

10 Recettes Gain de temps

Excellent



★ Trustpilot



Manger simple et sain pour perdre du poids

v papa in shape



INTRODUCTION

Bienvenue dans le **guide des 10 recettes “Gain de Temps”** de **Papa In Shape**.

Si tu veux **perdre du poids sans passer des heures en cuisine**, ce guide est fait pour toi.

Tu y trouveras **10 recettes simples, rapides et savoureuses**, conçues spécialement pour **les papas occupés** qui veulent **mieux manger sans sacrifier le goût ni leur emploi du temps**.



Moins de 15 minutes en cuisine



Des repas équilibrés et gourmands



Compatible avec ton objectif de perte de poids

Ces recettes ne sont pas un régime strict. Elles sont là pour **t'aider à structurer tes repas** et te montrer qu'il est **possible de bien manger sans frustration**. Tu peux les adapter selon tes goûts, ton planning et ta famille.

Ton coach reste ta meilleure référence pour ajuster ton alimentation selon **tes objectifs** et ton **évolution**.



**Prêt à gagner du temps et à transformer ton alimentation ?
C'est parti !**



AU MENU

- 01** Poulet aux épices avec asperges et pommes de terre
- 02** Poulet méditerranéen au choux de bruxelles et gnocchis
- 03** Salade de pâtes
- 04** Poulet au curry et couscous
- 05** Viande hachée, patate douce et épinards
- 06** Viande hachée, pomme de terre et chou frisé
- 07** Salade mixte aux crevettes
- 08** Pâtes au poulet et légume
- 09** Omelette à la ricotta et épinards
- 10** Burrito bowl au poulet

POULET AUX ÉPICES AVEC ASPERGES ET POMMES DE TERRE

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



11.32€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ 400g de pommes de terre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ 1 botte d'asperges
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 500g de blanc de poulet
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 2 càc de cumin moulu
- ☐ 1 càc de thym séché
- ☐ 1 càc d'ail en poudre
- ☐ 1 càc de paprika fumé
- ☐ 1/2 càc de sel
- ☐ 1/2 càc de poivre moulu
- ☐ 2 càs d'huile d'olive
- ☐



Durée : 35 minutes

Poulet aux épices avec asperges et pommes de terre

Infos

Prép.	10'
Cuisson	25'
Portions	4

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Préparez un saladier en mélangeant les épices et l'huile d'olive, puis ajoutez-y les asperges, les pommes de terre et le poulet, en remuant pour bien enrober.
3. Placez sur une plaque de cuisson le poulet au centre et répartissez les légumes sur les contours de la plaque.
4. Faites cuire au four, en remuant les légumes et en retournant le poulet une fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit cuit, environ 25 minutes.

Astuces du chef

Disposez les légumes sur la plaque de cuisson en une seule couche, sans les entasser. Cela permettra à la chaleur du four de circuler uniformément autour des légumes, favorisant ainsi une cuisson uniforme et une texture dorée et savoureuse.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 355kcal
- Lipides : 12g

- Protéines : 25g
- Glucides : 19g

POULET MÉDITERRANÉEN AU CHOUX DE BRUXELLES ET GNOCCHIS

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



13,77€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ 1 paquet de gnocchis
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ 450g choux de Bruxelles
- ☐ coupés
- ☐ 1 oignon rouge
- ☐ 150g de tomates cerises
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 4 blancs de poulet
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 4 càs d'huile d'olive
- ☐ 2 càs d'origan
- ☐ 2 grosses gousses d'ail
- ☐ hachées
- ☐ 1/2 càc de poivre moulu
- ☐ 1/2 càc de sel
- ☐
- ☐



Durée : 40 minutes

Infos

Prép.	20'
Cuisson	20'
Portions	4

Poulet méditerranéen au chou de bruxelles et gnocchis

1. Coupez grossièrement votre chou de Bruxelles, votre oignon et vos tomates cerises.
2. Préchauffer le four à 180 degrés C.
3. Mélangez tous les ingrédients sauf les tomates dans un saladier, puis étalez tout sur une plaque de cuisson et enfournez pendant 10 minutes, avant d'ajouter les tomates.
4. Continuez à rôtir jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient tendres et que le poulet soit juste cuit, environ 10 minutes de plus.

Astuces du chef

Assurez-vous de bien répartir l'huile d'olive et les épices sur les légumes et le poulet avant de les faire cuire.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 581kcal

- Lipides : 20g

- Protéines : 32g

- Glucides : 54g

SALADE DE PÂTES

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



7,15€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ 200g de pâtes cuites
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 100g de maïs doux
- ☐ 2 carottes
- ☐ 1 poivron jaune
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 2 boîtes de thon
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 2 càs d'huile d'olive
- ☐ 1 citron
- ☐ 1/2 càc de poudre
- ☐ d'ail
- ☐ Sel et poivre
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 25 minutes

Salade de pâtes

Infos

Prép.	15'
Cuisson	10'
Portions	4

1. Préparez la vinaigrette en ajoutant l'huile, le jus et le zeste de citron, la poudre d'ail, le sel et le poivre dans un petit bol et mélangez bien.
2. Mettez les pâtes cuites dans un grand bol, puis ajoutez la carotte râpée, le maïs, le poivron en dés et le thon égoutté.
3. Versez la vinaigrette sur le dessus et utilisez une grande cuillère pour mélanger soigneusement le tout afin de le répartir uniformément.

Astuces du chef

Laissez reposer au réfrigérateur avant de servir pour un meilleur mariage des saveurs.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 296kcal

- Lipides : 8g

- Protéines : 28g

- Glucides : 27g

POULET AU CURRY ET COUSCOUS

Tous les ingrédients à mettre dans son chariot !



11,05€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ 300g de semoule
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 350ml bouillon de légumes
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 4 blancs de poulet
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 1 càs de curry
- ☐ 1 càs de chutney de mangue
- ☐ 1/2 càs de safran
- ☐ 1/2 càs de curcuma
- ☐ Coriandre
- ☐ Sel
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 30 minutes

Infos

Prép.	15'
Cuisson	15'
Portions	4

Poulet au curry et couscous

1. Préparez une marinade pour votre poulet en ajoutant le curry, le chutney, le curcuma, le sel et l'huile d'olive dans un bol et mélangez bien.
2. Coupez les blancs de poulet en deux dans le sens de la longueur et ajoutez-les à la marinade en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts, puis laissez de côté pendant au moins 20 minutes.
3. Faites-les cuire pendant 5-6 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Placez le couscous dans un grand bol et versez délicatement le bouillon de légumes bouillant. Couvrir le bol avec un couvercle et laisser tremper pendant environ 5 min, puis égrener votre couscous avec une fourchette.
5. Répartissez votre couscous dans 4 récipients, recouvrez de deux morceaux de poulet mariné et terminez par une pincée de coriandre.

Astuces du chef

Faites infuser votre bouillon de légumes avec quelques morceaux de zeste de citron et de gingembre frais avant de l'ajouter au couscous. Cela ajoutera une note de fraîcheur et de vivacité à votre plat.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 514kcal
- Lipides : 10g

- Protéines : 32g
- Glucides : 57g

VIANDE HACHÉE, PATATE DOUCE ET ÉPINARDS

Ingrédient : Faites marcher votre imagination



9,35€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ 450g de patate douce
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 450g d' épinards
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 450g de viande hachée
- ☐ 5% M.G
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 1 càs de curcuma
- ☐ 1 càs de paprika
- ☐ 1 càs d' huile d' olive
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 30 minutes

Viande hachée, patate douce et épinard

Infos

Prép.	10'
Cuisson	20'
Portions	4

1. Préparez votre viande hachée 5% et coupez vos patates douces grossièrement.
2. Versez l'huile d'olive dans une grande poêle chaude et faites bouillir 2 verres d'eau dans une autre.
3. Une fois l'eau en ébullition, placez vos épinards, couvrez et laissez cuire pendant une dizaine de minutes. La quantité peut vous paraître énorme, mais les épinards réduisent énormément pendant la cuisson.
4. Une fois l'huile d'olive chaude, mettez à cuire votre viande hachée, salez/ poivrez et retirez une fois la cuisson désirée de la viande.
5. Étalez vos patates douces en profitant du jus de cuisson de la viande, versez vos épices, mélangez puis faites cuire pendant une quinzaine de minutes tout en pensant à remuer pour une cuisson homogène.

Astuces du chef

Garnissez votre plat avec des quartiers de citron juste avant de servir. L'acidité subtile du citron complétera parfaitement les saveurs riches des patates douces, de la viande hachée et des épices.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 332kcal
- Lipides : 10g

- Protéines : 27,5g
- Glucides : 28g

VIANDE HACHÉE, POMME DE TERRE ET CHOU FRISÉ

Ingrédient : Faites marcher votre imagination



11€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ 3 pommes de terre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 poivron jaune
- ☐ 1 piment (optionnel)
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 1 botte de chou frisé
- ☐ 2 tomates
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 450g de viande hachée
- ☐ 5% M.G
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 3 càs d'huile d'olive
- ☐ 2 càc de cumin moulu
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Durée : 40 minutes

Viande hachée, pomme de terre et chou frisé

Infos

Prép.	10'
Cuisson	30'
Portions	4

1. Coupez tous les ingrédients en morceaux selon vos goûts.
2. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle, ajoutez-y le boeuf, le cumin, le sel et le poivre. Faites cuire, en remuant souvent jusqu'à ce que la viande soit uniformément dorée, environ 6 minutes.
3. Une fois cuite, transférez la viande dans un récipient. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile dans la poêle avec le jus de la viande et les pommes de terre.
4. Faites cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à caraméliser et soient tendres, environ 20 minutes. Transférez les pommes de terre dans le récipient avec le bœuf.
5. Chauffez la cuillère à soupe d'huile restante dans la poêle et ajoutez-y l'oignon, le poivron et le piment. Faites cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 6 minutes.
6. Ajoutez l'ail, environ 1 minute. Le chou frisé et les tomates, jusqu'à ce que le chou frisé soit flétri et les tomates soient bien chaudes, environ 3 minutes. Incorporez le bœuf et les pommes de terre.

Astuces du chef

Ajoutez quelques tranches de citron vert juste avant de servir. La légère acidité du citron vert complétera parfaitement les saveurs riches de la viande et des légumes, tout en apportant une note de fraîcheur bienvenue.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 402kcal

- Lipides : 16g

- Protéines : 27g

- Glucides : 31g

SALADE MIXTE AUX CREVETTES

Ingrédient : Faites marcher votre imagination



8,05€



Personnes : 4

FÉCULENTS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 150g de salade
- ☐ 150g de tomates cerises
- ☐ 150g de concombre
- ☐ 1 avocat
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 12 grosses crevettes
- ☐ 2 œufs
- ☐ 2 tranches de bacon
- ☐ 1 tranche de roquefort
- ☐ (optionnel)
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 3 càs d' huile d' olive
- ☐ 3 càs de vinaigre
- ☐ 2 càs d' échalote
- ☐ 1 càs de moutarde
- ☐ 1/2 càc de poivre
- ☐ 1/4 càc de sel
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 20 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	10'
Portions	4

Salade mixte aux crevettes

1. Cuire les crevettes, les œufs et le bacon, coupez les tomates cerises en deux, coupez grossièrement votre concombre, coupez les œufs cuits en deux, coupez votre avocat en dés; émiettez votre bacon, coupez votre roquefort en dés.
2. Préparez votre vinaigrette : Mettre l'huile, le vinaigre, l'échalote, la moutarde, le poivre et le sel dans un bol et mélangez jusqu'à avoir une texture homogène.
3. Mettez votre salade dans un saladier et versez la moitié de la vinaigrette et mélangez pour bien enrober.
4. Déposez les crevettes, les tomates, le concombre, les moitiés d'œufs, l'avocat, le bacon et le roquefort sur le dessus. Arrosez du reste de vinaigrette et mélangez l'ensemble.
5. Répartissez votre préparation dans 4 récipients.

Astuces du chef

Pour un délice supplémentaire, faites griller légèrement le bacon pour ajouter une texture croustillante à la salade.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 280kcal

- Lipides : 23g

- Protéines : 13g

- Glucides : 8g

PÂTES AU POULET ET LÉGUMES



10,50€



Personnes : 2

FÉCULENTS

- ☐ 150g de pâtes complètes
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 200g de brocoli
- ☐ 120g de poivron
- ☐ 100g de courgette
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 200g de poulet
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 10g d'huile d'olive
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Herbes au choix
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 20 minutes

Infos

Prép.	5'
Cuisson	15'
Portions	2

Pâtes au poulet et légumes

Un dîner complet, riche en protéines et en légumes, parfait pour une alimentation saine et équilibrée.

1. Porte une casserole d'eau salée à ébullition et fais cuire 150g de pâtes complètes selon les instructions du paquet. Égoutte-les une fois cuites.
2. Dans une poêle, fais chauffer 10g d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoute 200g de brocoli, 120g de poivron et 100g de courgette coupés en morceaux. Fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 à 7 minutes).
4. Incorpore 200g de poulet cuit coupé en morceaux aux légumes. Mélange bien.
5. Mélange les pâtes cuites avec le poulet et les légumes dans la poêle.
6. Assaisonne avec du sel, du poivre et des herbes selon ton goût.
7. Sers immédiatement et déguste ce repas équilibré et nourrissant.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 546
- Protéines : 45,2g
- Lipides : 10,4g
- Glucides : 67,8g

OMELETTE À LA RICOTTA ET ÉPINARDS



6,80€



Personnes : 2

FÉCULENTS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÉGUMES

- ☐ 200g d' épinards
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PROTÉINES

- ☐ 4 œufs
- ☐ 100g de ricotta
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BONUS

- ☐ 10g d' huile d' olive
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Durée : 13 minutes

Infos

Prép.	5'
Cuisson	8'
Portions	2

Omelette à la ricotta et épinards

Ce plat est parfait pour un petit-déjeuner équilibré et nourrissant, idéal pour les régimes pauvres en glucides.

1. Fais chauffer 10g d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoute 200g d'épinards et fais-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans un bol, bats 4 œufs, ajoute 100g de ricotta, du sel et du poivre et mélange bien.
4. Ajoute le mélange aux épinards et fais cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.
5. Déguste chaud pour un petit-déjeuner riche en protéines et faible en glucides.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 240
- Protéines : 16,1g
- Lipides : 17,6g
- Glucides : 5,8g

BURRITO BOWL

AU POULET



8,90€



Personnes : 2

FÉCULENTS

- ☐ 100g de riz ou quinoa
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

LÉGUMES

- ☐ 100g de poivron
- ☐ 50g de maïs
- ☐ 50g de haricots rouges
- ☐ Coriandre fraîche ou
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PROTÉINES

- ☐ 150g de poulet
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

BONUS

- ☐ 1 c. à soupe d'huile
- ☐ 65g de salsa
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Durée : 30 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	20'
Portions	2

Burrito bowl au poulet

Un déjeuner équilibré qui t'apporte des protéines, glucides et fibres en abondance.

1. Fais cuire 100g riz ou de quinoa séparément selon les instructions communes.
2. Coupe 150g de poulet en morceaux et 100g de poivrons en lamelles.
3. Fais chauffer un peu d'huile dans une poêle pour faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur (environs 7-10 minutes). Ajoute les poivrons et laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Répartis le riz (ou quinoa) dans 2 bols (50 g par bol), puis ajoute le maïs (25g par bol), les poivrons et les haricots rouges ou noirs (25g par bol).
5. Ajoute une cuillère de salsa sur chaque bol (32,5 g par bol), puis décore avec de la coriandre fraîche, si tu aimes la coriandre.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 505
- Protéines : 56g
- Lipides : 7g
- Glucides : 7g

LES AUTEURS



THOMAS
CO-FONDATEUR

Coach diplômé d'État et détenteur d'un **Master en Physiologie**, je possédais toutes les compétences nécessaires. Cependant, je me noyais dans les responsabilités de mon entreprise, négligeant ainsi mon bien-être physique.

Ce n'est qu'avec la naissance de mon fils, Leo, que j'ai ressenti un **élan de motivation** inattendu et que j'ai décidé d'opérer une **métamorphose remarquable**.

Après avoir **gagné 13 kilos de muscles**, j'ai non seulement transformé mon corps, mais également ma perspective sur la vie.



PIERRE
CO-FONDATEUR

Issu d'une famille où le surpoids était une norme, j'ai été en surpoids pendant une bonne partie de ma vie.

J'ai **testé d'innombrables solutions**, avec toujours le même résultat... Une perte de poids temporaire, puis un retour au point de départ (voire souvent pire).

Alors qu'on me disait que c'était "**dans mes gènes**", j'ai décidé de me passionner pour le corps humain par moi-même.

J'ai alors **perdu 30kg** l'année qui a suivi et trouvé un poids de forme, **sans ne plus jamais reprendre de poids**.

“

Pour Thomas et Pierre, l'impact positif a été tel sur leurs vies, leur réussite professionnelle, leur confiance en eux, leur vie sentimentale et leur bien-être, qu'ils ont décidé de créer une solution parfaitement adaptée aux papas occupés qui désirent perdre du gras une fois pour toutes : Papa In Shape.”

NOS PAPAS ONT CHANGÉ DE VIE GRÂCE AU CARB-CYCLING

AVANT ➤ APRÈS



Benjamin, 33 ans

-11kg

**BENJAMIN,
PATRON DE BAR**

AVANT ➤ APRÈS



Achille, 56 ans

**-5,3 kg
en 3 mois**

**ACHILLE,
PASSIONNÉ DE CYCLISME**

AVANT ➤ APRÈS



Thierry, 52 ans

**-14,6 kg
en 6 mois**

**THIERRY,
PASSIONNÉ DE CYCLISME**

AVANT ➤ APRÈS



Maxime, 38 ans

**-11,2 kg
en 6 mois**

**MAXIME,
SUPERVISEUR INFORMATIQUE**



🔥 **TRANSFORME TON CORPS, DÉFINITIVEMENT**

Tu as maintenant les clés pour **mieux manger...** Mais si tu veux aller **encore plus loin**, on est là pour toi !

Si tu veux :

- ✅ **Perdre du poids et ne jamais le reprendre**
- ✅ **Te sentir bien dans ton corps, sans privation ni frustration**
- ✅ **Retrouver l'énergie et la vitalité que tu avais à 20 ans**
- ✅ **Montrer l'exemple à ceux que tu aimes et être fier de toi**

Alors il est temps de passer à l'étape suivante.

🎯 **UN ACCOMPAGNEMENT 100% PERSONNALISÉ POUR DES RÉSULTATS DURABLES**

- ✅ **Adapté à ton âge et ton mode de vie (40, 50, 60 ans et plus)**
- ✅ **Pensé pour tes goûts et tes habitudes, sans régime strict**
- ✅ **Même si tu as des blessures ou des contraintes de santé**

Échange avec **un coach dès aujourd'hui** et découvre comment atteindre **ton objectif de transformation**.

🚀 **NOTRE PROMESSE : DES RÉSULTATS GARANTIS, OU ON TE COACHE GRATUITEMENT !**

Nous sommes tellement convaincus de l'**efficacité de notre méthode** que nous te faisons cette **promesse audacieuse** :

💪 **"Atteins ton poids de forme et maintiens-le, ou on te coach gratuitement"**

- 🎯 **Chez Papa In Shape, on ne te vend pas du rêve. On t'accompagne jusqu'à ta réussite.**

 **RÉSERVE TON APPEL GRATUIT**
AVEC UN COACH DÈS MAINTENANT



PAPA IN SHAPE V