans grande importance, mais elle est **cruciale** pour avoir un maximum de résultats et t'aider à avoir un **maximum de résultats**. Le **stress** peut contribuer à la *prise de poids et à la graisse abdominale.*

Lorsque tu es soumis à des situations stressantes, ton corps libère des hormones du stress (telles que le **cortisol et l'adrénaline**). Une exposition prolongée à ces hormones peut *perturber* l'équilibre hormonal de ton corps, ce qui peut entraîner une **augmentation de l'appétit** et une préférence pour les aliments riches en calories, en particulier ceux contenant des *sucres et des graisses*.

Ajouté à cela, le stress peut pousser certaines personnes à adopter une **alimentation émotionnelle**, c'est-à-dire qu'elles se tournent vers la nourriture pour faire face *aux émotions négatives*. Ces choix alimentaires peuvent être *impulsifs et souvent moins sains*, ce qui peut contribuer à une **prise de poids**.

Il faut trouver des techniques de gestion du stress qui fonctionnent pour toi comme par exemple la *méditation, le yoga, la respiration profonde ou la pratique d'activités qui te plaise.*

En ce qui concerne **le sommeil,** il est crucial pour **la régulation** de certaines hormones impliquées dans *la faim et la satiété*. En conséquence, les personnes *qui ne dorment pas suffisamment* peuvent ressentir davantage de faim et être plus enclines à manger en grande quantité.

Le **manque de sommeil** peut affecter le *fonctionnement du cerveau,* notamment les régions impliquées dans la prise de décision et le contrôle des impulsions. Cela peut rendre plus difficile de résister aux



BONUS

1. Va faire tes courses lorsque tu as déjà mangé

En ayant *le ventre vide*, tu seras plus tenté par acheter des mauvais aliments comme *des chips, des bonbons* et j'en passe. Fais toi un bon repas avant d'aller faire tes courses hebdomadaires et note les aliments dont tu as réellement besoin sur **une liste**. Tu dois t'y tenir. Si tu passes devant des aliments tentant, essaye d'acheter des produits *« zéro » ou alors « light ».*

2. Planifie tes entraînements à l'avance

Il est important que tu ailles **un plan** et de t'y tenir. Voici un exemple d'un planification sur 3 entraînements par semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Weekend
Upper body + Cardio 30min	Repos	Lower body + Cardio 30min	Repos	Full body + Interval 15min	Repos

Lors de tes jours de repos, essaye d'être le plus actif possible : *marche en montagne / plage, promenade avec ton chien, badminton, tennis et j'en passe..*

3. Mentalité positive et loi de l'attraction

Si tu te réveilles tous les matins en te disant que tu n'y arriveras jamais, c'est très mal partie. **Visualise ton toi 2.0**, imagine déjà tout ce que *ce changement* pourrait t'apporter et à quel point cela pourrait **changer ta vie**. Regarde des *vidéos de motivation et parle avec des gens inspirants*, qui sont également passé par ces étapes.

LES TRANSFORMATIONS

ILS L'ONT FAIT !
LE PROCHAIN C'EST TOI



Bryan 29 ans, + 7kg de muscle sec

« J'ai retrouvé confiance en moi et changé mon lifestyle. Le sport fait maintenant partie de ma vie et je ne pourrais pas vivre sans. Cela fût dur et j'ai dû faire de grands sacrifices, mais je me lancerais les yeux fermés si cela était à refaire tellement les bénéfices d'un tel changement sont important »

Alicia, 38 ans, - 5kg sur la balance **et des formes retrouvées.**

« Je suis hyper contente du résultat. J'ai perdu ma graisse et pris du muscle, chose que je pensais impossible suite à différents programmes que j'avais déjà effectués. Je n'ai plus honte de mon corps et je me sens vraiment à l'aise avec ma nouvelle routine sportive.



Benjamin, 28 ans, - 6kg en 4 semaines





« J'ai fais appel à Norman en dernière minute et j'étais un peu perplexe car j'avais très peu de temps pour perdre un maximum de kilos. Mais le programme a été complet, intense tant au niveau entraînement que au niveau nutrition. J'ai toujours reçu des informations claire et rapide de la part de Norman qui a été derrière moi pour me motiver lorsque j'avais de la difficulté. Merci pour tes services et ton professionnalisme. »

Marc, 33 ans, -11kg en 90jours



« J'ai souvent fait le yoyo avec mon poids mais en 12 semaine j'ai pu perdre 11kg qui ont littéralement changé mon quotidien. En plus du changement visuel, j'ai plus confiance en moi et je me sens en meilleur santé. J'ai intégré la nutrition sportive à mon quotidien »

Maintenant que tu as vu ces changements, pourquoi est-ce que est-ce que tu ne passerais pas à l'action ?

Réserve ton appel GRATUIT de 30 minutes sans engagement pour faire un bilan de ta situation actuelle et parler de tes objectifs.

Pour une durée limitée seulement, je te propose une séance d'appel gratuit et sans engagement avec moi.

Au cours de cette session de 30 minutes, nous discuterons de ta situation actuelle, de tes objectifs et de la manière dont je pourrais t'aider à l'atteindre grâce à ma méthode, qui a permis de transformer plus d'une centaine de personnes avant toi.

Je te partagerais également des informations précieuses sur les techniques d'entraînements pour être un athlète hybride comme les différents cycles d'entraînements à appliquer si tu veux être un athlète complet ou encore comment éviter toutes les erreurs les plus courantes que les gens entre 20 et 60 ans qui sabotent leur succès.

100% GRATUIT et SANS ENGAGEMENT !

Pour réserver ta consultation gratuite

CLIQUE ICI

