

COMPRENDRE TON ÉQUILIBRE DE VIE

COACH ALANN

LIFESTYLE TRANSFORMATION

SOMMAIRE

1. MA VISION

Qui suis-je ? 2
Chaque équilibre est propore à chacun 3

2. L'ALIMENTATION

Comprendre ses principes 5
La balance énergétique 6
Les macronutriments 7
Les micronutriments 8
Quand manger ? 8
Je dois déjeuner ? 9

3. TES FACTEURS LIMITANTS

Le sommeil 11
Le stress 12
La sédentarité 13
L'hydratation 14
Le sport 15

4. CONCLUSION 16

La garantie de Trouver ton équilibre de vie 17



MA VISION

QUI SUIS-JE ?

Je m’appelle Alann, je suis Coach sportif à distance ou plutôt "le Coach qui place l'humain au coeur de son accompagnement".

Mon objectif est d’accompagner des personnes à trouver leur ***équilibre de vie***.

Je ne suis pas là pour former des bodybuilders à monter sur scène. Je n'ai jamais eu un grand intérêt à pousser le corps dans ses extrêmes au point de rendre les choses dangereuses pour ce dernier.

Mes victoires en tant que Coach, c'est quand j'entends mes coachés me dire :
" Alann, j'ai remis une robe que je n'avais pas mise depuis 3 ans ! "
" Alann, je suis enfin retournée à la plage après 7 ans, et j'ai osé me mettre en maillot de bain ! "
" Alann, je ne ressens plus le besoin de me jeter sur la nourriture pour aller mieux ! "

Tous ces témoignages sont authentiques et proviennent de mes coachés.

Mon rôle est de leur partager tout ce que j'ai pu apprendre durant ces 4 ans dans l'industrie du Fitness.

Car moi aussi j'ai fait énormément d'erreurs. j'ai cru des choses aussi improbables que "la Terre est plate". Mais ce n'est pas de notre faute. Nous sommes nourris par des centaines d'informations toutes contradictoires dictées par des entreprises qui cherchent à vendre leur produits miracles à des personnes désespérées de changement.

Je crois fortement que l'objectif d'une vie c'est d'être heureux, en bonne santé et de mourir sans regret.

Mon coaching n’est pas simplement un simple coaching sportif avec un programme d'entraînement. C’est une chance pour toi d’améliorer considérablement tous les autres domaines de ta vie. Meilleure image de toi-même, relations sociales, productivité au travail, meilleur sommeil, meilleure récupération, meilleure alimentation, meilleure compréhension de comment TU as le pouvoir de faire évoluer ton corps afin de ne PLUS JAMAIS te sentir prisonnier(e) de ce dernier.

CHAQUE ÉQUILIBRE EST PROPRE À CHACUN

Tu dois trouver ce qui est bon pour TOI.

Copier bêtement ce que ton influenceur fitness ; fait ne t'apportera que de la frustration et augmentera ton manque de confiance en toi lorsque tu te verras baisser les bras car "c'est trop difficile".

Évidemment que c'est trop difficile car tu te calques sur une personne qui n'a pas TON équilibre de vie. Reproduire ce qu'un acteur, un mannequin ou un influenceur fait, n'est pas possible.

Ces personnes sont payées pour s'entrainer et manger correctement. Ils peuvent se permettre de passer 3 heures par jour à la salle de sport. Ils ont des personnes qui font le ménage chez eux et qui s'occupent de leur enfant.

Alors ne compare pas ce qui n'est pas comparable et commence à travailler sur ce qui est possible pour toi.



COACH ALANN

LIFESTYLE TRANSFORMATION

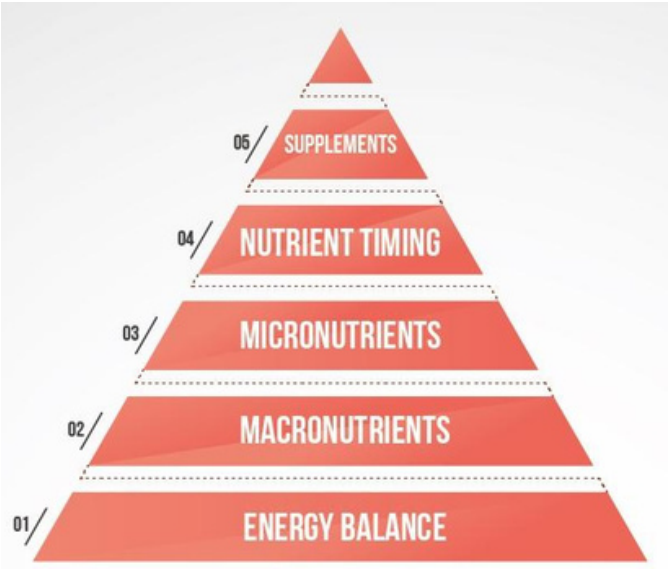


L'ALIMENTATION

L'ALIMENTATION

Dans l'ordre de tes priorités, voici sur quoi tu devrais te concentrer pour assurer des changements

1 - Balance énergétique
2 - Macro nutriments
3 - Micro nutriments
4 - Timing de tes repas
5 - Compléments alimentaires



Contrairement à ce que beaucoup d'entreprises dans le Fitness aiment te faire croire, les compléments alimentaires ne sont que la dernière de tes priorités pour ton alimentation.

Une notion importante à ajouter avant même la balance énergétique, c'est "**L'ADHÉSION ET TON MODE DE VIE**". Tu dois trouver ce qui est bon pour toi afin que les choses soient DURABLES.

L'objectif n'est PAS de faire un régime. Scientifiquement, il a été prouvé que 80 p*tain de % des personnes qui commençaient un régime échouaient et reprenaient le poids perdu voire prenaient encore plus de poids qu'avant de commencer.

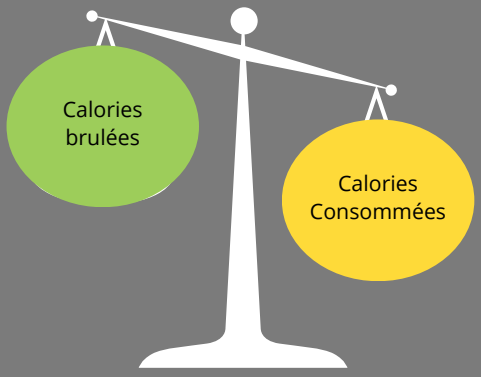
Pourquoi ?

Car si tu commences quelque chose qui ne match pas avec ton style de vie, si tu te prive des choses que tu aimes, si tu t'affames pendant des jours, alors il arrivera un moment ou tu vas abandonner et te jeter sur ces choses qui t'ont tant manquées durant ces quelques jours de régime.

C'est pour ça que je déteste les "régimes".

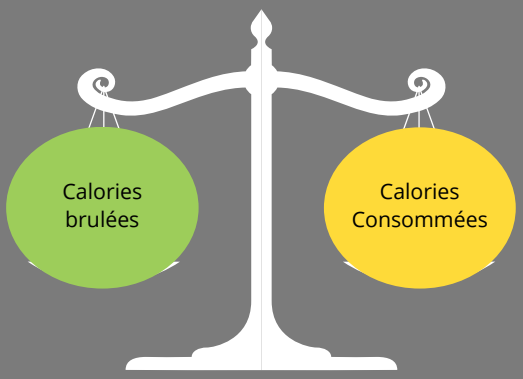
1 - BALANCE ÉNERGÉTIQUE

Après l'adhésion à ton style de vie, la chose la plus importante ça va être la balance énergétique. C'est vraiment ça qui va déterminer si tu vas prendre, maintenir ou perdre du poids.



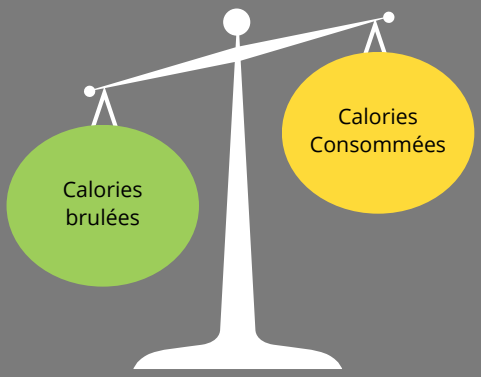
DÉFICIT CALORIQUE

Si tu dépenses plus de calories par rapport à ce que tu consommes, alors tu vas créer un déficit calorique et donc perdre du poids.



MAINTENANCE CALORIQUE

Si tu dépenses autant de calories par rapport à ce que tu consommes, alors tu vas créer une maintenance calorique et donc garder le même poids.



SURPLUS CALORIQUE

Si tu dépenses moins de calories par rapport à ce que tu consommes, alors tu vas créer un surplus calorique et donc prendre du poids.

2 - MACRO NUTRIMENTS

Il existe 3 macro nutriments qui vont constituer ton alimentation.
Les protéines, les lipides et les glucides.

Chaque macro nutriments représente des calories.
1 gramme de **Glucide** fournit **4 calories.**
1 gramme de **Protéine** fournit **4 calories.**
1 gramme de **Lipide** fournit **9 calories.**

On peut également ajouter l'alcool qui sont des calories "vides" (elles n'apportent rien à on corps en terme de nutriments).
1 gramme d'**Alcool** fournit **7 calories.**

LE RÔLE DES MACRO NUTRIMENTS

Les Protéines :

- Aident à construire ta masse musculaire.
- Permettent le maintient de la masse maigre.
- Ont un bon pouvoir de satiété (tu auras moins vite faim par rapport à si tu ne manges que des glucides sur ton repas).
- Brûlent plus de calories lors de ta digestion (TEF).

Les Lipides :

- Aident au bon fonctionnement de ton organisme.
- Permettent la régulation de tes hormones.
- Donc meilleure régulation de la faim.
- Diminuent le risque de blessures.
- Aident à la croissance musculaires.
- Favorisent le retour d'un bon fonctionnement d'un cycle menstruel défaillant.

Les Glucides :

- Procurent l'énergie à ton corps.
- Aident au bon fonctionnement de ta santé intestinale.
- Ils constituent souvent des aliments qu'on kiff (donc à ne pas bannir).

L'alcool :

- Moment de plaisir.
- Te retourner le cerveau si consommé en trop grande quantité.
- Gueule de bois.

3 - MICRO NUTRIMENTS

Les micro nutriments sont des choses que ton organisme ne peut pas créer de lui-même. Il faut donc lui apporter via une bonne alimentation et une compréhension de cette dernière.

Encore une fois, tu dois chercher à travailler AVEC ton corps pour lui apporter le maximum de choses positives afin de l'aider à faire son travail correctement (te garder en vie et en bonne santé).

Les micro nutriments regroupes les **vitamines** et les **minéraux**.

4 - QUAND MANGER ?

Aussi appelé "le timing de tes repas", est un sujet souvent abordé par les Entreprises Fitness ou Influenceurs qui veulent te vendre le maximum de leur produits. Soit leur promesse est qu'avec leur produit miracle tu peux avoir tous ce dont tu as besoin grâce à un shaker, soit d'autres vont te dire de manger 6/7 fois pour optimiser ta synthèse des protéines.

Alors oui.. et non.

Mange à l'heure que tu as envie et le nombre de fois optimal pour toi. Rappelle toi, il faut que ce soit DURABLE.

Alors déjà les shakers à la c*n c'est ciao car aucun produit ne sera aussi bon pour toi (niveau micro et macro ET niveau saveurs) qu'un vrai repas constitué d'aliments naturels. Puis, le fait de *mastiquer* (sauf cas où tu ne peux pas), va aider ton cerveau à mieux réguler ses hormones de faim et de satiété.

Sur le nombre de repas par jour, je ne suis juste pas fan d'un repas par jour car l'assimilation de tes protéines est limitée par prise (entre 25 et 45 gr par repas selon les individus) donc même si tu manger 120 gr sur ton seul et unique repas, ton organisme n'aura pas son quota de protéines nécessaire sur la journée.

Je pense que 3 à 5 repas par jour est ce qui fonctionne pour la plupart des personnes. Et apportera une bonne répartition des macro et micro nutriments à ton corps au fil de ta journée.

5 - JE DOIS DÉJEUNER ?

On entend souvent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

Oui, dans le sens ou tu vas casser ton jeun de la nuit et si tu restes trop longtemps sans protéine dans ton système, alors tu peux te retrouver en "catabolisme" c'est-à-dire que ton corps va utiliser les protéines de tes propres muscles pour les distribuer à ces besoins actuels.

CEPENDANT, si manger le matin te rend nauséeux, ou si tu n'aimes tout simplement pas ça, alors c'est ok que tu aies ton premier repas plus tard. C'est tout simplement le jeun intermittent, où l'objectif est de réduire la fenêtre de ta journée où tu vas manger.

Attention ! Ça n'a rien de magique ! Car si tu dois manger 1700 kcals/jour pour rester en maintenance, et que tu sautes ton déjeuner mais que tu manger 2x plus sur tes autres repas (et que tu arrives à un total de 2000 kcals à la fin de ta journée) tu vas quand même prendre du poids.

Tout est question de ton total calorique. À toi de voir ce qui est le mieux pour toi pour "organiser" ces calories autour de ta journée.

COACH ALANN

LIFESTYLE TRANSFORMATION



TES FACTEURS LIMITANTS

LE SOMMEIL

"*Je dormirai quand. je serai mort*"

Mes Reels sur le sujet : Part 1 ICI et la part 2 ICI

Une phrase que j'ai énormément entendu. Mais la réalité, c'est que si tu veux vivre pleinement ta vie, alors tu te dois de **dormir** correctement.

Le sommeil est HYPER important pour la bonne santé et le bon fonctionnement de ton corps mais aussi de ton esprit.

Tu n'imagines pas les centaines de choses qui se passent dans ton corps lorsque tu dors. Je ne rentrerai pas en détails des différentes phases de sommeil, de comment l'optimiser, etc mais voici dans les grosses lignes de pourquoi tu dois faire attention à ton sommeil et ne pas prendre ça à la légère.

- Il permet de reposer ton cerveau qui se fait bombarder d'informations durant la journée. Ça lui permet donc de se mettre en veille pour mieux performer le lendemain.
- Il permet une récupération nerveuse.
- Il permet une récupération articulaire.
- Il permet une récupération musculaire (oui c'est là que le gros de ta prise de muscle se fait - donc si tu t'entraines dur mais que tu ne dors pas assez, tu n'auras jamais les résultats que tu cherches).
- Il permet une meilleure régulation de tes hormones (satiété, faim, ton humeur, etc).
- Il permet de diminuer tes hormones de stress/anxiété (cortisol) ce qui te permettra d'être moins "à fleur de peau".

Et la liste et encore longue.

Ce n'est pas pour rien qu'un bébé dort énormément. C'est vital pour se développer, grandir, être en bonne santé et simplement être *heureux*.

LE STRESS

On y fait tous face. Et chacun d'entre nous le gère à sa façon.

Le stress n'est pas **négatif** lorsqu'il n'est pas CHRONIQUE.

Il faut juste qu'on apprenne à mieux le gérer et ne pas le garder trop longtemps car là il peut s'avérer destructeur pour notre corps (développement de maladie, douleurs, etc) mais également pour notre esprit.

Voici quelques conseils qui peuvent t'aider à mieux appréhender ton stress :

- Cultiver la positivité
  - Je ne te demande pas de t'extasier devant un arbre mais apprécie les choses positives qui t'entoure. Tes proches, le soleil, une bonne odeur, etc. Connecte toi à l'instant présent. Tu verras pleins de nouvelles choses.
- La méditation
  - Le matin, après manger ou le soir, essaye de prendre entre 5 et 20 min pour méditer. Soit dans le silence total, à l'aide d'une musique ou d'une méditation guidée (tu as pleins d'outils gratuits sur Youtube ou des applications). En 2023, les multiples bienfaits de la méditation sur notre corps et notre esprit ne sont plus à prouver.
- Fais des activités que tu aimes
  - Lis un livre,
  - Joue aux jeux vidéos,
  - Va faire une marche,
  - Regarde une série,
  - Fais un câlin à ton chien (ou ton chat),
  - En résumé, fais des choses qui TE font du bien.

Toutes ces choses sont d'autant plus importantes dans ton équilibre de vie car il faut savoir que lorsque tu t'entraines, et/ou que tu mets ton corps dans un déficit calorique, ça va augmenter ses niveaux de stress. Car oui nos corps n'aiment pas trop le changement.

Donc c'est aussi TON rôle de l'aider au mieux à relâcher la pression avec des moments de calmes et de plaisirs.

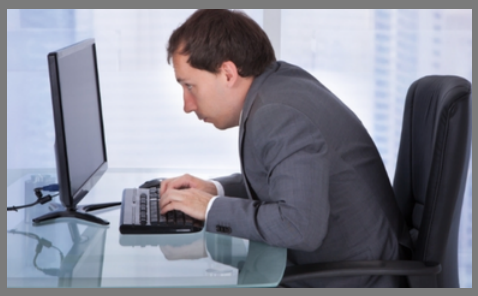
LA SÉDENTARITÉ

Mon Reel sur la sédentarité : ICI

Dans un monde où tout devient facile d'accès, il devient naturel de moins bouger. Le problème ici, c'est que nos corps ne sont PAS fait pour rester sédentaire. Et c'est pour cela que le nombre de personnes qui décèdent chaque année à cause de la sédentarité augmente.

Il faut que tu comprennes que ton corps va s'adapter à ce que tu as besoin dans ta journée.

Tu es vouté(e) lorsque tu tapes sur ton ordinateur ?
Alors ton corps va s'adapter pour t'aider à encore mieux le faire.





Tu lèves des poids à la salle ?
Alors ton corps va s'adapter pour t'aider à encore mieux le faire.

Au final, ton corps ne te donne que ce que tu lui demandes. Ses réactions et missions restent les mêmes. C'est juste à toi de savoir ce que tu veux.

Les risques de la sédentarité :

- Les maladies cardiovasculaires (l'hypertension, etc)
- Diabète de type 2
- Les cancers
- L'obésité

Mes conseils pour réduire ces risques :

- Alterne ta position assis/debout si tu travailles derrière un bureau
- Prends les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Augmente ton NEAT, trouve toi un moment pour aller marcher
- Réalise entre 7.5k et 10k pas par jour

L'HYDRATATION

Un des facteurs les plus sous-estimés lorsqu'il s'agit de notre santé.

La plupart des personnes qui commencent un accompagnement avec moi se rendent compte qu'ils ne boivent pas assez !

Et c'est pourtant quelque chose de vital sachant que notre corps est constitué à environ 60% d'eau. (c'est énorme !)

Une bonne hydratation favorise le bon fonctionnement d'énormément de réactions chimiques au sein de notre organisme comme la bonne circulation des nutriments vers nos différents organes. Elle permet aussi de favoriser la récupération post-entrainement pour nos muscles.

Tu dois boire 0.033 de litre d'eau par jour pour chaque kilos de ton poids de corps.
Exemple: si tu pèses 60 kg, ça nous donne 60 x 0.033 = 1.98 litres d'eau par jour.

La quantité d'eau que tu dois boire augmente aussi avec tes séances d'entraînements. Plus tu vas transpirer, plus tu vas devoir boire.

LE MEILLEUR CONSEIL POUR CONNAITRE TON NIVEAU D'HYDRATATION

Regarde la couleur de ton urine. Pas glamour je sais. Mais ça reste le moyen le plus fiable et naturel pour savoir si tu dois boire plus ou non.



LE SPORT

Mon Reel sur le sport : ICI

On a tous une bonne raison d'aller faire une activité physique.

Mais avant tout, il faut que ça match avec ta routine de vie !
C'est comme l'alimentation, si ton adhésion n'est pas prise en compte, alors ça ne va pas durer longtemps.

C'est pour ça que passer de 0 à 6 sessions de sport par semaine du jour au lendemain et le meilleur moyen d'arrêter dans 2 semaines.

Commence par 2/semaine et vois par la suite comment tu peux augmenter (ou non).

Trouve une activité qui te fait KIFFER ! Tu n'es pas obligé(e) d'aller en salle de sport. Va danser, va faire des arts martiaux, va faire de l'équitation, de l'escalade, du badminton, etc.

Je reste persuadé qu'allier une discipline qui nous fait kiffer et aller en salle de sport pour bâtir son armure reste un équilibre incroyable. Car grâce à ton renforcement, tu pourras exceller dans ton sport.

Le fait de faire une activité va t'apporter énormément de points positifs dans ton équilibre de vie.

- Ça va te faire bouger et donc influencer ta balance énergétique.
- Ça va t'apporter de la bonne fatigue physique (voire mentale) donc ça va améliorer ton sommeil.
- Tu vas apprendre de nouvelles choses et tu vas pouvoir te surpasser.
- Tu vas pouvoir faire évoluer ton corps (ton corps s'adapte à ce que tu lui demande).



CONCLUSION

Comme tu auras pu comprendre au travers de cet ebook, trouver ton équilibre de vie n'est pas foncer pleine balle vers des gros changements en peu de temps (type régime ou passer de 0 à 6 sessions de sport par semaine) mais plutôt amener au fil des semaines des petits changements afin que les choses restent durables.

ON NE COMMENCE PAS UN MARATHON EN SPRINTANT.

La seconde chose importante, c'est que tu dois PRENDRE PLAISIR. Trouve des choses qui te procurent du plaisir. Cuisine avec des bons aliments, fais toi du bien en allant marcher, en commençant la méditation, en commençant un sport qui te plait.

TRUST THE PROCESS AND ENJOY IT !

Car si ce que tu fais ne vibre pas avec ton plaisir, alors il y a de fortes chances que tu ne tiennes pas longtemps. Et une transformation physique demande du temps. Tu ne peux pas résoudre des années de n'importe quoi en 3 semaines.

Donc il est temps pour toi de créer ton nouvel équilibre de vie.
Garde bien évidemment tes *plaisirs* les plus importants (sortie alcoolisée, chocolat, repas en extérieur, etc). C'est justement ÇA l'équilibre. Un mix entre agir pour faire du bien à ton corps et ton esprit, afin d'avancer vers ta version 2.0 tout en continuant à faire ce qui te fais kiffer. Si tu n'as pas la prétention de monter sur scène pour faire du Bodybuilding, Alors, inutile de te mettre une grosse pression et des contraintes immenses.

Et donc ne te compare pas à ce genre de physiques sur les réseaux.

Ton objectif c'est juste de faire mieux que ce que TU faisais hier.
Le reste on s'en fout.

TOI VS TOI

LA GARANTIE DE TROUVER TON ÉQUILIBRE DE VIE

Ma spécialité en tant que Coach c'est justement d'aider mes coachés à trouver LEUR équilibre de vie.
Je ne cherche pas à entrainer des Bodybuilders. Ce que je veux moi c'est rendre les personnes que j'accompagne plus **heureuses** dans leur vie.

Je leur créer un programme d'entrainement ultra personnalisé selon leur profil, leur objectif, leur équipement à disposition, leur limitations physiques et le nombre de séances qu'ils sont prêt à consacrer pour leur entrainements.

Je les rends acteurs du mieux possible de l'accompagnement en leur expliquant comment mieux manger et pourquoi favoriser tel ou tel aliment.

J'accompagne également des personnes souffrantes de troubles du comportement alimentaire et je les aide à mieux les comprendre afin de les faire disparaitre de leur vie.

Pour ceci, je me suis moi-même formé à la psychologie, et je travaille également avec d'autres experts dans la santé comme un Coach en Neuroscience, une Diététicienne Nutritionniste et d'autres Coaches de Sport.

Je veille également à accompagner mes coachés de manière bienveillante en utilisant des techniques de communication non-violente afin de vraiment **placer l'humain au coeur de mon coaching**.

Je leur apprends à mieux gérer leur stress, leur sommeil, et pleins d'autres choses.

SELON MOI, LE BUT DE LA VIE, C'EST D'ÊTRE HEUREUX AVANT TOUT.

J'ai compris qu'un physique ne rendait pas heureux, j'ai compris que l'argent ne rendait pas heureux, ni même les voyages.

Le vrai bonheur doit se trouver en nous-même avant tout.

Et c'est mon objectif en tant que Coach de te redonner une bonne image de toi-même et de t'aider à incarner LA personne que tu souhaite devenir.

"TU NE PEUX PAS TOUT CONTRÔLER DANS LA VIE, MAIS TU PEUX CONTRÔLER CE QUE TU FAIS DE TON CORPS ET DE TON ESPRIT."

Merci d'être arrivé jusqu'ici. J'espère que cet ebook t'aura apporté pas mal d'informations sur les choses qui englobent ton style de vie.

Si tu ne sais pas par où commencer, si tu manques de connaissances concernant le sport, l'alimentation, la gestion des TCA, les neurosciences, la gestion du stress, l'amélioration de sommeil, ou que tu as besoin d'un expert pour te guider, t'accompagner et te soutenir pour t'aider à incarner la personne que tu souhaites devenir.

Alors tu peux cliquer sur le lien ci-dessous pour réserver ton coaching découverte.

L'objectif sera de discuter de tes besoins, ce que tu recherches, comment tu te sens et je pourrais définir si je suis apte à t'accompagner ou non.
Si ce n'est pas le cas, je te recommanderai à d'autres experts.

Mon but est de t'aider à créer ton équilibre de vie. Une routine de vie durable dans laquelle tu te sens bien, confiant(e), fort(e) et sexy sans pour autant avoir la sensation de faire un régime, sans avoir de frustration, ni d'interdit.

SI TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN

IL EST TEMPS DE DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME

PRENDS SOIN DE TOI, ET PRENDS SOIN DES AUTRES. ❤

Coach Alann