



MASTERCLASS

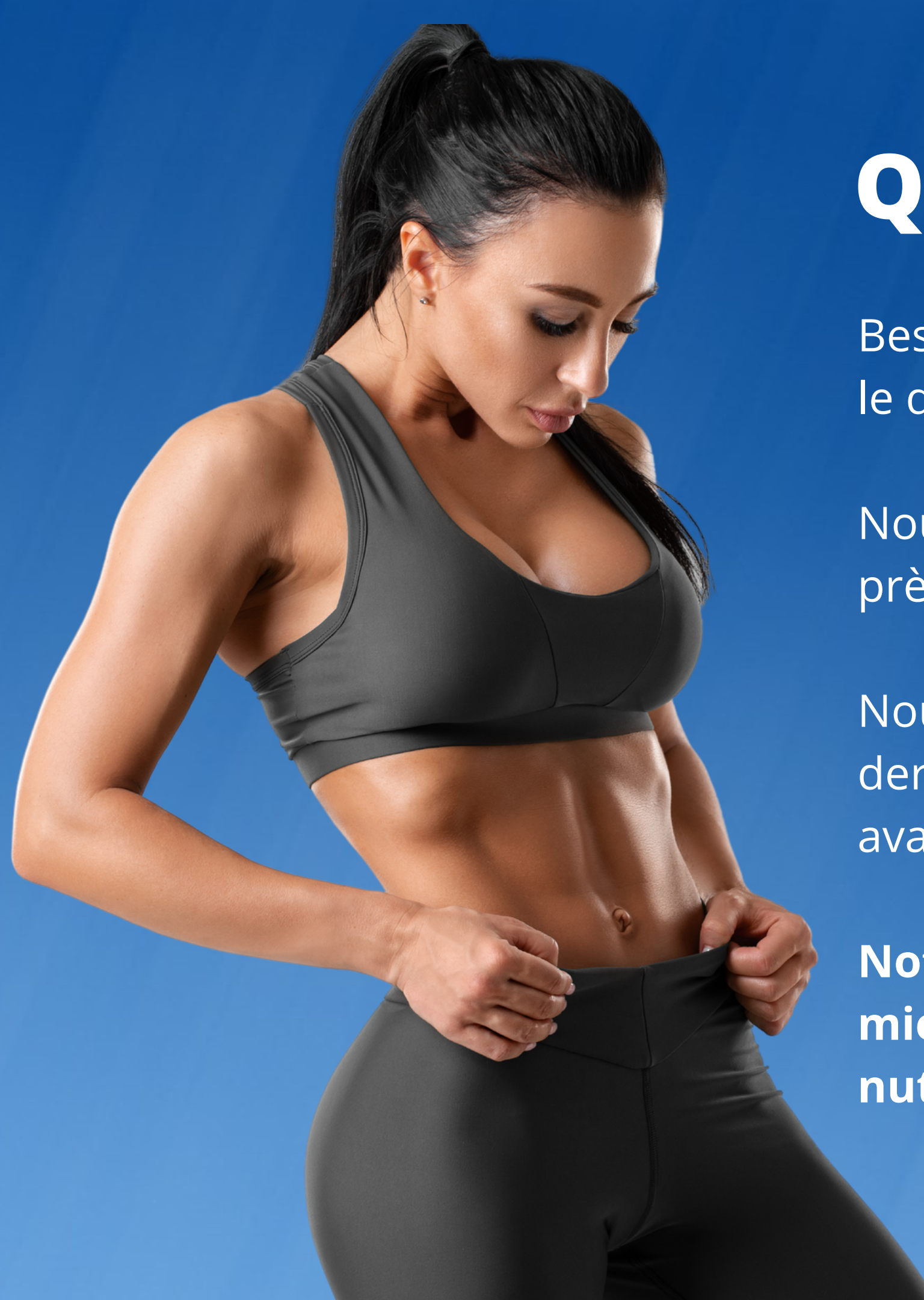
Les **clés** de la **Minceur** et
du Gain de **Galbe**

BEST
OF FIT PACK



INTRODUCTION

- QUI SOMMES-NOUS
- CE QUE NOUS ALLONS VOIR
- PRÉCAUTIONS ET AVERTISSEMENT



QUI SOMMES-NOUS

Best Of Fit Pack est né de notre passion pour la culture physique et le développement personnel d'une manière générale.

Nous sommes **coachs et athlètes** dans le milieu du fitness depuis près de 15 ans.

Nous avons suivi et aidé des **centaines de personnes** ces dernières années au niveau de nos activités et sociétés respectives avant de tout centraliser en créant Best Of Fit Pack il y a 2 ans.

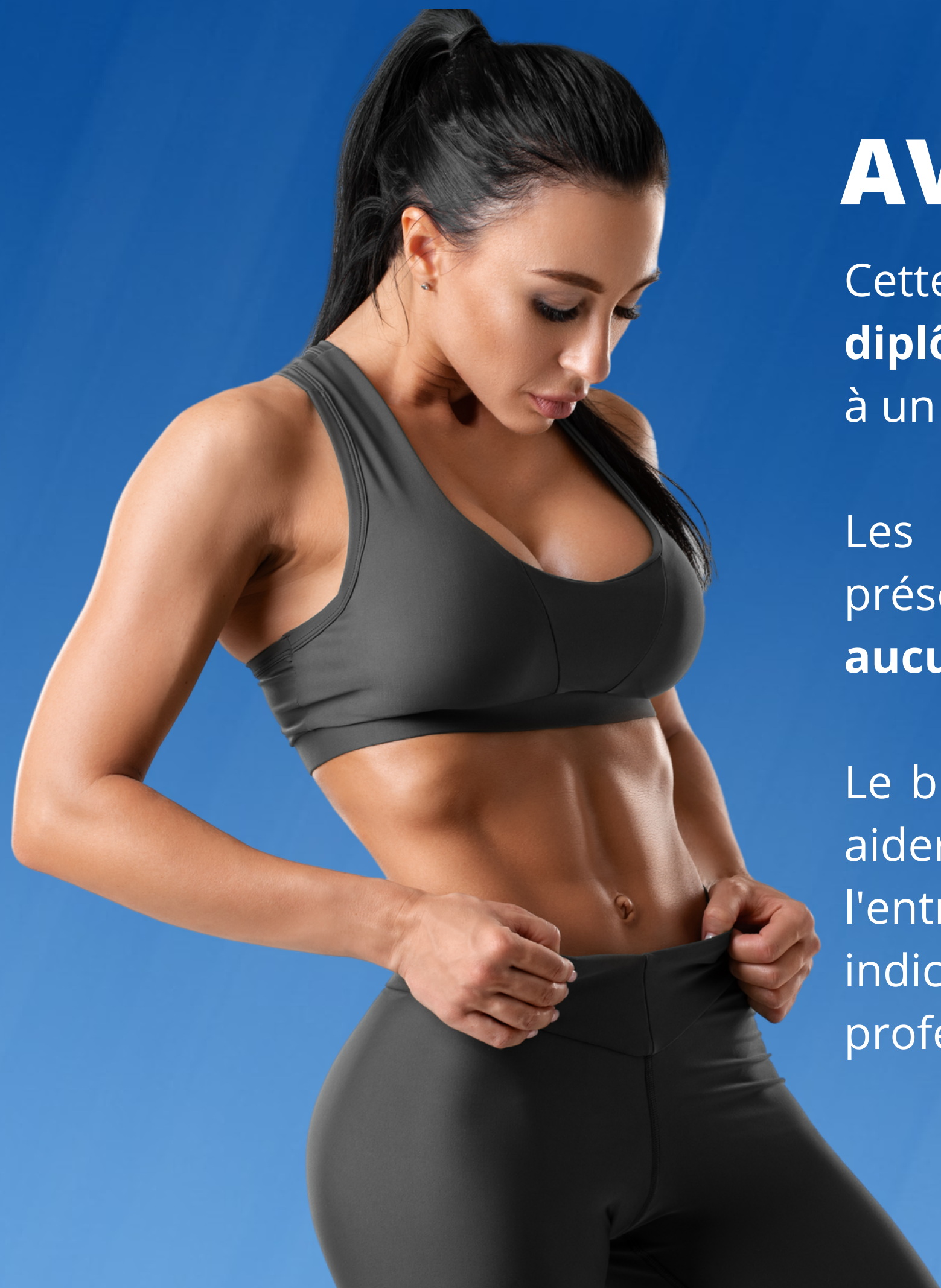
Notre ambition : aider un maximum de personnes à se sentir mieux dans leurs corps et à comprendre de façon simple la nutrition et le sport.





SOMMAIRE DE LA MASTERCLASS

- LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS
- LES SECRETS DU GAIN DE GALBE
- LES SECRETS DE LA MOTIVATION



AVERTISSEMENT

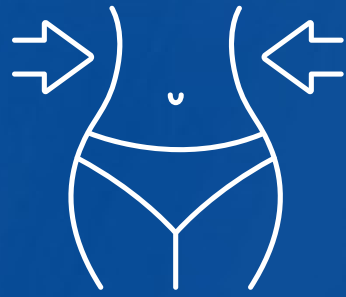
Cette formation **n'est pas une formation qualifiante ou diplômante** et n'a aucune vocation d'enseigner ou de se substituer à un organisme spécialisé.

Les informations que nous allons vous partager à travers cette présentation font office de transmission d'expérience et **ne sont en aucun cas des directives fermes à suivre.**

Le but est de partager avec vous ce que nous faisons afin de vous aider à mieux comprendre les rouages de la nutrition et de l'entraînement mais vous ne devez en aucun cas suivre les indications de cette formation sans en parler au préalable avec un professionnel de la santé.



LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 1 : REVENEZ AUX BASIQUES !

Évitez les régimes "à la mode".

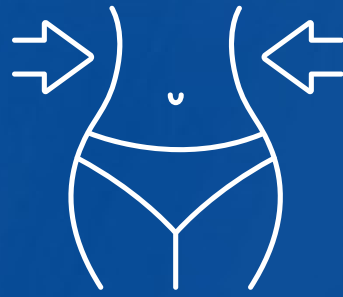
Le jeun intermittent, la diète cétogène et autres techniques de régime sont à la mode. Pourtant, ces méthodes de nutrition étaient autrefois réservées à des athlètes expérimentées, suivies et encadrées par des professionnels. Et il aurait mieux valu que cela reste ainsi !

Le problème est que de nos jours , quelqu'un qui veut perdre du poids ne suivra pas correctement sa diète et espérera trouver dans ces nouvelles méthodes une sorte de solution "miracle". Il n'en est rien. Non seulement cela met l'organisme en danger (car, ce sont des régimes qui peuvent être dangereux) mais en plus cela n'apportera pas toujours un résultat.

Vous voulez perdre du poids ? Un rééquilibrage alimentaire tout simple fera l'affaire, associé à de l'activité physique. C'est à ce jour ce qui fonctionne le mieux pour 99% des personnes cherchant à perdre du poids.

Alors oui on sait, c'est moins à "la mode" et ça fera moins bien sur "insta" mais croyez nous, les classiques sont imbattables.

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 2 : LE GRAS C'EST LA VIE !

Tournée générale d'huile d'olive !

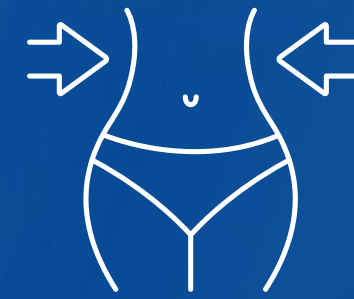
Ahhhhh le mythe du "je mange moins de gras pour maigrir" a encore la peau bien dure. Alors, bien sûr, l'abus de nourriture grasse et de mauvaises graisses ne vous apportera jamais rien de bon.

Cependant, les bonnes graisses (ou bons lipides) sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et vous en priver ne fera que vous ralentir.

En soi, les sucres ou les graisses ne sont pas une mauvaise chose (nous y reviendrons ensuite), tout est une question d'équilibre et de choix de provenance des aliments.

L'huile d'olive, de colza, de noix ou les oléagineux par exemple sont de très bonnes sources de graisse et vous aideront dans votre régime.

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 3 : IL FAUT MANGER POUR MAIGRIR

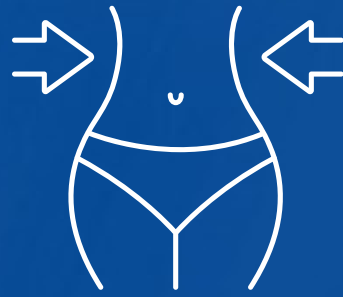
Le piège des premiers kilos perdus.

S'affamer ne sert à rien, bien au contraire. Quel est l'objectif d'un régime ? Perdre du gras n'est-ce pas ? Et se tonifier par la même occasion, non ? Car, si vous perdez 10 kg mais que vous vous retrouvez flasque, serez-vous satisfaite ? Certainement pas.

Pour que le métabolisme reste actif et continue de brûler des graisses, vous devez lui fournir de l'énergie. Et cette énergie passe par la nourriture. C'est également la même chose pour que vos muscles puissent se définir et que cela vous donne un corps ferme.

Si vous vous affamez, voici ce qu'il se passera : les premiers jours vous perdrez du poids très vite (parfois jusqu'à 5kg). Mauvaise nouvelle, ce poids sera issu de la rétention d'eau et il reviendra de plus belle dès que vous remangerez. De plus, cela ralentira le métabolisme qui après quelques semaines, se mettra en mode "stockage" et commencera également à se servir dans le muscle. Bref, tout ce qu'il ne faut pas. Donc, pour perdre du poids, mangez, mais mangez bien !

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 4 : ÉVITER LES ALIMENTS 0%

ils ne font pas perdre du poids...

Bon, on est un peu radical c'est vrai mais l'industrie a bien compris que cela faisait vendre de commercialiser des produits "zero sucres" et "zero graisses".

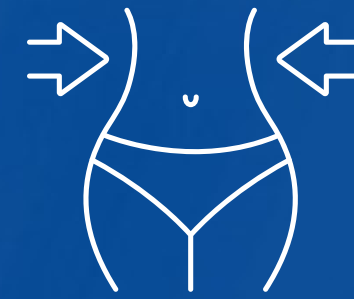
En soi, cela peut toujours aider cependant, penser que cela fera "perdre du poids" est un piège. De plus il n'y a pas de magie, pour que l'aliment 0% soit "bon" et qu'il vous donne envie, les fabricants ajoutent des produits chimiques et des exhausteurs de goûts pas toujours vraiment bons pour la santé.

Que faut-il faire alors ? Revenir à du bon sens. Le sucre, le gras, ne sont pas des mauvaises choses quand ils proviennent d'aliments frais et sains.

C'est votre comportement qui prime dans ce genre de situations et il sera toujours préférable de manger des aliments contenant du sucre et des graisses en petite quantité et de bonne qualité que de vous jeter sur ce marketing 0% comme si c'était une solution de secours.

Sans parler que, c'est très cher pour ce que c'est !

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 5 : CROIRE QUE C'EST TOUT OU RIEN

Il s'agit de trouver un équilibre

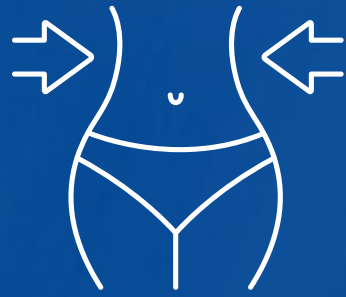
Parmi les idées les plus répandues, il y a ce mythe du "je dois tout donner ou ne rien faire". C'est évidemment un objectif respectable mais qui paralyse finalement de nombreuses personnes. Nous sommes humains, parfois nous faisons une moins bonne journée, nous sommes moins motivés, nous craquons. Et alors ? Accordez-vous un break ?

Une transformation, c'est un travail de long terme, un marathon et non un sprint. Alors oui, on sait sur les réseaux sociaux, les phrases de motivation et autres citations vous disent qu'il ne faut rien lâcher blabla.

En soi, c'est vrai, mais plutôt que de vous inquiéter à savoir si vous avez tout fait parfaitement, faites simplement de votre mieux et ne soyez pas trop dure avec vous-même. Si vous n'avez jamais fait de sport ou très peu, il vous faudra du temps pour prendre un rythme et parfois plusieurs essais. Et c'est normal !

Vous avez eu une mauvaise journée ? Pas grave, faites juste en sorte que celle de demain soit meilleure.

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 6 : MANGER DOUCEMENT

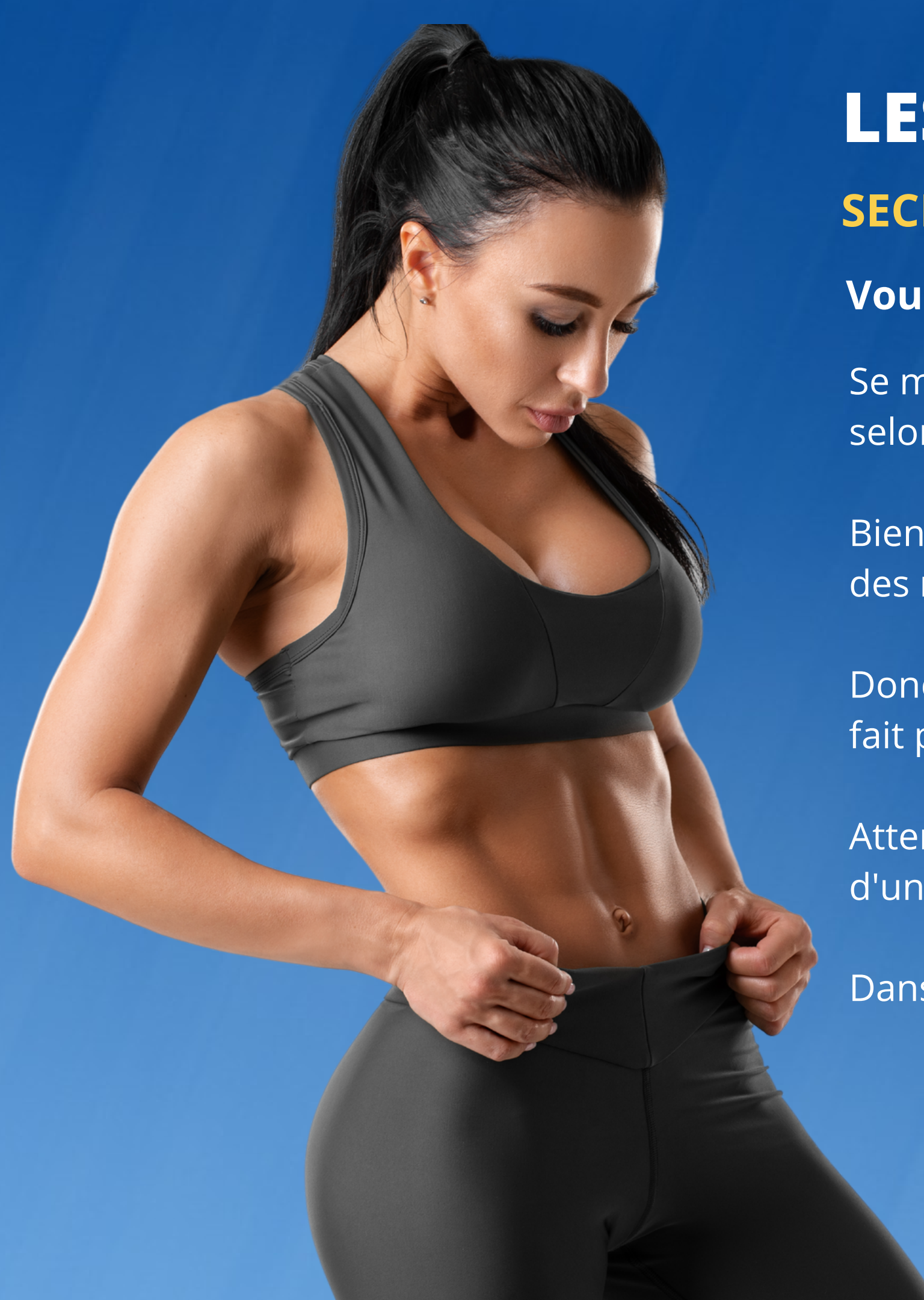
Ce n'est pas une course !

Quand vous mangez trop vite, vous ne donnez pas le temps à votre corps d'assimiler la nourriture correctement et de faire passer l'information.

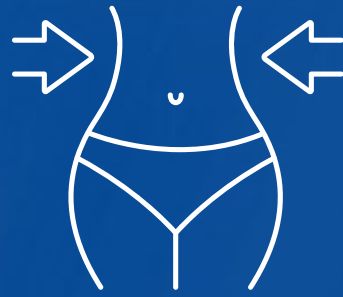
Cela peut paraître basique mais pourtant, prendre le temps de manger lentement déclenchera la satiété bien plus tôt et vous aidera à perdre du poids de manière considérable.

Essayez quelque chose : si vous avez prévu de prendre un dessert, mangez très lentement votre repas, en prenant le plus de temps possible. Une fois le repas terminé, attendez une dizaine de minutes.

Vous devriez vous sentir rassasiée et le dessert ne vous paraîtra plus indispensable.



LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 7 : RÉCOMPENSEZ-VOUS !

Vous méritez des encouragements :)

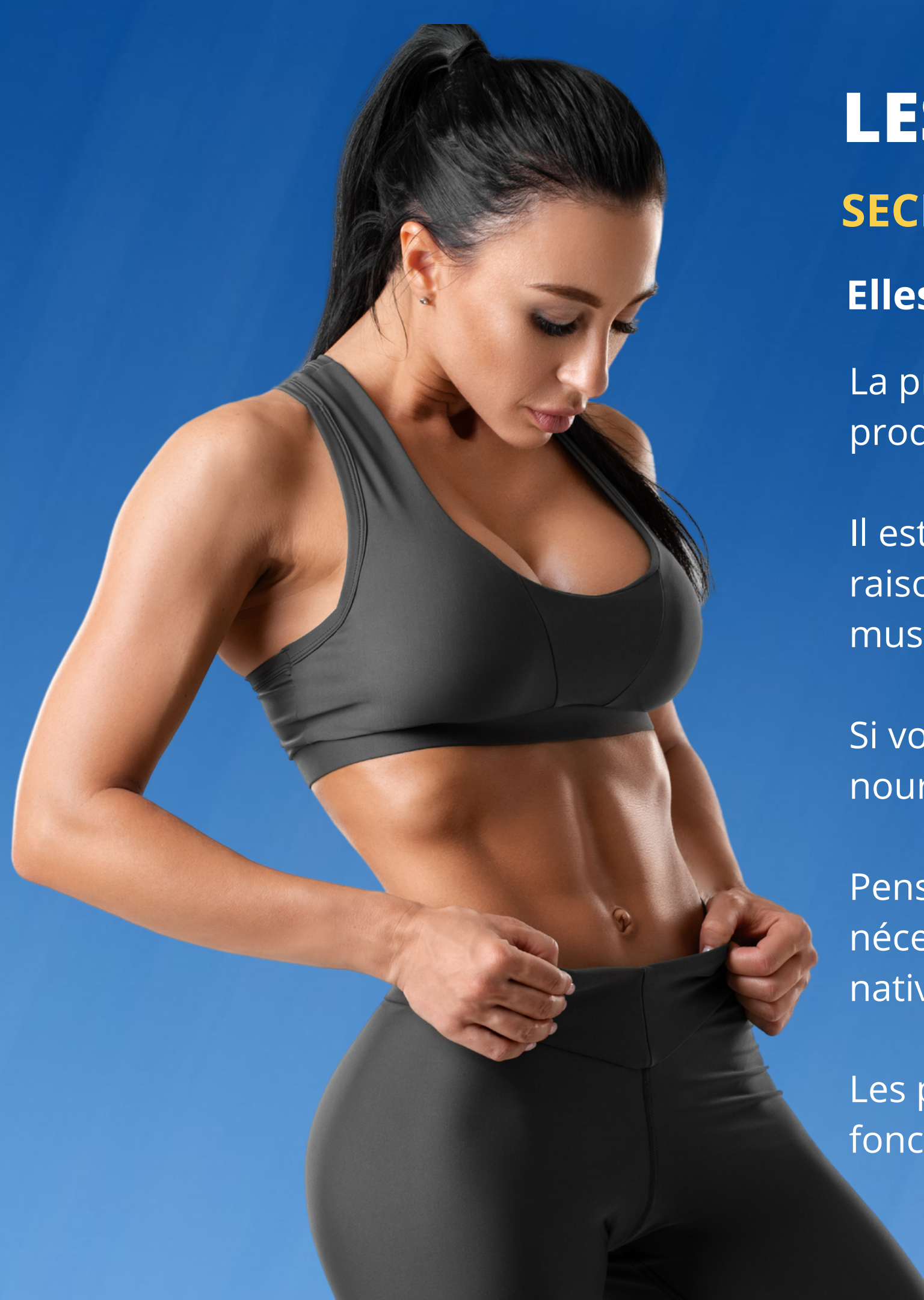
Se mettre ou remettre en forme reste un travail de longue haleine et parfois difficile selon votre point de départ.

Bien évidemment, avoir le corps dont on a rêvé et se sentir bien reste la plus belle des récompenses mais, cela prendra parfois du temps.

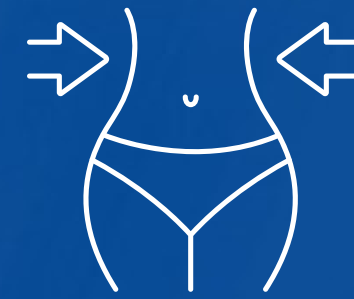
Donc, de temps en temps, récompensez-vous en mangeant quelque chose qui vous fait plaisir ou en vous achetant un petit cadeau.

Attention, on ne parle pas du cheat meal dégueulasse à base de 6000 calories mais d'un petit repas fait maison par exemple, avec une part de tarte.

Dans tous les cas, accordez-vous des récompenses pour le travail accompli.



LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 8 : DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS

Elles sont indispensables.

La protéine est le constituant principal de l'organisme et du muscle. Les viandes, les produits laitiers, les oeufs et même les végétaux en contiennent.

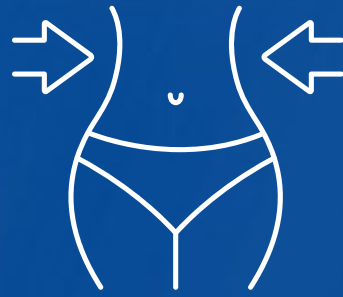
Il est capital durant vos repas et vos collations de consommer des protéines pour la raison suivante : lors de vos entraînements, vous allez chercher à développer vos muscle pour rendre votre corps plus ferme et galbé d'une manière générale.

Si vous ne consommez pas assez de protéines, vos muscles n'auront pas de quoi se nourrir et vous risquez donc d'annuler tous vos efforts.

Pensez-donc à choisir de bonnes sources de protéines avec vos repas et si nécessaire, tournez-vous vers des protéines en poudre de bonne qualité (isolat native à minima et biologique si possible.).

Les protéines sont un macronutriment tout à fait naturel et nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 9 : LES ALIMENTS BASIFIANTS

Pour être en bonne santé et éviter les blessures

Tous les aliments sont définis parceque l'on appelle l'indice PRAL. Cette indicateur donne une idée sur l'acidité d'un aliment, basé sur le PH SANGUIN.

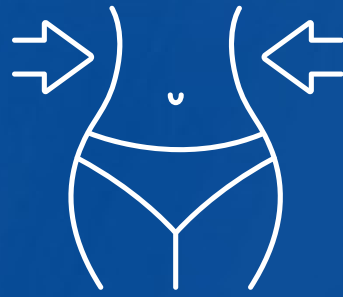
En gros, si vous consommez trop d'aliments "acides", votre Ph Sanguin deviendra acide et vous serez alors en état d'acidose.

Cet état se traduit par une mauvaise santé mais également par de nombreuses blessures occasionnées par une fragilité des articulations et tendons.

Consommez-donc beaucoup d'aliments basifiants et notamment des "légumes verts" tels que les épinards (très bien), les haricots verts ou les brocolis.

Surtout en période de régime ou bien souvent, le taux de protéines est élevé.

LES SECRETS DE LA PERTE DE POIDS



SECRET NUMÉRO 10 : LA BONNE ASSIETTE

La règle des quatres.

Une assiette bien constituée dans une diète équilibrée pour perdre du poids devra toujours contenir :

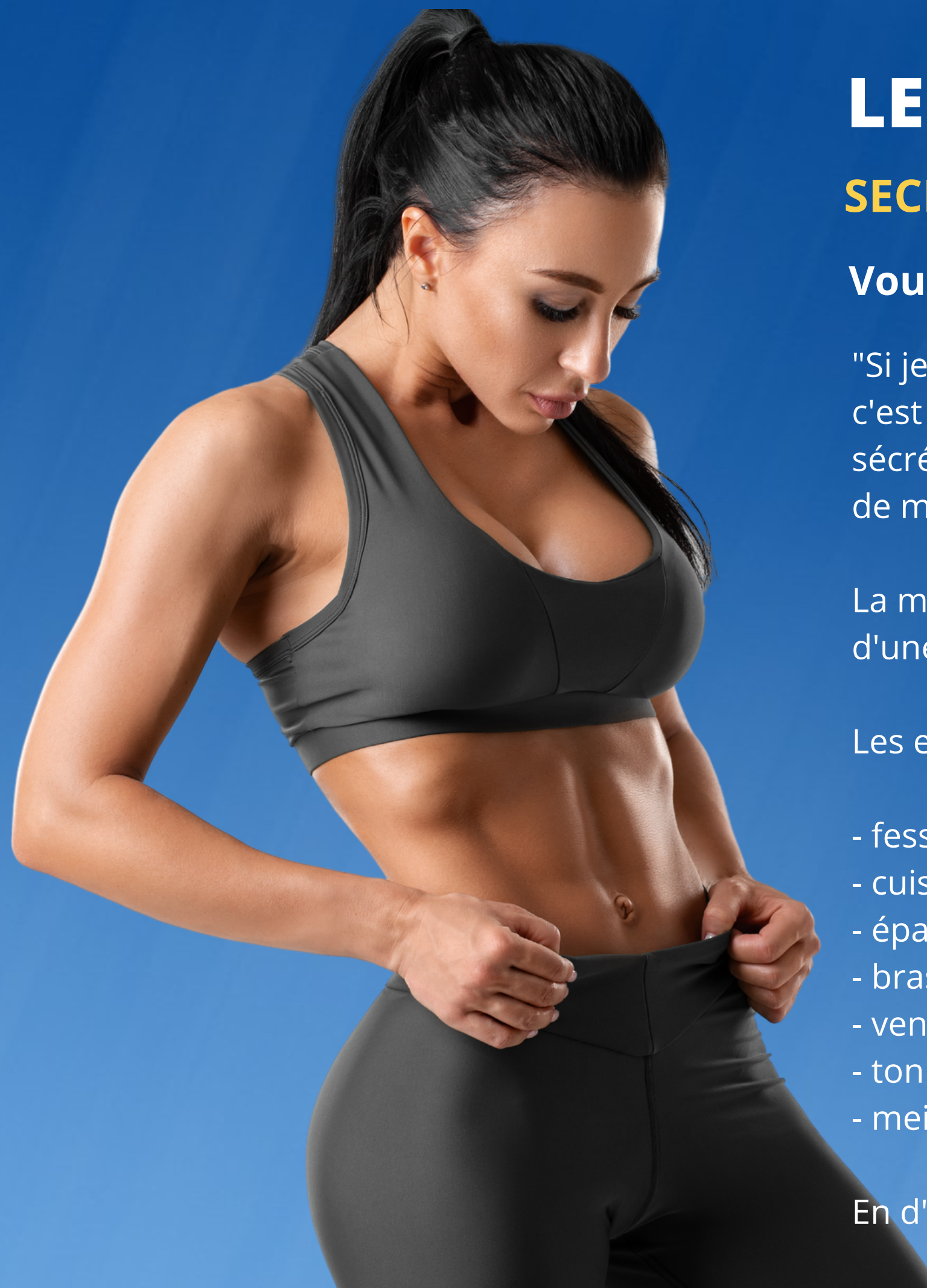
- des protéines (pour le maintien ou développement de la masse musculaire)
- des glucides (pour l'énergie)
- des lipides (pour le bon fonctionnement du métabolisme)
- des légumes (verts de préférence, pour les vitamines, minéraux et basifier).

Un repas principal contiendra en moyenne :

- une source de protéines de la taille de votre paume de main
- une source de glucides de la taille de votre poing
- une source de légumes de la taille de votre poing
- une cuillère d'huile végétale (olive, noix, etc...)

Pour une collation :

- une source de protéines sous la forme d'une barre ou de fromage blanc par exemple.
- un fruit
- une petite poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes...)



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 1 : NE PAS AVOIR PEUR DU MUSCLE



Vous ne deviendrez pas un homme c'est promis.

"Si je fais de la musculation je vais ressembler à un homme". Nous l'avons trop entendu et c'est NON ! Vous ne ressemblerez jamais à un homme. La nature est bien faite, vous ne sécrétez pas autant de testostérone qu'un gars et même si vous "vouliez" gagner beaucoup de muscle, vous ne pourriez jamais ressembler à un homme .

La musculation est le meilleur des sports pour se façonner un corps et nous parlons bien d'une musculation avec des barres, haltères et des machines (de préférence).

Les effets de la musculation sur le corps féminin sont multiples :

- fesses plus rondes et plus fermes
- cuisses fuselées
- épaules galbées
- bras fermes
- ventre plat et fit
- tonification et raffermissement du corps en général
- meilleure posture

En d'autres termes, foncez !



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE



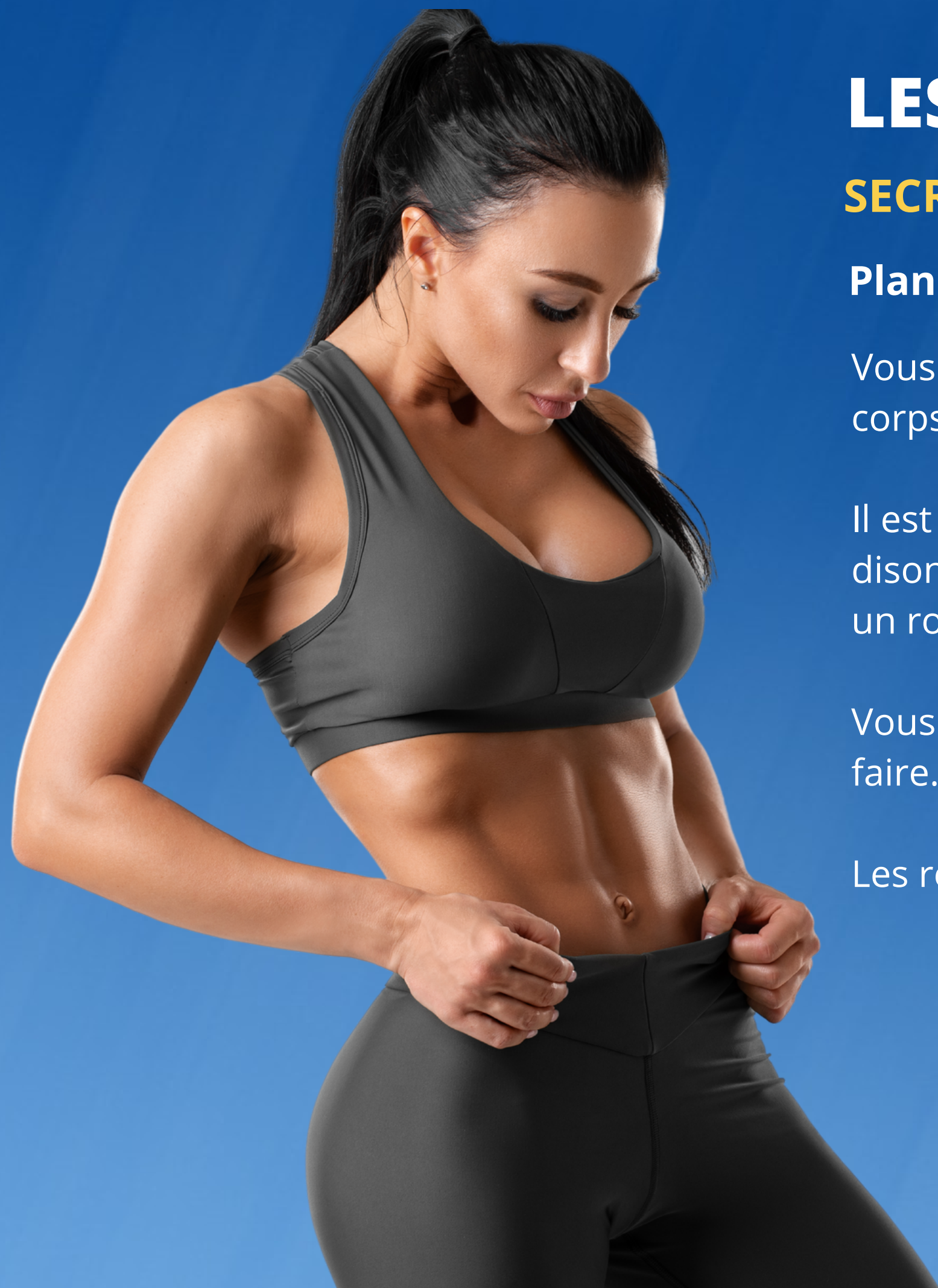
SECRET NUMÉRO 2 : LES EXERCICES DE BASES

Évitez les exercices farfelus à la mode de chez vous

Le fitness est maintenant truffé d'exercices aux noms américains ou "stylés" que nous montre les influenceurs. Pas de problème bien évidemment, il n'y a pas ou très peu de mauvais exercices mais si vous débutez, tout apprendre et tout connaître vous prendra un temps fou ! Vous cherchez à vous transformer ou à faire "bien" en postant sur les réseaux ?

Notre meilleur conseil si vous voulez bâtir un physique mince avec de belles formes est donc de vous concentrer tout d'abord sur les exercices de bases qui ont toujours fait leurs preuves. Quelques exemples (non exhaustif) :

- le squat "profond"
- le soulevé de terre jambes tendues
- le hip-thrust
- le leg extension et le leg curl
- les tractions
- les dips
- les pompes sur les genoux
- les élévations latérales, l'oiseau et le développé militaire



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 3 : ROUTINE ET RÉPÉTITIONS



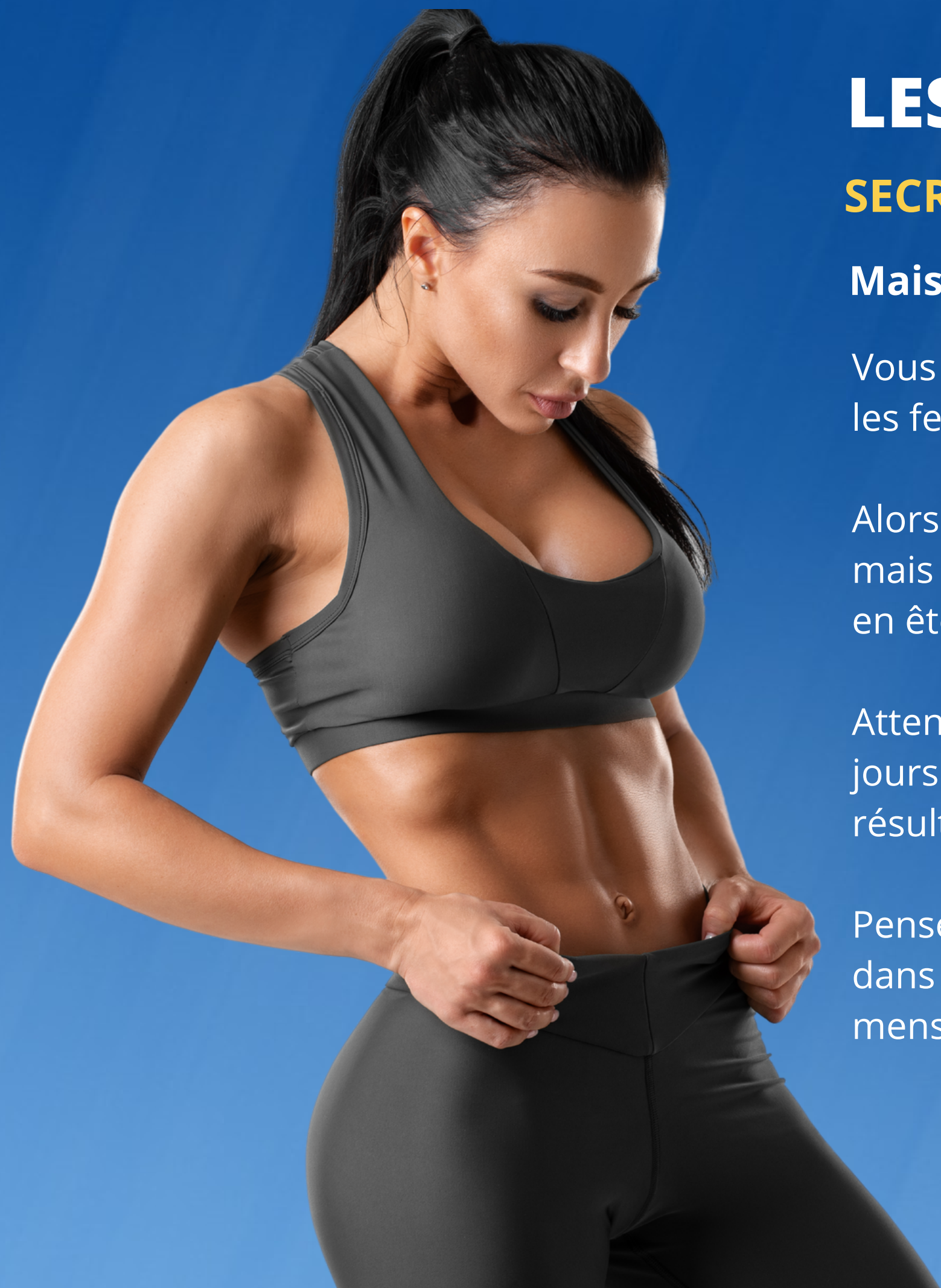
Planifiez vos entraînements

Vous ne devez pas vous entraîner au hasard. Cela ne ferait que perturber votre corps et votre esprit.

Il est important de planifier vos séances et de vous y tenir. Alors bien sûr nous ne disons pas que si vous ratez une séance vous devrez tout arrêter. Cependant, avoir un routine régulière et s'y tenir est très important.

Vous devez savoir quel jour est votre séance, à quelle heure et ce que vous allez y faire.

Les résultats les plus exceptionnels s'obtiennent avec discipline et rigueur.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 4 : MESUREZ VOS PROGRÈS



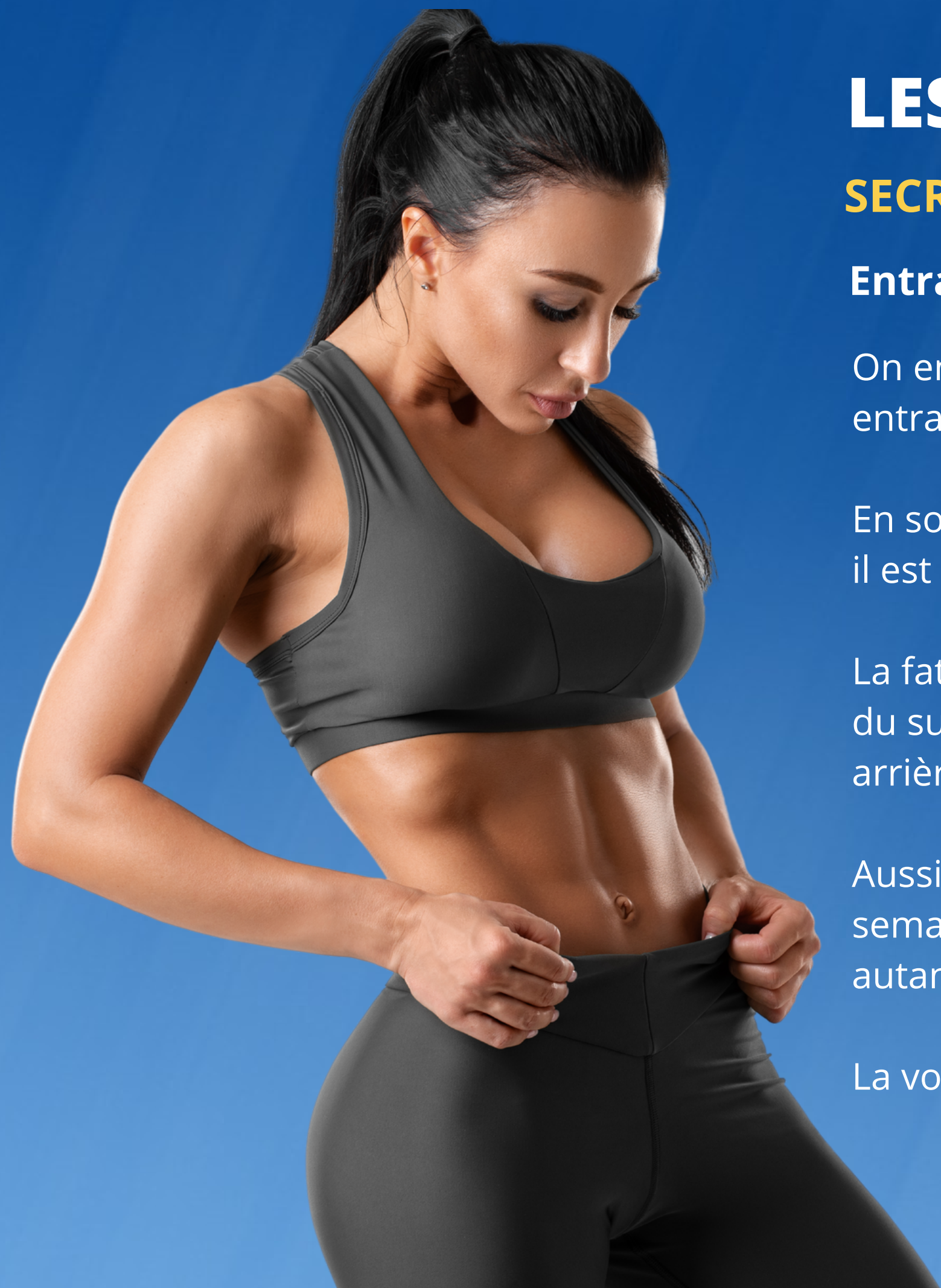
Mais gare à l'excès de balance !

Vous souhaitez progresser ? Perdre du poids ? Vous tonifier ? Gagner du galbe sur les fesses, les épaules ? Avoir des bras plus fermes ?

Alors il est nécessaire de mesurer vos progrès. Les résultats arrivent lentement mais sûrement et il est bien pour vous motiver de faire un point pour voir où vous en êtes.

Attention cependant, regarder la balance tous les jours non ! Un bilan tous les 15 jours voir tous les mois est très bien et permet quand même de constater de réels résultats et d'éviter ainsi toute frustration.

Pensez également à vous prendre en photo chaque mois de face, de dos et de profil dans de bonnes conditions de lumière et même si possible de prendre vos mensurations de ventre, fesses, cuisses, bras.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 5 : LE JUSTE ÉQUILIBRE



Entraînez-vous ni trop ni trop peu.

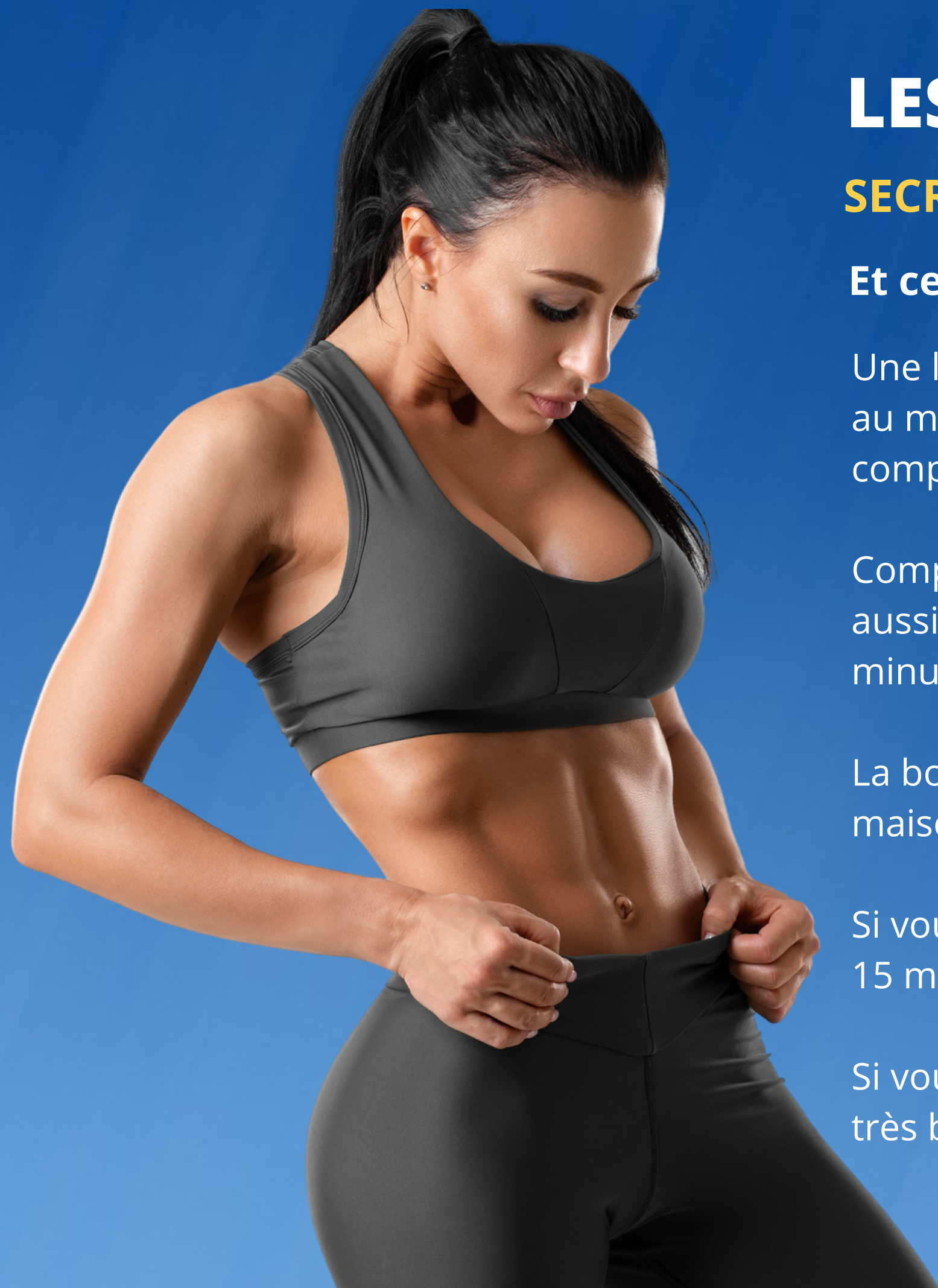
On entend souvent dans les salles ou ailleurs que si l'on dépasse trois à quatre entraînements par semaine, on risque le surentrainement.

En soi, le surentrainement existe bel et bien mais, pour la majorité des pratiquantes il est quasiment impossible à atteindre.

La fatigue passagère ou le manque d'énergie sur une journée n'est pas forcément du surentrainement. Souvent, on utilise ce terme comme prétexte pour revenir en arrière et tout stopper.

Aussi, il est donc important de vous entraîner suffisamment (idéalement 4 fois par semaine minimum) pour solliciter vos muscles et votre métabolisme sans pour autant aller à la salle tous les jours et ne jamais prendre de repos.

La voie du milieu, celle de l'équilibre est toujours la meilleure.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 6 : DURÉE D'UNE SÉANCE EFFICACE



Et ce n'est pas forcément une heure.

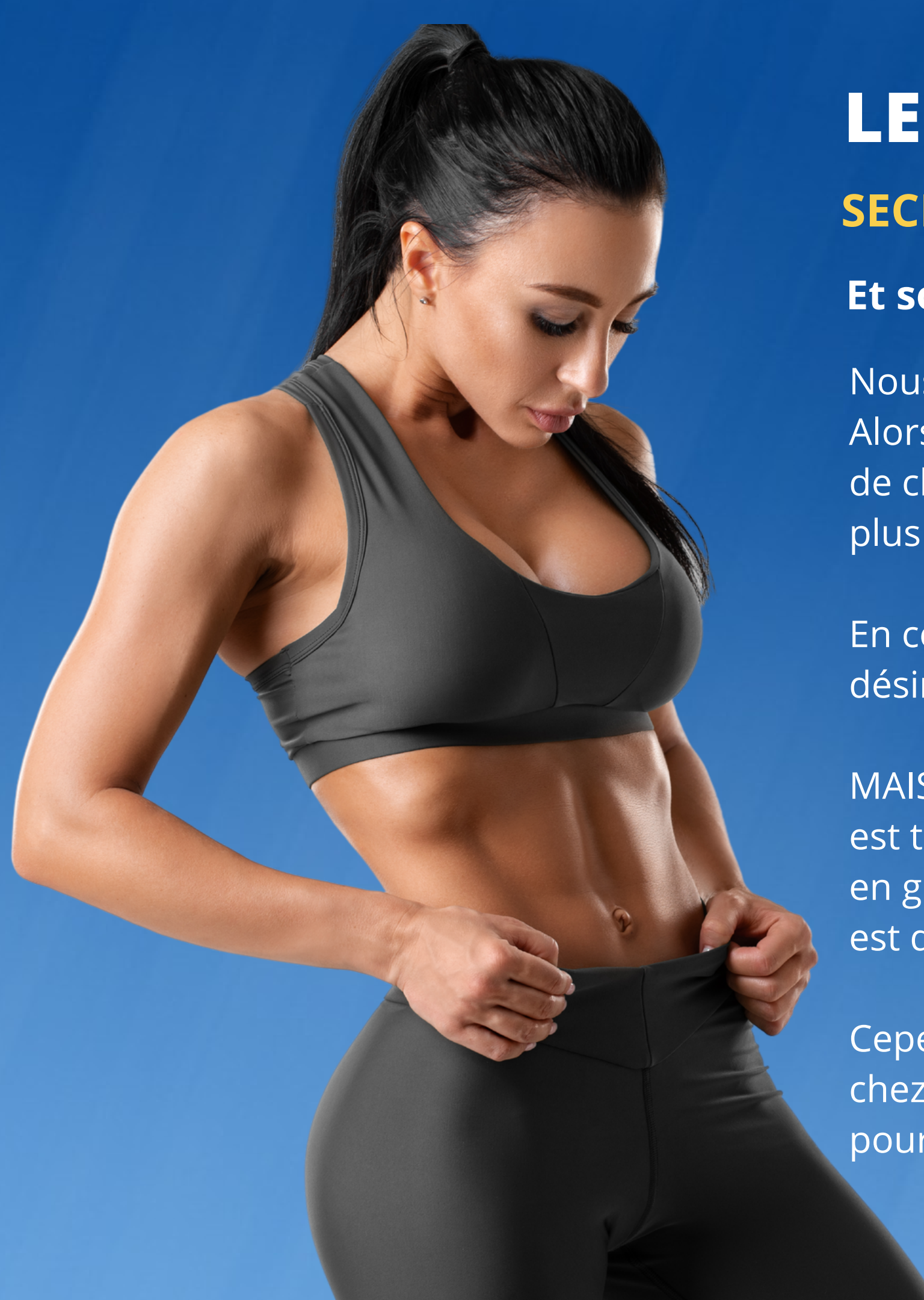
Une légende entendue très souvent dans le fitness est que si la séance ne dure pas au moins une heure, alors elle ne sera pas efficace. C'est bien entendu complètement faux.

Comprenez bien qu'il y a des dizaines de façons de s'entraîner et qu'on peut tout aussi bien faire une séance de 2 heures complètement inutile qu'une séance de 20 minutes extrêmement efficace.

La bonne moyenne minimale pour les entraînements en salle mais aussi à la maison au poids de corps est de 30 minutes de façon intensive.

Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez même commencer par des entraînements de 15 minutes puis allonger la durée des séances au fur et à mesure.

Si vous voulez gagner du galbe, une séance en salle de 45 minutes à 1 heure reste très bien.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 7 : L'ENTRAÎNEMENT SANS MATÉRIEL



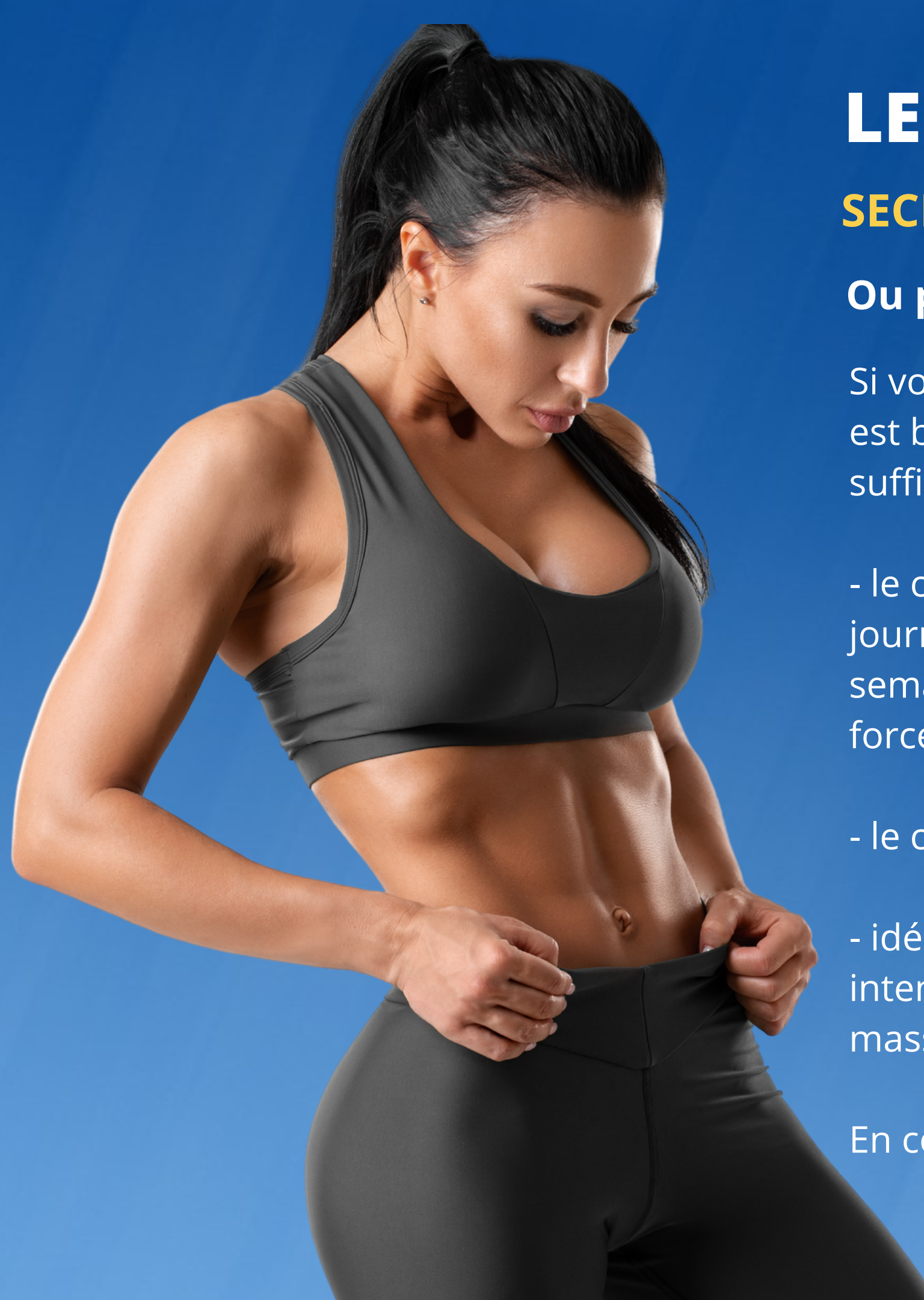
Et son efficacité...

Nous entendons souvent que rien ne vaut l'entraînement en salle avec des poids. Alors oui, il y a beaucoup d'avantages à aller à la salle. Déjà, on est obligé de sortir de chez soi et une fois sur place, on ne peut que s'entraîner. Ensuite on a beaucoup plus de machines et de poids à disposition.

En conséquence, l'entraînement à la salle est beaucoup plus productif quand on désire aller assez loin ou travailler le développement musculaire spécifiquement.

MAIS ! L'entraînement au poids de corps sans matériel est loin d'être en reste et il est tout à fait possible de progresser en s'entraînant chez soi. Les circuits devront en général être plus intensif pour compenser le manque de charge mais pour ce qui est de perdre du poids, se tonifier et se galber, les résultats seront là.

Cependant nous revenons là dessus mais bien souvent, on a du mal à se motiver chez soi. Nous vous conseillons donc d'aller dans une salle si possible même si c'est pour vous entraîner au poids de corps, afin de vous forcer à vous bouger.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE



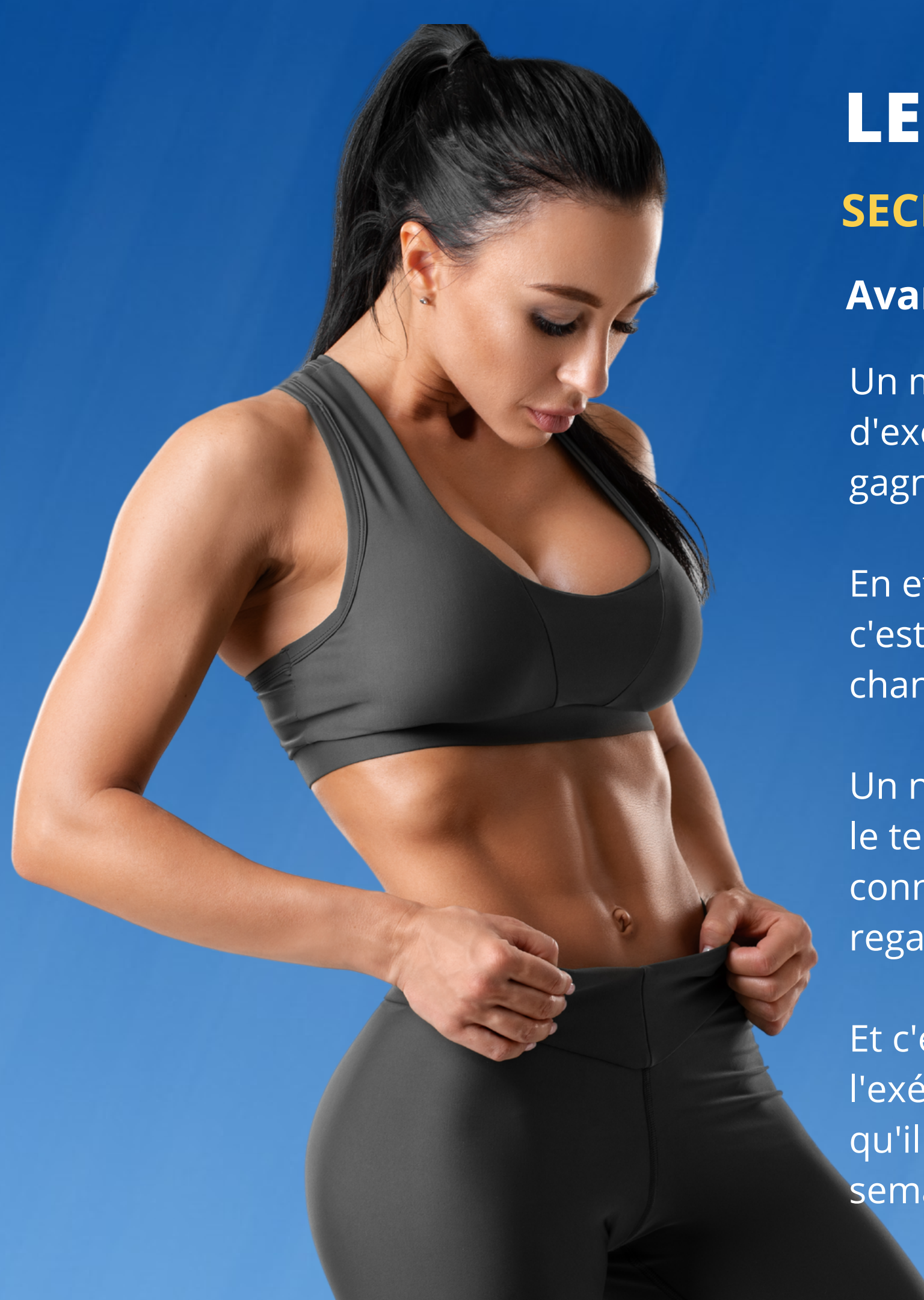
SECRET NUMÉRO 8 : LE CARDIO N'AIDE PAS

Ou pas forcément en tout cas.

Si vous désirez perdre du poids, une moyenne de 3 séances de cardio par semaine est bien. Mais si vous désirez vous focaliser sur le galbe alors une séance sera suffisante. Quelques précisions cependant :

- le cardio ne fait pas maigrir; c'est la diète associée à la dépense calorique journalière qui provoque une perte de poids. Donc, si vous vous entraînez 4 fois par semaine de façon intensive et que vous mangez correctement, il ne sera pas forcément utile de faire du cardio.
- le cardio peut empêcher de gagner du galbe (muscle) si il vous en faites trop.
- idéalement, du cardio fractionné reste le mieux car, les séances seront courtes et intenses et permettront de brûler de la graisse tout en conservant au maximum la masse musculaire.

En conclusion, le cardio est très important, mais inutile d'en abuser.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 9 : NE CHANGEZ PAS LE PROGRAMME



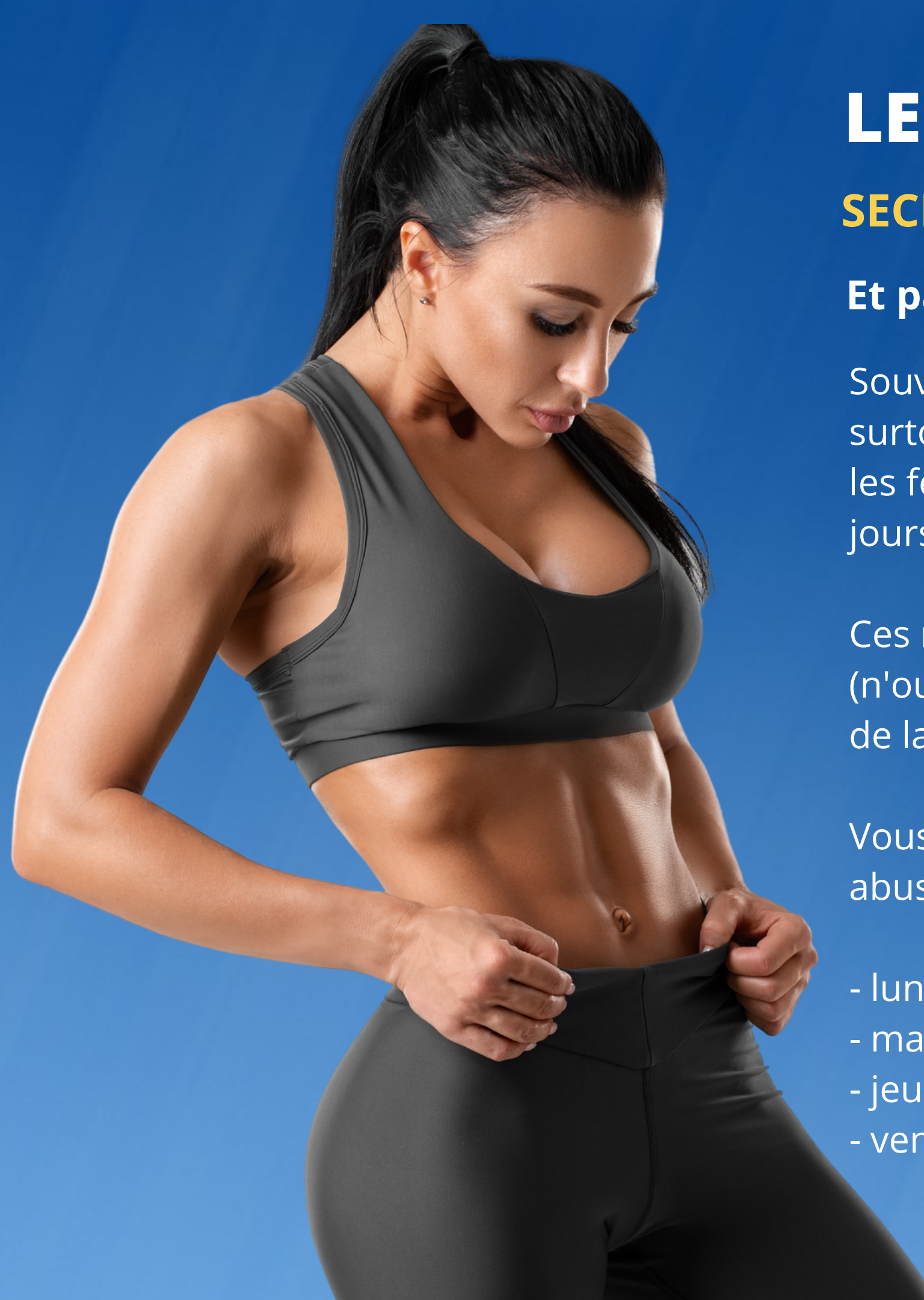
Avant 12 semaines en moyenne.

Un mythe très répandu est qu'il faut "choquer" le muscle et changer souvent d'exercice ou programme. Il n'y a rien de plus faux. Surtout pour ce qui est de gagner des formes.

En effet, pour un entraînement perte de poids à la maison sous forme de circuit, c'est un peu différent mais pour un entraînement en salle avec des poids, alors changer de programme trop tôt ne fait qu'aller à l'encontre de la progression.

Un nouveau programme, ça s'appréhende, ça se prend en main, ça s'apprend, sur le temps. En le répétant encore et encore vous en devenez un maître, vous connaissez les exercices par cœur, les enchaînements, les temps, sans devoir le regarder dans votre téléphone.

Et c'est vraiment là que la magie opère car, vous pourrez vous concentrer sur l'exécution du mouvement, la brûlure, l'intensité. Et puis, si vous vous sentez bien et qu'il vous donne des résultats, pourquoi le changer ? Laissez donc minimum 12 semaines avant de passer à un autre programme.



LES SECRETS DU GAIN DE GALBE

SECRET NUMÉRO 10 : TRAVAILLEZ TOUT LE CORPS



Et pas seulement les fesses du lundi au vendredi !

Souvent, ce qui intéresse les femmes en musculation, c'est d'avoir un ventre plat et surtout de belles fesses. C'est une chose que nous comprenons. Cependant, faire les fesses tous les jours sera contre-productif, tout comme faire les abdos tous les jours.

Ces muscles, tout comme les autres, ont besoin de repos pour se développer (n'oubliez pas que le muscle se développe pendant le repos) et il est donc important de laisser un délai de récupération entre deux séances du même groupe.

Vous pouvez faire un peu plus de "bas du corps" que de "haut", mais toujours, sans abuser et de façon équilibrée. Par exemple :

- lundi : cuisses fessiers
- mardi : épaules poitrine abdos
- jeudi : dos mollets
- vendredi : cuisses fessiers abdos



LES SECRETS DE LA MOTIVATION



LES PILIERS DU MINDSET PARFAIT

Pilier numéro 1 : ne pas se comparer aux autres

Pilier numéro 2 : croire en soi, quelques soient les faits

Pilier numéro 3 : ne pas écouter les autres, même les proches

Pilier numéro 4 : s'imaginer régulièrement avoir atteint l'objectif

Pilier numéro 5 : ne pas attendre la motivation pour commencer

Pilier numéro 6 : ne jamais abandonner, un peu est mieux que rien

Pilier numéro 7 : se féliciter et être fière de soi



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

LES PENSÉES SONT DES CHOSES, VOUS DEVEZ LES CHANGER

Les pensées, sont des choses. Quand nous émettons une pensée, nous émettons une énergie, une fréquence qui plus ou moins directement **conditionnera notre état d'esprit et notre vie** d'une manière générale.

Voyez donc comme quelqu'un qui se dit constamment malchanceux l'est et comme quelqu'un qui a une attitude gagnante parfois même arrogante semble atteindre ses objectifs.

Il est donc capital de prendre le temps de surveiller ses pensées et de se forcer à les changer. Tout comme pour la musculation, c'est **la répétition et la régularité** qui amèneront au résultat. De ce fait cela pourra paraître difficile au départ mais à force de travail, les choses se feront de manière automatique.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

DIRE ADIEU AUX IDÉES PRÉCONÇUES ET AUX CROYANCES LIMITANTES

Dans la suite logique de la transformation des pensées, il y a aussi les croyances profondément ancrées en nous, **souvent limitantes et pessimistes...**

"Je n'ai pas la génétique, je n'ai pas la motivation, je ne suis pas capable, je me compare aux avatars d'Internet (influenceuses etc...), je n'ai pas le temps, je n'ai pas l'argent, il faut être dopé pour y arriver."

Toutes ces croyances **vous pourrissent l'existence et vous empêchent d'avancer** vers un objectif plus vertueux.

Vous devez donc apprendre ou réapprendre à ouvrir votre esprit et à comprendre que tout est absolument possible à qui s'en donne les moyens.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

L'IMPORTANCE DE LA CONCENTRATION

La concentration permet de focaliser toute son énergie **comme un rayon laser transperçant.**

Malheureusement, de nos jours avec les smartphones et la technologie, nous perdons notre capacité à nous concentrer. Et à l'entraînement c'est encore pire, nous sommes sur le téléphone, nous discutons... Et bien évidemment **cela freine notre progression.**

Il est donc capital de retrouver un niveau de concentration correct afin de ne laisser aucune place à l'échec.

Exercice : essayez tous les jours, de couper tous vos appareils pendant 5 à 10 minutes et de rester assis, sans bouger, en fixant un point sur le mur.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

L'IMPORTANCE DE LA VISUALISATION

La visualisation n'est pas magique et elle n'a rien de mystique non plus. Il est juste "important" de **s'imaginer constamment comment nous aimerions être** et visualiser avec beaucoup de détails l'objectif que nous souhaitons atteindre nous permettra d'y arriver plus rapidement et facilement.

Pour que cela fonctionne, il est important que cette visualisation soit **détaillée et répétée le plus souvent possible** (avant de dormir est idéal) afin d'y associer des émotions positives qui vous apporteront de l'énergie.

Exercice : dès que vous en avez l'occasion, imaginez-vous dans le corps que vous rêvez d'avoir et visualisez chaque partie en détail. Imaginez aussi les réactions et compliments des autres à la vue de votre changement, ayant ainsi la reconnaissance de vos efforts. **Visualisez jusqu'à vous sentir "euphorique"**.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

LA NOTION D'ÉCHEC

Sans rentrer dans ce que nous entendons partout et tout le temps, l'échec peut évidemment être bénéfique si on en tire des leçons.

En revanche, il n'est pas indispensable **et ne doit pas être recherché pour progresser**. Le problème est que de nos jours la notion d'échec = normalité fait que l'on se lance dans un projet de transformation en se disant "je vais échouer et c'est normal, grâce à cela je pourrais avancer", **ce qui est un non sens total**.

En effet, même si l'échec fait partie de notre vie et que nous ne pourrions sûrement jamais l'éviter à un moment ou à un autre, **il est capital de se lancer dans un projet avec une foi inébranlable de réussite** et d'en être à la limite de l'arrogance. Sinon, on finit par échouer et par se conforter dans l'idée que c'est normal et on devient ainsi "une victime".



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

CELLE QUI PART AVEC MOINS D'ATOUTS EST SOUVENT CELLE QUI ARRIVE AU BOUT

On a souvent tendance à se comparer aux autres et à penser que nous n'avons pas les capacités ou la génétique pour arriver à atteindre notre objectif.

Pourtant et d'expérience, nous avons plus souvent vu des gens "normaux" ou qui n'avaient pas des capacités génétiques et physiques hors normes **arriver à des résultats incroyables** que des personnes qui elles partaient avec une génétique avantageuse.

La raison est que **lorsque l'on a déjà tout, on ne développe pas ce "sens du travail"** et on finit par se reposer sur ses lauriers. Ce n'est bien sûr pas une généralité mais la majorité du temps cela se passe comme ça. Plus on galère au début, plus on devient forte et résistante ensuite.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

LE MENSONGE DES RÉSEAUX SOCIAUX

La pire des choses à faire **est de se comparer aux avatars d'Internet** (et dieu sait que ce n'est pas facile). Pourtant, ce que vous voyez sur les réseaux sociaux est **une illusion**. Physiques parfaits, belles voitures, vies parfaites sont ce que les influenceuses veulent que l'on voit afin d'enrichir leur popularité (et leur compte en banque).

Si vous vous comparez à elles, vous pourrez avoir l'impression que vous n'avancez pas, que vous passez à côté de votre vie et **c'est pourtant tout le contraire**. Beaucoup de ces femmes ont des pressions financières énormes, sans parler du dopage et du fait de se voir constamment à travers un filtre ou de savoir que les gens ne nous aiment pas pour ce que nous sommes.

Ou encore de ce qu'elles doivent faire pour obtenir tout cet argent...

En bref, ne tombez pas dans ce piège, soyez fière de vous et de vos efforts.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

L'EGO POSITIF, ASSUMER LES RAISONS PROFONDES QUI FONT QUE L'ON VEUT SE TRANSFORMER ET S'EN SERVIR COMME D'UN MOTEUR.

Les raisons qui nous poussent à vouloir changer de corps sont souvent profondes. Elles sont soit issues d'un complexe ou d'une blessure soit reliées à l'égo (envie de plaire, d'être puissante, de se sentir confiante).

Dire le contraire serait finalement hypocrite et il n'y a bien entendu aucun mal à cela.

Mais sans l'assumer, **on peut parfois finalement manquer d'un véritable moteur** ou d'un désir puissant car, on ne se regarde pas en face et on accepte difficilement l'idée que ce soit juste une "envie de plaire" ou "d'être respectée" qui soit à l'origine de notre désir de transformation.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

CULTIVER LE DÉSIR ARDENT POUR SON OBJECTIF, LE VOULOIR PAR DESSUS-TOUT (CE QUI N'EST PAS FORCÉMENT DE LA MOTIVATION).

Une fois que les raisons profondes qui nous poussent à vouloir changer sont identifiées, il s'agit donc ensuite **de cultiver un véritable désir ardent.**

Ce désir doit être ancré en nous et ne plus bouger. Il faut le cultiver continuellement, assumer ses ambitions et le faire grandir un peu plus chaque jour car, c'est bien lui qui nous donnera l'envie de persévérer quand les choses deviendront difficiles (oui, ce ne sera pas simple et il y aura des phases de découragement).

Ce désir n'est PAS de la motivation. La motivation elle, sera souvent bien présente au début mais disparaîtra avec le temps. Et c'est le désir qui fera que l'on continue malgré tout.



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

UTILISER LA TECHNIQUE DU MIMÉTISME POUR PROGRESSER ET PRENDRE EXEMPLE SUR CEUX QUI ONT CE QUE L'ON VEUT

Prenons l'exemple du gâteau au chocolat : vous voulez faire un excellent gâteau et un chef pâtissier vous donne une recette délicieuse. Si vous suivez cette recette "à la lettre", **vous obtiendrez un résultat avoisinant les 90%** de similitude et votre gâteau sera réussi.

En revanche, si vous remplacez les oeufs par du lait, le sucre par de la farine et le chocolat par de la crème vanille, nous sommes d'accord que vous n'obtiendra pas le résultat escompté.

D'autres ont fait le travail avant vous, ils ont conçu des programmes qui marchent alors pourquoi vouloir tout inventer ? **Il faut revenir aux basiques et écouter ceux qui ont déjà atteint les résultats que vous visez (cqfd).**



LES SECRETS DE LA MOTIVATION

LE CERVEAU EST UN ORDINATEUR

Pour conclure cette partie sur le mindset, nous pourrions dire que le cerveau est un comme un ordinateur avec un logiciel qui se programme à l'intérieur.

Donc, sans rentrer dans des considérations compliquées, nous pouvons affirmer qu'en ayant vu des femmes partir de "rien" **pour arriver un physique exceptionnel et un mental de conquérante**, il est tout à fait possible de se reprogrammer.

Est-ce que cela est facile ? Non.

Est-ce que cela demandera de la régularité ? Oui

Est-ce que tout le monde peut y arriver ? Oui, sans aucun doute.

Ne doutez pas ! Ayez la foi ! Donnez tout !



CONCLUSION

- RAPPEL DES POINTS IMPORTANTS
- LE FITNESS PACK
- LE PROGRAMME B12