



PREMIERS PAS

Bienvenue dans cette aventure que nous allons parcourir ensemble.

Le programme Indra a été créé pour une seule raison : vous donnez les clés et un plan d'action facile à suivre pour atteindre vos objectifs de remise en forme.

Aujourd'hui, vous êtes fatigué de voir un physique qui ne vous plaît pas dans le miroir tous les matins.

Pour certains, vous avez essayé mille méthodes avec, pour beaucoup, aucun résultat. Vous avez essayé les régimes, et pour certains, vous avez arrêté de manger (ce que nous jugeons très dangereux pour votre santé).

Nous savons pertinemment combien il est difficile de s'accepter dans un corps qui nous déplaît.

Nous vous parlerons de notre parcours pour que vous puissiez comprendre le point de départ commun que nous avons eu.

À ce stade, vous en avez marre, vous avez décidé de vous prendre en main.

Vous voulez maîtriser l'image que vous renvoyez aux autres, gagner en confiance en vous, pouvoir mettre les vêtements qui vous conviennent, vous sentir plus attirant...

Quoiqu'il en soit, vous avez fait le bon choix pour passer à l'action !

Vous êtes fin prêt à vaincre vos kilos en trop, et nous sommes fiers de pouvoir vous accompagner dans cette nouvelle étape de votre vie.

Ici, nous n'allons pas vous proposer un simple régime miracle à la mode.

Nous vous livrons un plan d'action pour vaincre vos kilos en trop tout en continuant de profiter des plaisirs de la vie, en mangeant suffisamment à sa faim, et surtout, sans vous forcer à faire du sport.

Tout cela sans mettre votre santé en danger et pour que vous gardiez un poids stable sur le long terme.

Vous le savez déjà, ce programme est spécialisé sur la nutrition.

Nous choisissons de faire un rééquilibrage alimentaire pour vous faire perdre du poids et vous apprendre à manger sainement.

PREMIERS PAS

Comment ça marche ?

Vous allez recevoir une liste de documents qui vous indiqueront quoi manger, comment manger et quand manger pendant 5 semaines.

Vous n'aurez qu'à suivre les indications et les repas sélectionnés par nos soins pour perdre de la graisse et continuer à profiter de la vie.

De ce fait, vous n'aurez pas à chercher par vous-même pour avancer vers votre objectif.

Les deux premiers jours sont concentrés sur la théorie, nous sommes obligés de vous expliquer notre méthode et le fonctionnement de votre corps pour que vous ne puissiez plus reproduire les mêmes erreurs.

Sans lire la théorie, vous risquez d'être perdu et de ne pas comprendre la marche à suivre.

Un appel stratégique est prévu le deuxième jour pour répondre à toutes vos questions et toutes vos craintes.

Après avoir lu la partie théorique indispensable, vous recevrez :

- Le programme alimentaire précis
- Les étapes clés pour bien perdre du poids tout en utilisant le programme alimentaire

Le programme alimentaire a été construit pour vous permettre de continuer à manger à votre faim (pas de sensation de faim désagréable).

Enfin, vous n'aurez qu'à appliquer les conseils et étapes nécessaires pour perdre du poids seulement en mangeant.

Ainsi, aucun effort physique ne vous sera demandé.

Votre temps est précieux mais votre motivation l'est encore plus.

Vous demander trop d'efforts et d'éléments à appliquer du jour au lendemain risque de vous faire échouer : comme 90% des programmes inadaptés à votre situation.

PREMIERS PAS

Ainsi, pour répondre à toutes vos questions et pour vous suivre par-dessus votre épaule, vous bénéficiez d'un appel bilan toutes les semaines avec Kévin, notre coach sportif diplômé de l'État.

Donc vous n'avez pas à vous inquiéter, vous n'êtes pas seul, et nous ne vous abandonnerons pas.

Les 5 semaines permettent de :

- Créer une habitude pour manger sainement
- Rétablir votre métabolisme pour vous permettre de perdre de la graisse le plus efficacement possible
- Éviter de faire des erreurs qui mettent votre santé en danger

L'objectif après ces 5 semaines est de perdre du gras facilement et automatiquement jusqu'à atteindre votre objectif de poids de forme.

Mais votre accompagnement ne s'arrête pas après les 5 semaines.

Nous vous soutenons en continu jusqu'à votre arrivée et donc votre réussite.

Ainsi les appels bilan sont maintenus pour vous guider semaine après semaine.

Vous recevrez encore plus de documents et de supports pour vous permettre de réussir votre objectif et de garder votre poids idéal par la suite.

Nous restons à vos côtés 24h/24h et 7j/7 que ce soit pour 5 semaines, 5 mois ou 5 ans : pour vous emmener vers une meilleure version de vous-même.

Progressivement, nous vous emmènerons vers un mode de vie sain à appliquer tous les jours pour :

- Garder un poids idéal toute votre vie
- Garder une meilleure santé au quotidien (en réduisant les risques de maladies, cancers et dépression)
- Garder le plaisir de se sentir bien dans son corps

PREMIERS PAS

Pour ce faire, vous recevrez plus de 100 recettes gourmandes à appliquer pour continuer de manger sainement, tout en contrôlant votre poids et surtout en faisant plaisir à votre entourage.

Vous recevrez également une première approche sur le mode de vie bio, afin de manger sainement avec des produits locaux et de saisons sans exploser votre budget courses pour faire vivre les emplois français et contribuer à la cause écologique (face au réchauffement climatique).

Des recettes, une liste d'aliments et une méthode vous seront communiquées et seront à appliquer pour vous simplifier la tâche.

Tous les documents vous sont accessibles à vie et sont surtout évolutifs.

Pour conclure, le programme en 5 semaines est un condensé d'informations indispensables et qui répond à nos valeurs pour vous aider à perdre du poids le plus facilement et le plus rapidement possible.

Nous nous retrouverons donc au téléphone ou par WhatsApp très prochainement pour commencer votre changement de vie !

À l'action !

