



5 SEMAINES POUR PERDRE DU POIDS

5 SEMAINES POUR PERDRE DU POIDS

En moyenne, 2/3 des personnes qui ont perdu du poids reprennent leurs kilos au bout de deux ans.

Autant être franc avec vous, ce chiffre est complètement aberrant.

Pourquoi presque 7 personnes sur 10 reprennent leurs kilos perdus en moins de deux ans ?

La réponse est assez simple et repose sur 3 problèmes concrets :

- Mauvaise méthode
- Pas de suivi
- Pas de mise en place d'un nouveau mode de vie

Au final, c'est tout à fait normal de ne pas arriver à perdre du poids. Ce n'est pas de votre faute !

Le corps humain est naturellement fainéant et cherche à faire le moins d'effort possible.

C'est pour cette raison que vous commencez à chercher comme nous à notre époque

« comment perdre du poids rapidement », « comment maigrir sans faire de sport »,

« comment maigrir du ventre sans modifier son alimentation » ...

Autant de questions que vous vous posez pour répondre à un seul objectif : **se sentir mieux dans sa peau.**

Aujourd'hui, nous comprenons totalement votre frustration : ne pas avoir un physique qui vous convient.

Nous savons exactement ce que vous ressentez au plus profond de vous : un dégoût, de la frustration, de la jalousie, un manque de confiance en vous...

Non seulement ce sont des émotions qui émergent et qui grandissent petit à petit en vous, mais c'est également la faute de votre environnement qui ne vous aide pas non plus :

- Votre conjoint(e) qui ne vous admire plus comme avant
- Des moqueries sur votre physique
- Des insultes
- Des publicités
- Des célébrités sur Instagram
- voire même du harcèlement pour certains

Autant d'éléments qui vous rongent de l'intérieur et qui ne vous élèvent pas à votre juste valeur.

5 SEMAINES POUR PERDRE DU POIDS

Pour autant, vous avez déjà fait beaucoup d'efforts pour vous sortir de cette situation désagréable. Vous avez essayé des régimes miracles qui vous ont fait perdre quelques kilos pour les reprendre quelques semaines après. Mais également des pilules et des prétendues crèmes amaigrissantes qui amaigrissent seulement votre portefeuille.

Vous vous êtes forcés à faire du sport grâce à un élan de motivation qui est véritablement compliqué à tenir sur plusieurs semaines...

Vous songez même à diminuer complètement vos repas et vos portions car vous ne comprenez pas ce qui cloche !

Pourquoi vous n'arrivez pas à perdre du poids ?

Et pourquoi certaines personnes y arrivent-elles facilement ?

En réalité, il n'y a pas de régime miracle ou de méthode miracle.

Nous détestons ces termes car nous avons été également domptés par le charme de ces méthodes miraculeuses.

Perdre du poids repose sur beaucoup d'actions à appliquer :

- Avoir beaucoup de motivation
- Avoir un programme alimentaire adapté à vos besoins et à vos envies
- Connaître les aliments à consommer et ceux à éliminer précisément
- Compter les calories
- Faire du sport
- Maîtriser son environnement
- Tenir, tenir, tenir...

Trop d'informations qui vous découragent à passer à l'action.

Et qui, nous aussi, nous a découragé dans l'obtention d'une bonne santé physique et mentale.

5 SEMAINES POUR PERDRE DU POIDS

Comment avons-nous réussi à obtenir une bonne santé physique, un corps qui nous plaît et, surtout, une grande confiance en nous qui nous permet aujourd'hui de pouvoir aider des centaines de personnes comme vous ?

Si vous avez lu nos histoires respectives, vous savez que nous sommes partis de loin.

Kévin était en surpoids, il ne supportait plus son image et les critiques qu'il recevait à longueur de journée.

Il est parti d'une simple perte de poids, à des compétitions de bodybuilding, des compétitions de force athlétique où il a décroché le titre de champion régional pour finalement obtenir un diplôme et devenir coach sportif professionnel.

Pour ma part, Victor, atteint d'un terrible manque de confiance en moi, je suis passé d'une personne fragile physiquement et mentalement à une prise de 10kg de muscle, ce qui m'a permis de changer complètement de vie.

J'ai pu aider ma famille et mes amis à se sentir mieux dans leurs corps, ce qui n'a pas de prix.

Ce gain de confiance m'a permis de rencontrer Kévin avec qui nous partageons les mêmes valeurs et les mêmes ambitions pour aider les personnes à se dépasser et à devenir :
une meilleure version d'elles-mêmes.

5 SEMAINES POUR PERDRE DU POIDS

Autrement dit, nous sommes partis de loin.

Mais tout ce chemin nous a permis d'accumuler de l'expérience, des connaissances et surtout **une passion pour ce qui est de faire évoluer les personnes dans leur quotidien.**

Nous étions comme vous mais à présent, nous avons vaincus nos faiblesses avec beaucoup de difficultés, de doutes, d'erreurs **mais toujours avec beaucoup de motivation.**

Comment perdre du poids en seulement 5 semaines sans faire de sport ?

Nous avons donc développé une méthode à deux pour répondre à votre problème.

Notre méthode consiste à créer un univers d'habitudes en plusieurs étapes afin de vous faire perdre du poids en dopant votre productivité.

La première semaine sera utilisée pour **réaliser un rééquilibrage alimentaire rapide.**

Ici, pas de calcul de calories, tout est automatique, vous n'aurez qu'à manger à votre faim.

La deuxième semaine sera utilisée pour **faire un premier « test » de déficit calorique.**

Ici, vous n'aurez qu'à suivre les étapes et recommandations pour commencer à perdre vos kilos en trop (en moyenne, à ce stade, les personnes perdent 1 kilo de graisse en 2 semaines).

De ce fait, jusqu'à la cinquième semaine, nous allons trouver ensemble le point d'équilibre de votre métabolisme pour vous faire perdre du poids tout en vous demandant **le moins d'effort possible.**

En suivant notre méthode, votre corps va enregistrer des habitudes quotidiennes pour continuer à perdre du poids inconsciemment et naturellement après ces 5 semaines de « tests ».

Notre objectif est concentré sur le long terme et non le court terme : nous savons comment vous faire perdre énormément de poids rapidement mais cela au risque de vous mettre en danger et de vous voir reprendre ces kilos perdus au bout de quelques semaines.

Nous, nous refusons à travailler de cette manière. Nous voulons vous aider à garder un poids stable dans les années à venir tout en continuant à profiter de la vie.

5 SEMAINES POUR PERDRE DU POIDS

Ainsi, notre méthode vous servira à :

- Limiter les risques d'échecs et d'abandon
- Prendre l'habitude de manger sainement sans se priver
- Continuer de profiter des plaisirs de la vie tout en perdant du poids
- Garder le contrôle de votre métabolisme pour perdre du poids après les 5 semaines jusqu'à l'obtention de votre objectif
- Garder un poids stable sur le long terme en évitant « l'effet yo-yo »

Les avantages pour vous en réalisant cette méthode sont que :

- Vous n'aurez pas à calculer vos calories pour manger (nous le faisons pour vous)
- Vous obtiendrez un programme alimentaire adaptable à vos besoins et à vos envies
- Vous n'aurez pas à faire du sport pour perdre du poids
- Vous perdrez de la graisse en automatique sans sensation de faim et de mal-être
- Vous créerez des habitudes pour ne plus reprendre de poids après l'obtention de votre objectif

Désormais, votre futur repose entre vos mains.

Vous avez de la motivation pour sortir de votre mal-être, nous avons les clés pour vous emmener vers votre objectif.

Ainsi, nous vous proposons de prendre une ultime décision qui risque de changer votre vie : **prendre un rendez-vous téléphonique dès maintenant avec nous pour réaliser un diagnostic gratuitement.**

Nous réaliserons votre bilan pour vous donner un plan d'action afin de commencer votre programme en 5 semaines.

Mais nous vérifierons surtout si vous êtes assez motivé pour passer à l'action et nous rejoindre !

Prenez rendez-vous dès maintenant pour recevoir un bilan offert et pour passer à l'action en cliquant ici :

https://book.timify.com/services?accountId=5d4429309e691c10a853dd39&hideCloseButton=trueQO_Yr_FVoArVOiFyGiGUM2ltc9tMd-fZE_96DUFuHI7huc0blWIMebRk800xofxTPmeiAg159IRA

DEVENEZ UNE MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME