

LE GUIDE « NO BULLSHIT » PERDS 4 LBS EN 30 JOURS

Des résultats réalistes
POUR GENS SÉRIEUX
Avec vidéos démonstratives

5 Exercices

EN SEULEMENT
10 MINUTES

KINERGEX
LA SANTÉ À VOTRE PORTE



Chez Kinergex, on ne croit pas aux promesses de transformations express et irréalistes.

Plutôt que de miser uniquement sur l'apparence et des résultats éphémères – qu'on finit souvent par perdre en quelques semaines, voire quelques jours – nous croyons en une approche profonde, durable et centrée sur l'humain.

Notre mission : t'aider à bâtir des habitudes de vie saines qui s'intègrent naturellement à ton quotidien, pour une transformation qui part de l'intérieur.

Avec plus de 15 ans d'expertise, on sait qu'un vrai changement repose sur l'accompagnement, la constance et des objectifs réalistes.

C'est ça, la vraie différence.

>> Découvre ci-dessous les exercices qui transformeront ta routine!



**BIENVENUE
DANS TON
GUIDE GRATUIT
ET *SÉRIEUX*
DE PERTE DE
POIDS !**

Pourquoi ce guide?	p. 4
Plan de match	p. 5
Instructions vidéos d'exercices	p. 5
Exercice #1	p. 6
Exercice #2	p. 7
Exercice #3	p. 8
Exercice #4	p. 9
Exercice #5	p. 10
10 astuces complémentaires	p. 11-12
Conclusion	p. 13

Bonus!



CONTENU

POURQUOI CE GUIDE?

Avec plus de 15 ans d'expérience, j'ai accompagné des milliers de personnes comme toi vers une meilleure forme physique.

Au fil du temps, j'ai constaté que deux mythes freinent souvent les gens dans leur démarche d'installation d'habitude de vie saine :

Mythe #1 — Des résultats miraculeux

Ils ont d'abord cru au mythe des résultats rapides : cette idée qu'une transformation passe uniquement par l'apparence et des changements presque instantanés.

Mais en réalité, un vrai changement repose sur des habitudes durables et une approche réaliste.

Rome ne s'est pas construite en un jour, comme le dit si bien le dicton !

Mythe #2 — Il faut du matériel

On croit souvent qu'il faut du matériel sophistiqué ou un grand espace pour s'entraîner efficacement. Résultat : on s'inscrit à un gym... où l'on ne mettra jamais les pieds.

Ce guide a justement été conçu pour déconstruire cette idée.

En réalité, quelques minutes par jour, dans le confort de ton foyer, suffisent pour progresser vers tes objectifs de façon saine et durable.





PLAN DE MATCH

Pour atteindre tes objectifs, **la rigueur, la constance et une hygiène de vie saine** sont essentielles. Cette combinaison te propulsera vers le succès!



INSTRUCTIONS POUR LES VIDÉOS D'EXERCICES

Pour chaque exercice, fais le maximum de répétitions en 40 sec, suivi d'un repos de 20 sec pour la transition. Ce circuit t'assurera un entraînement complet en seulement 10 min.

Prêt(e)? Rejoins-moi dans la première vidéo pour débiter le challenge!

EXERCICE 1 • 🧘♂️ SQUAT

Pourquoi c'est important? Le squat est essentiel pour maintenir ton autonomie.

Assure-toi de garder le dos droit, les genoux alignés, et sors les fesses comme si tu voulais t'asseoir. Débute avec une chaise si nécessaire.

Prêt(e) pour le challenge? Essaie le jump squat!

[Vidéo démonstrative pour une bonne forme](#)



EXERCICE 2 • 🤸♂️ PUSH-UP

Travaille maintenant les membres supérieurs. Descends jusqu'à ce que le nez touche le sol. Pour les débutants, essaie sur les genoux ou au mur. Les pros peuvent ajouter un mouvement du type «tapé-croisé» sur l'épaule ou de claquer les mains ensemble.

Assure-toi de choisir la variante qui te convient!

Vidéo démonstrative pour une bonne forme



EXERCICE 3 • JUMPING JACK

Ajoute du cardio avec ce classique!
Débute avec une version sans saut et évolue vers
une version explosive. Atterrissage doux pour
éviter les blessures.

Réussite? Peux-tu deviner le 4e exercice?

Vidéo démonstrative pour une bonne forme

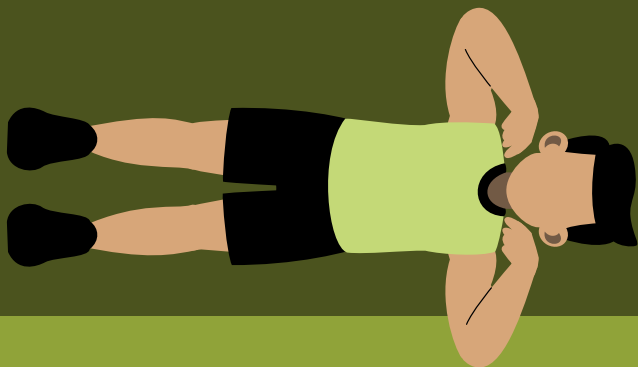


EXERCICE 4 • SUPERMAN

Travaille le dos et les fessiers. Décolle les genoux du sol en contractant les fessiers. Ajoute des petits poids pour plus de défi. Reviens à la position initiale en W.

Prêt(e) pour le dernier exercice? Passons à la planche abdominale!

Vidéo démonstrative pour une bonne forme



EXERCICE 5 • 💪 PLANCHE ABDO

Un incontournable pour le gainage. Maintiens la position pendant 40 sec. Pour les débutants, genoux au sol. Pour les pros, essaie en appui sur un pied.

Termine avec une deuxième série pour compléter tes 10 min!

Vidéo démonstrative pour une bonne forme



BONUS EXCLUSIF



En plus de ce guide, je t'offre un cadeau spécial

**10 ASTUCES NUTRITIONNELLES ÉLABORÉES AVEC
SOIN EN COLLABORATION AVEC UNE
NUTRITIONNISTE**

Ces conseils pratiques et faciles à appliquer t'aideront à optimiser tes résultats, améliorer ton énergie au quotidien et favoriser une perte de poids durable. Un petit coup de pouce supplémentaire, offert par la maison, pour t'accompagner encore mieux dans ta transformation!

10 astuces nutritionnelles et habitudes de vie incontournables

**Complémentaires aux 5 exercices proposés*

- Manger au minimum 15g de protéines au déjeuner
- Manger des fruits et légumes à tous les repas (3 légumes pour 1 fruit)
- Favoriser des aliments naturels et non transformés (Exemple: amandes + crudités VS barre tendre commerciale)
- Manger ses calories au lieu de les boire! Éviter les jus et boissons sucrées de toutes sortes. Favoriser aussi la consommation de yogourt nature au lieu du lait en excès (1 à 2 verres ça va, mais pas 2L!)
- Cuisiner «maison» tous ses repas. Arrêter d'acheter des choses toutes faites d'avance pour "sauver du temps"!
- Cesser de manger 2h avant le coucher pour favoriser la digestion et un sommeil récupérateur. Viser dormir entre 7 et 9h par nuit.



- Se reposer au minimum 30 minutes avec une lumière tamisée avant d'aller dormir (éviter aussi de faire plusieurs choses à la fois «multitasking» comme la gestion du lavage, corvées diverses, etc. L'exposition à la lumière bleue (cellulaire, télé, ordinateur, etc.) est également à diminuer avant le coucher.
- Favoriser la marche autant que possible (faire au minimum 20 minutes par jour). Celle-ci peut être fractionnée au besoin. Penser aux petites commissions, enfants à la garderie/école, se stationner plus loin à l'épicerie, prendre les escaliers au bureau, meeting en zoom, etc. Essayer de faire ses visioconférences en marchant / pédalant avec des écouteurs lorsque possible au lieu de rester assis sédentaire à son bureau!
- Choisir des collations rassasiantes et non pas juste grignoter toute la journée!
- Boire au minimum 2L d'eau par jour—mais ça, vous le savez déjà!



BRAVO!

**Félicitations d'avoir complété le
guide de perte de poids de Kinergex!**

N'oublie pas d'intégrer ces exercices dans ta routine quotidienne et de suivre les astuces nutritionnelles. Sans elles, tu deviendras assurément en meilleure forme, mais la perte du poids est plus complexe et repose beaucoup sur ton hygiène de vie au sens large et non sur l'entraînement à lui seul !

Bonne route vers une vie plus saine!



Qui suis-je?

Je m'appelle **Mathieu Leduc**, bachelier en kinésiologie de l'Université de Montréal, membre accrédité de la Fédération des Kinésiolesgues du Québec (FKQ) et passionné par les saines habitudes de vie et l'accompagnement vers une remise en forme durable.

J'ai fondé **Kinergex en 2010** avec la volonté d'offrir des solutions personnalisées –*réellement adaptées à chacun*– efficaces et surtout sécuritaires – *supervisés par l'expertise de professionnels certifiés*.

Avec plus de 15 ans d'expérience, j'ai eu le privilège d'aider des milliers de personnes à atteindre leurs objectifs – que ce soit en perte de poids, en amélioration de leur condition physique ou en prévention des blessures.

Mon approche met l'accent sur une transformation intérieure, favorisant des résultats réalistes et durables, loin des promesses rapides et éphémères.

Toujours avide de rencontrer des humains et répondre à leur besoins. Alors, n'hésitez pas à réserver un appel avec moi, ça me fera plaisir de vous servir.

RÉSERVEZ UN APPEL VIDÉO AVEC MOI



Entraînement à domicile



Entraînement par visioconférence



Services de nutrition



Entraînement semi-privé et de groupe

KINERGEX
LA SANTÉ À VOTRE PORTE

514-655-1005
info@kinergex.com