



6 ÉTAPES POUR PERDRE 10 KG EN 3 MOIS

Sans frustration

Pour les
Femmes et les
Hommes
de plus de 40 ans



SÉBASTIEN DZUIRA

COACH SPORTIF

Spécialisé en perte de poids
pour les femmes et les hommes de plus de 40 ans



Ce qui t'attend ici

Je suis Sébastien Dzuira, Coach Sportif depuis **plus de 30 ans**.

Face au besoin des personnes que j'accompagne, j'ai créé une méthode qui fonctionne pour perdre du poids après 40 ans.

J'ai écrit cet e-book pour te faire découvrir comment toi **une femme ou un homme de plus de 40 ans, tu peux arriver à perdre 10 kgs en 3 mois sans frustration**.

Tu ressentiras alors l'incroyable sentiment de fierté d'avoir atteint cet objectif ! Ta confiance en toi sera décuplée. Tu seras aligné avec ton corps et aussi ton regard sur toi-même.

Ta vie va littéralement changer !

Rien n'arrive par hasard..

Cependant, il y a de nombreux obstacles que tu dois surmonter avant de pouvoir y arriver.

Non seulement, tu dois être régulier, faire attention à ton sommeil, faire attention à ton alimentation, mais tu dois également affronter le regard des autres, l'incompréhension de tes proches, ce qui peut être le défi le plus difficile des trois.



*Tout cela peut t'empêcher
d'atteindre tes rêves !*

Je suis là pour t'y aider !

Heureusement, perdre 10kg en 3 mois sans faire attention à son alimentation n'est pas aussi difficile que tu le penses.

Il faut simplement mettre en place des méthodes qui fonctionnent et être bien entouré.



"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !"

Proverbe Africain





Pourquoi puis-je me permettre de dire cela ?

Au cours des 10 dernières années, j'ai accompagné **plus de 600 femmes et hommes à perdre du poids.**

J'ai appris à éviter de faire les erreurs les plus courantes qui empêchent d'atteindre ses objectifs et à utiliser celles et ceux qui fonctionnent vraiment.

Tu es une femme ou un homme de plus de 40 ans et tu veux perdre du poids : j'ai écrit cet e-book pour t'aider à atteindre cet objectif.

Je partage avec toi une partie de mes meilleurs conseils qui sont le fruit de mes expériences de coaching.

Ainsi, tu es sur le point de découvrir :

- ✓ 6 étapes simples à suivre pour perdre 10 kg en 3 mois sans faire attention à ton alimentation, même si tu ne sais pas par où commencer.
- ✓ Comment éviter les 3 erreurs les plus courantes commises lorsque l'on veut perdre du poids.
- ✓ Mon secret d'expert de coach sportif, dans le domaine de la perte de poids, qui peut t'aider à obtenir un résultat incroyable en seulement 3 mois.

Au moment où tu auras terminé la lecture de cet E-book, tu auras toutes les informations dont tu as besoin pour perdre 10 kilos en 3 mois sans faire attention à ton alimentation.



Bonne lecture





Découvre les 6 étapes pour perdre 10 kilos en 3 mois sans frustration

Parfois, perdre 10 kilos en 3 mois peut sembler inatteignable. Mais, si tu mets en place les bonnes méthodes, tu pourras y arriver bien plus rapidement que tu ne peux l'imaginer.

Je vais donc partager avec toi 6 étapes simples et éprouvées que tu peux utiliser pour perdre tes 10 kilos en 3 mois.

Étape 1 : L'État d'Esprit

Si tu veux vraiment atteindre ton objectif, l'une des premières choses que tu dois absolument faire est de travailler ton **ÉTAT D'ESPRIT**.

C'est la base pour commencer ton projet de perte de poids, avoir un état d'esprit positif est primordial.

"Je vais réussir ma perte de poids j'en suis sûr et certain".

Il faut renforcer son mental par des zones positives. Trop de personne se posent beaucoup de questions :

*"Est-ce que je vais y arriver ?
Je ne suis pas sûr, etc..."*

Adopte un État d'Esprit Positif : **"Je suis sûr d'y arriver !"**





Étape 2 : La Régularité

Maintenant que tu as adopté un état d'esprit positif, en plus de la 1ère étape, tu peux mettre en place la 2ème étape pour atteindre ton objectif : **perdre du poids.**

Cette étape est vraiment puissante, car elle peut t'aider à perdre du poids beaucoup plus rapidement : c'est **La Régularité.**



QU'EST-CE QUE LA RÉGULARITÉ ?

La régularité, c'est l'art de rester constant dans tes actions, même lorsque la motivation fluctue. C'est ce qui fait toute la différence entre ceux qui réussissent et ceux qui abandonnent. Il ne s'agit pas d'en faire toujours plus, mais d'en faire assez, régulièrement et dans la durée.



De petites actions répétées chaque jour créent de grands résultats sur le long terme.



RÉGULARITÉ DANS LE SPORT

Pour un projet de perte de poids, la régularité est très importante au niveau des séances de sport.

Par exemple : si tu as décidé de faire 4 séances de sport par semaine, tu dois t'y tenir. Non pas une semaine, ni 15 jours... mais tout le temps, au moins pendant 3 mois.

Ton corps a besoin de constance pour s'adapter, brûler les graisses, se tonifier et gagner en énergie.

Mieux vaut 4 séances bien faites chaque semaine pendant 3 mois, qu'une séance intense puis plus rien pendant 2 semaines.



RÉGULARITÉ DANS L'ALIMENTATION

Idem pour l'alimentation, tu dois respecter ton choix sur le long terme.

Il ne s'agit pas d'être parfait, mais d'être cohérent dans 80 % de tes choix.

Essaie de garder des repas équilibrés, de bien t'hydrater, d'éviter les excès à répétition et d'écouter tes vrais besoins.

Des écarts peuvent arriver, et c'est normal. L'important, c'est de reprendre le bon chemin sans culpabiliser et de rester régulier dans tes bonnes habitudes.



POURQUOI LA RÉGULARITÉ EST LA CLÉ DU SUCCÈS ?

- ✓ Elle crée des automatismes positifs.
- ✓ Elle renforce ta discipline et ta confiance en toi.
- ✓ Elle permet à ton corps de changer durablement.
- ✓ Elle t'éloigne de l'effet yo-yo.
- ✓ Elle t'amène à ton objectif... et te permet de le garder !



LA CLÉ À RETENIR

La motivation te fait commencer, mais la régularité te fait réussir. Choisis la constance plutôt que l'intensité ponctuelle. C'est ainsi que tu atteindras ton objectif et que tu le garderas pour toujours.



Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation



Étape 3 : L'alimentation

Trop peu de femmes et d'hommes remettent en question leur alimentation lorsqu'il s'agit de perte de poids.

Malheureusement, lorsque tu ne le fais pas les conséquences peuvent être désastreuses et t'empêcher d'atteindre ton objectif.

L'alimentation est l'un des piliers les plus importants pour réussir ta perte de poids.

Nous ne parlons pas de régime ni de formule magique : cela ne marche pas !

Non, nous parlons de bon sens selon le principe du 80-20 :

80 % de la semaine tu fais attention avec des produits sains et équilibrés (va chez ton primeur, chez ton boucher), prends garde à éviter les produits industriels ou transformés trop de sucres trop de gras etc...

20 % de la semaine tu te fais plaisir.....

Ainsi, tu ne crées pas de frustration, tu sais que dans la semaine tu vas pouvoir te lâcher un peu mais **pas trop**.



IDÉES DE RECETTES SAINES & ÉQUILIBRÉES

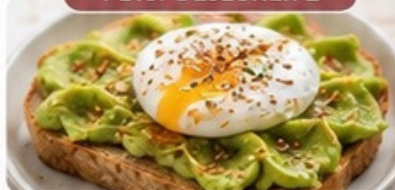
PETIT DÉJEUNER 1



PORRIDGE AVENA FRUITS & AMANDES

Flocons d'avoine, lait végétal ou écrémé, fruits rouges, amandes, graines de chia et une cuillère de miel.

PETIT DÉJEUNER 2



TOAST AVOCAT & ŒUF POCHÉ

Pain complet, avocat écrasé, œuf poché, graine de sésame, tomates cerises et roquette.

DÉJEUNER 1



BOWL SAUMON, QUINOA & LÉGUMES

Saumon grillé, quinoa, avocat, concombre, carottes râpées, tomates cerises et huile d'olive.

DÉJEUNER 2



POULET GRILLÉ & LÉGUMES RÔTIS

Blanc de poulet grillé, brocolis, poivrons, patate douce rôtie et herbes de Provence.

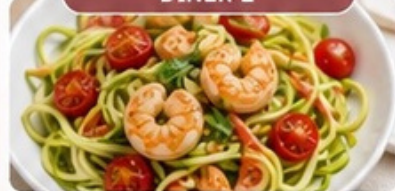
DÎNER 1



CURRY DE LENTILLES AU LAIT DE COCO

Lentilles corail, lait de coco, épinards, carottes, oignon, curry et riz complet.

DÎNER 2

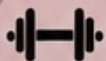


PÂTES DE COURGETTES AUX CREVETTES

Courgettes en spirales, crevettes sautées, ail, tomates cerises et citron.

Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation



Étape 4 : Le Sport

La 4ème étape est aussi simple à suivre pour perdre du poids. Le sport est l'une des fondations de ta réussite. Mais que faire comme activité physique ?

Cela ne sert à rien de rester des heures et des heures à la salle de sport ou de se mettre sur un vélo pendant une heure en regardant la télé ou son téléphone.

Non, le mieux est plutôt de mettre en place des **séances efficaces** qui vont te permettre de perdre du poids et du gras rapidement.

30 minutes de séance HIIT* suffit pour perdre du gras, mais pas que, il faut varier au maximum cette activité physique (HIIT, musculation, renforcement musculaire etc...).



LE FORMAT 30 MIN DE 4 À 5 SÉANCES PAR SEMAINE EST IDÉAL

**High Intensity Interval Training*



SÉANCES TABATA 30 MIN POUR DÉBUTANTS



SÉANCE EN SOLO

Entraînez-vous
à votre rythme !



FORMAT TABATA

20 sec d'effort
10 sec de repos



ENCHAÎNEMENT

1er exercice → 20 sec
10 sec repos
2e exercice → 20 sec
10 sec repos



RÉPÉTER

Chaque circuit
4 fois



PARTIE ÉCHAUFFEMENT – 5 MIN

Marche rapide, rotations des bras, cercles de hanches, montées de genoux légères, talons-fesses, mini squats.

Objectif : élever la température du corps et préparer les muscles.



CIRCUIT 1 CARDIO DOUX

1. SQUAT



20 sec
d'effort

10 sec
de repos

2. MONTÉES DE GENOUX



20 sec
d'effort

10 sec
de repos



CIRCUIT 2 RENFORCEMENT HAUT DU CORPS

1. POMPES À GENOUX



20 sec
d'effort

10 sec
de repos

2. PLANCHE AVANT



20 sec
d'effort

10 sec
de repos



CIRCUIT 3 BAS DU CORPS

1. FENTES ALTERNÉES



20 sec
d'effort

10 sec
de repos

2. PONT FESSIER



20 sec
d'effort

10 sec
de repos



CIRCUIT 4 GAINAGE & ABDOS

1. GAINAGE LATÉRAL (CÔTÉ DROIT)



20 sec
d'effort

10 sec
de repos

2. CRUNCHS



20 sec
d'effort

10 sec
de repos



Étape 5 : La Motivation

C'est une étape que très peu de personnes connaissent.

C'est vraiment fou parce que je pense que c'est sûrement la manière la plus efficace quand il s'agit de perdre 10 kilos en 3 mois.



La MOTIVATION est très importante.

Elle va t'aider au début de ton projet de perte de poids en te donnant l'élan nécessaire pour te lancer. Mais attention : avec le temps, la motivation seule va diminuer. C'est pour ça qu'elle doit se transformer en DISCIPLINE.

La discipline, elle, te fait avancer même les jours où la motivation n'est plus là.

Alors comment faire ?

C'est extrêmement simple, pour entretenir sa motivation **il faut fêter ses victoires :**

- ✓ Dès que tu commences à perdre du poids (-1, -2, -3 kg, etc...).
- ✓ Quand tu vois du changement sur ta condition physique.
- ✓ Lorsque tu constates une perte de centimètre de taille, etc...



Alors fête tes victoires.

Regarde le chemin que tu as parcouru !

C'est la meilleure façon d'entretenir ta motivation.

3 CLÉS POUR RESTER MOTIVÉ(E) SUR LE LONG TERME

1 REVIENS À TON ÉTAT D'ESPRIT



Rappelle-toi pourquoi tu veux perdre du poids. Relis les raisons profondes que tu as écrites lors de l'exercice de l'étape 1. Cela te recentre et te rappelle ton "pourquoi".

2 FÊTE TES VICTOIRES



Chaque petit pas compte : chaque kilo perdu, chaque séance réalisée, chaque habitude saine adoptée. Célèbre tes progrès, même les plus petits !

3 ENTOURE-TOI DE PERSONNES POSITIVES



Inspire-toi de personnes qui t'encouragent et te motivent : sur les réseaux, des personnes qui sont passées par là et qui ont réussi, ou simplement des personnes qui te donnent de l'énergie au quotidien. Reste entouré(e) de positif pour garder ton cap et atteindre ton objectif final.



RAPPEL : La motivation t'emmène au départ, mais la discipline te fait atteindre la ligne d'arrivée. Reste constant(e), même quand c'est dur. Ton futur toi te remerciera.



Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation



Étape 6 : La Philosophie de Vie

Si tu arrives à respecter les 5 étapes précédente pendant 3 mois,
tu auras atteint ton objectif de perdre 10 kilos en 3 mois
sans faire attention à ton alimentation.

Et si tu continues comme ça sur du long terme (6 mois, 12 mois)
cela deviendra pour toi une **philosophie de vie**.



UNE PHILOSOPHIE DE VIE

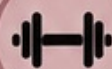
Adopter de bonnes habitudes au quotidien ne doit plus être une contrainte,
mais un choix de vie.

C'est en faisant de ton bien-être une priorité chaque jour que tu obtiendras
des résultats durables et que tu te sentiras bien dans ton corps et ton esprit.

Ce n'est pas un régime, c'est un nouveau mode de vie !

Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation



LES 6 ÉTAPES POUR PERDRE 10KG EN 3 MOIS

SANS FAIRE ATTENTION À SON ALIMENTATION



UN OBJECTIF, UNE TRANSFORMATION, UNE NOUVELLE VIE

En suivant ces 6 étapes avec constance et détermination,
tu vas transformer ton corps, ton mindset et ta vie.

Tout commence aujourd'hui. Sois plus fort que tes excuses !

Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation



LES 3 ERREURS À NE PAS COMMETTRE

Nous allons aborder maintenant les 3 erreurs les plus souvent commises par les personnes qui veulent perdre du poids.

Surtout, je vais t'expliquer **comment faire pour les éviter !**

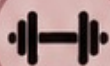


Malheureusement, lorsqu'il s'agit de perte de poids, trop de femmes et d'hommes commettent des erreurs simples qui leur coûtent très cher. Si tu ne fais pas attention, tu pourrais faire les mêmes et finir par ne pas atteindre ton objectif. Mais ne t'inquiète pas, cet E-book est justement là **pour t'aider à réussir.**



J'ai dressé une liste des **3 erreurs** les plus courantes commises lorsqu'on commence une perte de poids, ainsi que des conseils faciles à mettre en place pour les éviter.





ERREUR N°1 : FAIRE UN RÉGIME

L'erreur la plus courante lorsqu'on commence une perte de poids est de faire un régime. Je le vois trop souvent. J'en vois encore tous les jours faire cette erreur en discutant avec des personnes !

Le mot **RÉGIME** = **restriction, privation**.

Lorsque tu commences un régime tu te privas d'aliments que tu aimes (fromage, pain, chocolat etc...) car ton régime est peut être basé sur la protéine, l'ananas, le chou etc....

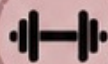


En faisant cela c'est la meilleure façon de créer des frustrations car **tu ne te fais plus plaisir**.

JE TE CONSEILLE
PLUTÔT DE
REVENIR SUR
L'ÉTAPE 3 :

L'ALIMENTATION
FAIRE LE 80-20





ERREUR N°2 : FAIRE DU SPORT TOUS LES JOURS

Faire du sport tous les jours est une autre erreur courante. C'est une erreur si facile à éviter, mais cela arrive BEAUCOUP plus souvent qu'il ne devrait.

Imagine que tu ne fais plus de sport depuis X années, et là, d'un seul coup tu ne passes de rien à 7 séances d'une heure par semaine.



Comment vas réagir ton corps au bout d'un mois ?

Je pense qu'au bout d'un mois tu vas arriver à une saturation physique et psychologique.



HABITUE TON CORPS,
TON ORGANISME À **UNE
REPRISE EN
DOUCEUR**,
D'ABORD 2 SÉANCES
PAR SEMAINES PUIS 3,
4 ET 5 GRAND
MAXIMUM.

JE TE CONSEILLE
D'ALLEZ REVOIR
L'ÉTAPE 4 : LE SPORT



Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation



ERREUR N°3 : FAIRE ATTENTION AU REGARD DES AUTRES



Bien qu'elle ne soit pas aussi dérangeante que de faire du sport tous les jours cette erreur peut tout de même avoir de lourdes conséquences.

Le fameux regard des autres, peut te perturber dans la réussite de ta perte poids.

Cela ne doit pas te décourager, il suffit de se poser la question suivante :

Pourquoi je veux perdre du poids ?

EN GÉNÉRAL C'EST POUR
SOI-MÊME ET PAS POUR LES
AUTRES, ALORS RESTE
***CONCENTRÉ ET FOCUS SUR
TON OBJECTIF***



Alors...



Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation.



Life is
too short
to wait.

VOILÀ MON SECRET : T'AIDER À PERDRE 10 KG EN 3 MOIS SANS FAIRE ATTENTION À TON ALIMENTATION

Voici le secret que je vais te dévoiler pour
perdre 10 kilos en seulement 3 mois.

Ce secret je me l'applique à moi-même
au quotidien.



LE PLANNING GAGNANT

C'est extrêmement simple, tu planifies ta
semaine type, sport, alimentation, motivation.



COMMENT ÇA MARCHE ?

L'idée du planning gagnant, c'est d'automatiser ton succès
grâce à une méthode simple et efficace :



1 MOTIVATION

Au départ, c'est ta
motivation qui te
pousse à agir et à
faire ton planning.



2 DISCIPLINE

En suivant ton planning
chaque semaine, tu
prends de bonnes
habitudes. Elles
deviennent ta discipline.



3 HABITUDE

Avec le temps, ces
habitudes deviennent
naturelles. Tu n'as
plus à y penser, tu
obtiens des résultats
durables.



LA CLÉ DU SUCCÈS

Un bon planning aujourd'hui, c'est un résultat exceptionnel demain.
Sois discipliné dès maintenant et ta transformation est garantie.



Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation.



Life is
too short
to wait.

LA VÉRITÉ SUR LA PERTE DE POIDS : POURQUOI UNE MAJORITÉ DE PERSONNES ÉCHOUENT DANS LEUR TRANSFORMATION PHYSIQUE

As-tu déjà essayé de faire quelque chose de difficile sans demander de l'aide ?
Comme par exemple d'essayer de déplacer un meuble lourd ou encombrant tout seul.

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Tu sais au fond de toi qu'il est préférable de demander de l'aide à un ami ou à un membre de ta famille. Mais par manque de temps ou à cause de ton égo, tu tentes de le faire toi-même.

Finalement, peu de temps après avoir essayé, tu as vite compris que c'était IMPOSSIBLE de le faire seul ! Le bureau était BEAUCOUP trop lourd.

Et tu as sûrement renversé une lampe à proximité, sans parler de la douleur qui te lance dans le bas du dos après cet exercice ...



Au final, tu reviens au point de départ et ton meuble n'a pas bougé d'un centimètre !

AH... SI SEULEMENT TU AVAIS DEMANDÉ DE L'AIDE !

OSE DEMANDER

Saches que la perte de poids fonctionne aussi un peu comme cela. Il peut être très difficile, voire impossible de perdre 10 kilos en 3 mois sans aucune aide extérieure.

Et puis, perdre du poids n'est pas aussi simple que de déplacer un meuble. C'est bien plus complexe que cela.

MESURER LES CONSÉQUENCES

Les conséquences pourraient être bien plus lourdes que de simplement renverser une lampe. Cela va probablement te coûter du temps, de l'argent et voir même ... des blessures.

Pour finalement ne pas atteindre ton objectif.

LE JEU DU SOLITAIRE EN VAUT-IL LA CHANDELLE ?

Car malheureusement, c'est quelque chose qui arrive trop souvent aux femmes et aux hommes qui ont décidé de perdre du poids.

Au lieu de demander de l'aide à un expert, ils essaient de faire cavalier seul et ne parviennent pas à atteindre leur objectif.

Pour ma part, j'ai 10 années d'expérience dans le domaine de la perte de poids au cours duquel j'ai pu aider plus de 600 clients à perdre 10 kilos en 3 mois.

Je peux t'aider à éviter les pièges et les erreurs les plus courantes et t'aider à enfin à réussir ta perte de poids.



Perdre 10 kg
en 3 mois

Sans faire attention
à son alimentation.



Life is
too short
to wait.

COMMENT ? C'EST SIMPLE, JE VAIS T'EXPLIQUER ...

Avant tout je te remercie d'avoir pris le temps de lire cet e-book.

J'espère que tu as trouvé les informations que tu recherchais et que tu te sens maintenant prêt à passer à l'action pour réussir ta perte de poids.



D'ailleurs, si tu veux vraiment perdre 10 kg en 3 mois, alors j'ai une excellente nouvelle pour toi.



Pour une durée limitée seulement, **je t'offre 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 les atteindre. Sache que ma méthode a permis de transformer plus de 100 personnes avant toi. Je te partagerai également des informations précieuses :

- ✓ comment tu peux perdre 10 kg en 3 mois
- ✓ ce que tu ne devrais jamais faire lorsque tu veux perdre du poids
- ✓ comment éviter les erreurs les plus courantes qui empêchent le succès.



RÉSERVE TON APPEL TÉLÉPHONIQUE :

**30 MINUTES SANS ENGAGEMENT POUR FAIRE
UN BILAN DE TA SITUATION ACTUELLE
ET PARLER DE TES OBJECTIFS.**



PRENDS TON RENDEZ-VOUS BILAN FORME *maintenant!*



Fais le premier pas vers
une nouvelle version de toi :
*plus en forme, plus énergique,
plus confiante !*



Un rendez-vous offert
et sans engagement



Des conseils adaptés
à tes objectifs



Un accompagnement
personnalisé



Des résultats
durables



PRISE DE RENDEZ-VOUS
MAINTENANT



Sur WhatsApp automatique.

Clique sur le bouton, tu arrives sur mon WhatsApp
et tu poses ta question.

ELLES ONT TRANSFORMÉ LEUR VIE ET ELLES TÉMOIGNENT



“

LOEVA

45 ANS

a perdu 11kg
en 4 mois.

*Elle a retrouvé son
énergie !*



“

ODILE

55 ANS

a perdu 20kg
en 9 mois.

*Et commence une
nouvelle vie.*



“

LISA

48 ANS

a perdu 15kg
en 4 mois.

*Et elle va réussir
son défi !*



“

CLAIRE

63 ANS

a perdu 7kg
en 3 mois.

C'est du bonheur !



“

EMILIE

30 ANS

a perdu 8kg
en 4 mois.

*Et se sent bien
dans son corps !*



“

CÉLINE

50 ANS

a perdu 6kg
en 3 mois.

*Et retrouve une
condition physique !*



“

MARIE

53 ANS

a perdu 7.5kg
en 3 mois.

*Elle a retrouvé de
la tonicité !*



“

SABINE

50 ANS

a perdu 6kg
en 3 mois.

*Elle a retrouvé son
dynamisme !*



“

MARIA

58 ANS

a perdu 7kg
en 3 mois.

*Est prend du temps
pour elle*



**HELENA &
EMMANUEL**

41 ANS & 48 ANS

ont perdu 12kg
et 8kg en 3 mois.

*Ils ont trouvé une nouvelle
façon de vivre.*



CHRISTELLE

48 ANS

A perdu 8 kg en
3 mois et a retrouvé
son énergie



CARINE

55 ANS

Elle a perdu 6 kilos,
sculpter son corps
en seulement
3 mois.

PRENDS TON RENDEZ-VOUS BILAN FORME *maintenant!*



Fais le premier pas vers
une nouvelle version de toi :
*plus en forme, plus énergique,
plus confiante !*



Un rendez-vous offert
et sans engagement



Des conseils adaptés
à tes objectifs



Un accompagnement
personnalisé



Des résultats
durables



PRISE DE RENDEZ-VOUS
MAINTENANT



Sur WhatsApp automatique.

Clique sur le bouton, tu arrives sur mon WhatsApp
et tu poses ta question.