

~~BON~~

~~TRÈS BON~~

EXCELLENT

#MTD90

P L A N D ' A C T I O N
P O U R
D E V E N I R
E X C E L L E N T

BIENVENUE

Bienvenue au cœur d'une nouvelle aventure pour toi.

Comme tu as pu le comprendre, j'ai décidé de pousser à un tout autre niveau le coaching, non seulement par l'approche globale, mais aussi et surtout grâce à l'accompagnement qui fait toute la différence par rapport à tout autre type de coaching.

1

Tu l'as compris, ce parcours motivationnel n'est pas seulement le tien, c'est le notre, et j'entends par là pas uniquement toi et moi, mais toi, les autres et moi. Je te coacherai si tu le souhaites sur le sport, l'alimentation, la méditation, et autres.

Je m'occupe aussi de l'accompagnement des enfants au niveau sportif, car l'activité commence très tôt et dans cette époque où beaucoup tombent dans la gourmandise, les sucreries... il vaut mieux s'en occuper le plus tôt possible.

Cependant, dans ce guide, je me concentre essentiellement sur toi, car TU as décidé de me faire confiance.

Alors, laisse-moi te dire que ton parcours va être parsemé d'embûches, de perte de vitesse, d'obstacles en tous genres, mais nous allons tout donner pour que tu sois à la hauteur pour te surpasser et faire en sorte que ces épreuves ne soient que des petites brindilles sur ton chemin et non d'énormes arbres infranchissables.

Nous procéderons étapes par étapes, et je te demande de prendre ce livret au sérieux, car ce sont les quelques exercices et astuces qui s'y trouvent qui feront toute la différence.

Tu vas devoir te faire souffrance, tu vas devoir te dévoiler à toi-même, mais tu vas devoir également apprendre sur toi-même et peut-être revoir des pans entiers de tes habitudes quotidiennes, alors, COURAGE !

Tu es prêt(e) ? On y va ? Ok, alors c'est parti, GO !!!

Avant toute prochaine action de ta part, je te demande d'aller liker ma page [Facebook](#) si ce n'est pas déjà fait.

SOMMAIRE

I- Ton Objectif

- a) Qu'est ce qu'un objectif ?
- b) Comment définir un objectif ?
- c) Définissons TON Objectif.
- d) La prise de décision et visualisation.

II- Les outils vers ta réussite

- a) Ton objectif doit être visible.
- b) Quelques règles à respecter.
- c) Comment voir ton évolution ?

III- Les conseils et astuces à mettre en place

- a) Le matériel nécessaire.
- b) Ta tenue de sport.
- c) Le conditionnement.

IV- Métabolisme et équilibre au quotidien

- a) Boire.
- b) Manger.
- c) Dormir.
- d) Calculer ton métabolisme de base.

V- Tu es prêt(e) à démarrer ?

- a) Par où commencer ?
- b) Plan d'action au quotidien.
- c) Fais tes premières séances de sport.
- d) Comment gérer le quotidien, les nouvelles habitudes ?

VI- Annexes

- a) Détermine ton objectif
- b) Bilan Forme et Santé

I- Ton Objectif

a) Qu'est ce qu'un objectif ?

Un objectif n'est rien d'autre qu'une destination. C'est un endroit que tu souhaites atteindre. C'est un état que tu veux atteindre, coûte que coûte.

Les objectifs que les gens se fixent sont très souvent trop vagues et souvent dénués de sens. Un objectif tel que « je veux perdre du poids » est insignifiant. Il est trop vague car non mesurable.

Un objectif atteignable est un objectif que l'on peut presque palper, que l'on peut visualiser, car il doit être le plus détaillé possible.

Sache que la plupart des objectifs atteints avaient avant été visionnés, car un bon objectif est un objectif détaillé, clair, net et précis.

Les objectifs donnent une raison d'être, un sens à la vie, c'est prendre en main son futur. Avec une cible précise, on économise l'énergie.

3

b) Comment définir un objectif ?

Les règles de détermination d'un objectif sont nombreuses et il n'est pas si facile de se fixer un objectif clair, net et précis.

Je te donne quelques exemples :

- Il doit être formulé positivement, pour donner un caractère ascendant à ton motivation et non l'inverse.
- Il doit être formulé au présent, car tu dois le vivre comme si tu l'avais déjà atteint !

Je te laisse découvrir la suite dans la définition de ton objectif.

c) Définissons TON Objectif.

A toi, maintenant de définir ton objectif.

Que veux-tu ? Quelle est la destination ou tu souhaites aller ?

Fais bien attention aux règles de détermination de ton objectif et fais en sorte que tu puisses le visualiser, à tous moments, tu dois pouvoir fermer les yeux, et te voir, objectif atteint !

Aide-toi du document que tu as reçu par email qui s'appelle « Détermine ton objectif » et que tu retrouveras aussi dans les annexes de ce « Plan d'action pour devenir EXCELLENT ».

d) La prise de décision et visualisation.

L'élément de toute décision est la pensée, et pour avancer dans le bon sens, les pensées se doivent d'être contrôlées et positives.

L'avenir est déterminé par tes décisions, et tu as peut-être remarqué à plusieurs reprises avoir fait l'expérience de ce que tu avais dis.

Tu as réussi à fixer ton objectif, bravo, il te faut maintenant prendre la décision finale de te rendre à cette destination. Tu y es attendu(e) !

Mais avant de t'activer pour atteindre TON objectif, es-tu capable de le visualiser ? Est-il si puissant que tu arrives à en ressentir la satisfaction comme si tu avais déjà cet objectif entre les mains ? Et si, en fermant les yeux tu arrives à te voir ayant atteint ta destination, alors JACKPOT, tu as presque gagné et la réalisation de ton objectif n'est pas loin du tout.

4

« Un objectif est né pour être atteint, je lui ai donné vie pour améliorer mon quotidien et obtenir une valeur ajoutée à mon existence. » - Alexandre Rafiie

II- Les outils vers ta réussite

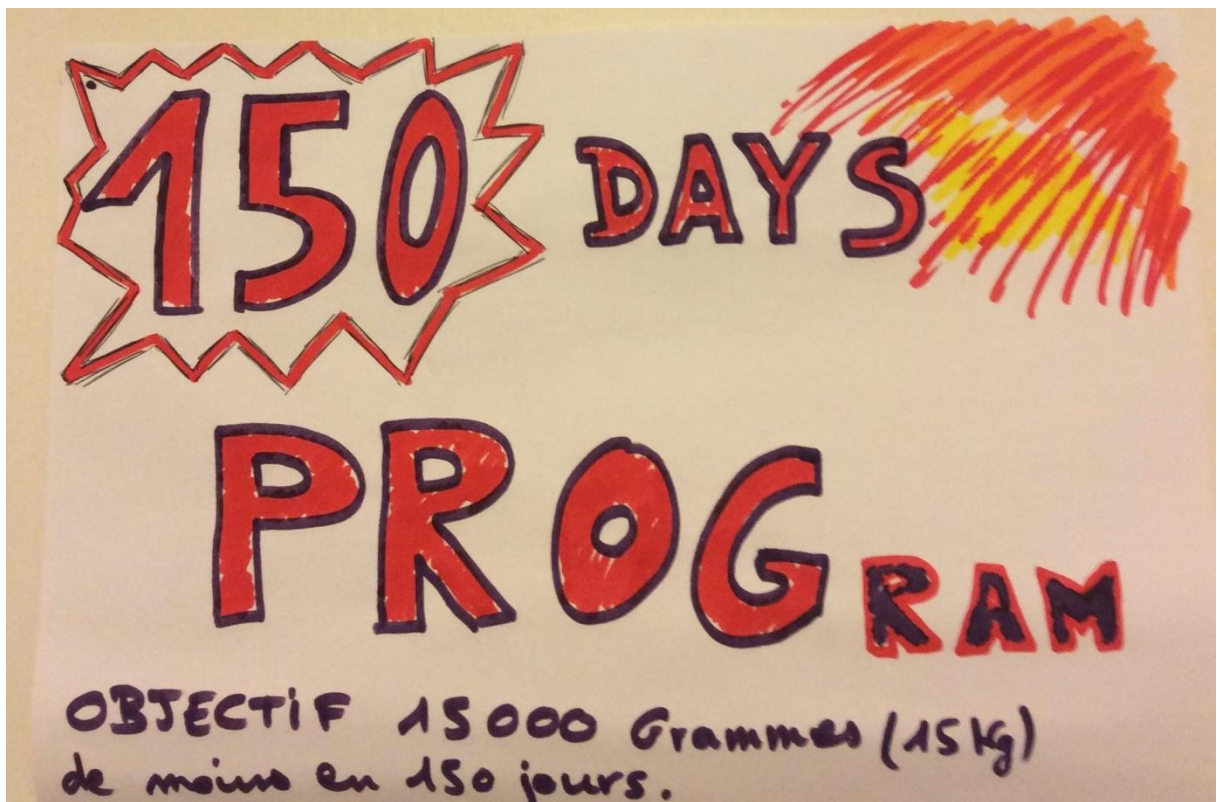
a) Ton objectif doit être visible.

Cette étape va te demander de réveiller l'artiste qui est en toi. J'entends par là que tu vas devoir te munir de ta plus belle plume et de tes crayons de couleurs pour mettre en valeur ton objectif.

Prends une feuille de papier au format A4 minimum et écris ton objectif de façon à ce qu'il soit très visible et lisible.

Mets-y des couleurs éclatantes et qu'importe si cela ressemble à un dessin d'enfant, bien au contraire, je ne te demande pas de réaliser un chef-d'œuvre, mais juste que tu mettes sur papiers ce que tu ressens en écrivant ton objectif, qui, je le rappelle doit être en lien direct avec tes émotions.

Voilà le mien lors de mon premier éveil sportif. Cela peut te paraître assez enfantin, mais ça fonctionne.



A l'époque, je ne savais pas vraiment déterminer un objectif, alors, je t'évite de faire les erreurs que j'ai faites avant toi... bien vu !

Une fois que tu auras effectué ton chef d'œuvre, je t'invite à l'afficher à un emplacement de chez toi, où tu es certain(e) de le voir tous les jours, voire plusieurs fois par jour.

Cela peut te paraître étrange, mais il faut concrètement que ton cerveau imprègne le fait que tes habitudes vont et sont déjà en train de changer. Quand je parle de ton cerveau, je parle aussi et surtout de ton inconscient, qui va être celui qui va te motiver, ou au contraire te trouver mille et une excuses dans le travail vers la réalisation de ton objectif.

Alors il est impératif que tu choisisses soigneusement l'emplacement de ton objectif.

Je préconise souvent, soit la porte d'entrée parce que l'on sort et rentre plusieurs fois par jour, soit les toilettes ou la salle de bain, parce que ce sont deux endroits où nous allons aussi plutôt régulièrement... enfin, normalement.

Je te fais confiance quant à l'emplacement que tu vas choisir.

b) Quelques règles à respecter.

Je sais que ce que je vais te demander là va te paraître insurmontable, mais l'une des clés de ta réussite est de SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT.

Si tu as décidé de te lancer dans une activité sportive tout en pensant rester dans ton confort paisible et dans tes souliers d'acier, laisse-moi te dire que tu fais fausse route.

Dans toute nouvelle entreprise - et là il s'agit de reprendre en main ton corps, ton physique et ta santé – il y a forcément de nouvelles règles à respecter !

Ah, tu ne le savais pas ?! Et bien je te l'apprends, et crois-moi, cela ne va pas être agréable pour toi...

Alors, prends un papier et un stylo, et recopie ces règles, pour qu'elles pénètrent ton cerveau et qu'elles soient presque déjà acquises :

Les 5 règles de ma réussite :

- 1- Je me pèse aujourd'hui puis tous les 30 jours.
- 2- Je prends une photo de moi de face, de mes deux profils et de dos aujourd'hui.
- 3- Je prends une photo de moi de face, de mes deux profils et de dos dans les mêmes conditions de distance et de lumière que la première photo tous les 30 jours à compter d'aujourd'hui.
- 4- J'occulte (ne plus regarder) psychologiquement les miroirs de chez moi et suis uniquement autorisé(e) à me coiffer et me maquiller/me raser (... et oui, hommes et femmes n'ont pas les mêmes délires devant le miroir☺)
- 5- Je m'engage à respecter les 5 règles qui me mèneront vers mon succès.

Affiche maintenant ces règles manuscrites tout à côté de ton objectif, de façon à pouvoir les lire le plus souvent possible.

Pourquoi t'ai-je demandé de respecter ces règles et pas d'autres règles ? Tout simplement parce que ton inconscient va émettre des blocages s'il voit qu'au bout de trois séances de sport tu n'as pas évolué physiquement, ou bien qu'après quelques pesées, tu ne vois pas d'évolution sur la balance.

Notre plus gros défaut à nous les humains d'aujourd'hui, c'est que nous voulons tout, tout de suite, et que nous n'avons que très peu de patience. C'est pourquoi il est primordial, pour que tu restes motivé(e) que tu respectes ces règles à la lettre.

Te sens-tu capable ? Tu penses pouvoir y arriver ? Moi je crois en toi et à tes capacités à sortir de ta zone de confort que, certes, tu affectionnes tant, mais sache que ce seront ces règles là qui te feront persévérer et obtenir les meilleurs résultats.

Mais ce n'est pas la seule chose qui va te permettre de rester dans l'action au quotidien. Voyons cela maintenant.

c) Comment voir ton évolution ?

« Mais alors, si je ne me regarde plus dans le miroir et que je ne me pèse plus... comment vais-je voir mon évolution ??? »

C'est probablement la question que tu te poses déjà, et c'est là une seconde clé de motivation et de persévérance dans l'action, celle de pouvoir malgré tout voir son travail avancé.

Pour cela j'ai mis en place pour toi un outil de suivi EXCELLENT qui va te permettre de suivre ton évolution globale chaque jour pendant 90 jours.

Cet outil je l'ai appelé « la fiche pratique ». Elle a pour rôle de répertorier tes exercices et les dates auxquelles tu les as effectués, mais aussi ta nutrition, et un caractère motivationnel avec une citation nouvelle chaque jour pendant 30 jours.

Ces fiches pratiques sont très simples à remplir, tout y est indiqué.

ATTENTION, je te demande de bien respecter toutes les consignes de ce chapitre, car ce sont elles qui te permettront de faire passer ton corps, tes capacités et ton mental à un tout autre niveau.

« La persévérance c'est poursuivre son action sans tenir comptes du découragement, des obstacles et des échecs du passé. » - Alex Hitchens ☺

III- Les conseils et astuces à mettre en place

a) Le matériel nécessaire.

Pour pouvoir mener à bien ton cheminement vers ton objectif, tu vas avoir besoin d'un petit peu de matériel.

Pour cela, je te conseille de te munir de divers accessoires importants.

Il te faudra : (Clique sur les liens bleu)

- [Une paire de chaussures de sport](#). Il n'est pas nécessaire de prendre une paire de chaussures de compétitions, celle-ci seront très efficaces et peu onéreuses, pour homme ou femme et idéale pour la pratique de ce qu'on l'on va faire ensemble.
- [Un tapis de sport](#), de façon à amortir les chocs et isoler le son pour les voisins qui se trouvent en dessous !
- [Un jeu d'haltère](#), pour te permettre de faire évoluer ta pratique musculaire.
- Une tenue de sport adéquate, composée d'un [t-shirt](#) et d'un [legging](#) qui moule au corps pour que tu puisses être à l'aise dans tes exercices.

A chaque séance, munis-toi d'une bouteille d'eau ou d'une dose de [Greens](#) dans 250 ml d'eau ou de jus de fruits et d'une serviette pour éponger la sueur.

b) La tenue de sport.

Ta tenue de sport n'est pas qu'un simple tissu que tu as mis sur ta peau pour faire ta séance sportive.

Elle doit avoir un rôle spécifique car elle fait partie intégrante de ton challenge et de ton cheminement vers ton objectif.

Pour te donner mon exemple, voici comment j'utilise ma tenue de sport et comment je la vois, et [l'importance que je lui donne](#).

La tenue de sport se trouve être l'habit que je vêtis lorsque je vais faire mes séances.

Pour moi, la séance n'est pas seulement un moment de sport, c'est un temps que je passe avec moi-même et qui va me permettre de me dépasser et de sortir de ma zone de confort.

J'ai toujours besoin, lors de mes séances de dépassement de devenir, en quelque sorte, une personne différente, un super héros capable de l'impossible, et c'est pour cela que je donne une importance très particulière à ma tenue.

Elle est l'élément qui me permet de devenir non pas bon, ni même très bon, mais EXCELLENT !!!

Alors choisis ta tenue de façon à te sentir bien dedans, à l'aise, mais aussi, il faut que tu te sentes quelqu'un de nouveau, prêt(e) à déplacer des montagnes et à te battre pour ton objectif.

Ta tenue de sport va également te servir à te motiver, car, dans ta tenue, tu es inébranlable ! Rien qu'à la vue de ton legging, de tes chaussures, tu te sens déjà différent(e) !

Si avant une séance tu te sens un peu faible, pas trop envie... déjà dis toi que tu n'as pas d'excuses, et que tu t'es pris(e) en main pour une raison bien précise, devenir une meilleure version de toi-même, mais aussi et surtout, une des premières choses à faire, c'est d'enfiler ta tenue !

Cela ne te prendra que quelques secondes, et tu verras, une fois dans ta tenue, tu te sentiras déjà beaucoup mieux !

Enfile tes baskets puissantes, mets ta tenue de guerrier(e), et commence à t'entraîner. Vas-y en te disant simplement que tu vas t'entraîner juste 5 minutes.

Tu verras qu'au bout de 3 minutes, tu te seras déjà tellement imprégné(e) de ta tenue, que la volonté, la motivation et ta détermination referont surface et tu n'auras aucune difficulté à te dépasser encore plus, et de t'entraîner pour de vrai, bien plus que les 5 minutes que tu avais prévu.

Alors ne lâche rien, GO !

« Enfile tes baskets puissantes, mets ta tenue de guerrier(e), et commence à t'entraîner. » -Alexandre Rafiie

c) Le conditionnement.

Une séance de cardio ou de renforcement efficace est une séance qui a été conditionnée.

Pour une séance de sport efficace qui va t'apporter de vrais résultats, prépare ton corps, ton mental, écoute tes sensations et finalise correctement tes exercices.

Une séance à elle seule peut durer 30 ou 45 minutes, mais il est important de toujours inclure les étapes de conditionnement.

Les étapes de conditionnement sont importantes car les bénéfices en sont multiples.

Il faut toujours prévoir une séance de sport à l'avance et être prêt à passer plus de temps que la séance seule.

Se préparer à la pratique sportive c'est :

- Avoir une tenue prête
- Avoir sa serviette à proximité
- Avoir son minuteur prêt
- Préparer sa bouteille d'eau ou de Greens
- Etre mentalement prêt à se dépasser

1- L'échauffement

La séance de sport est prête à démarrer, mais avant tout, il va falloir échauffer ton corps.

A quoi sert l'échauffement ?

- Il te permet d'envoyer un message à ton cerveau qui fera en sorte de libérer les hormones nécessaires pour l'exécution complète de tes séances.
- Il te permet de faire monter la température de ton corps et ton rythme cardiaque.
- Il te permet de chauffer ton organisme, de préparer tes muscles et articulations.
- Il te permet de préserver ton corps de toute blessure pendant la pratique sportive.
- Il te permet enfin de pouvoir booster tes performances.

Ne passe jamais à côté de l'échauffement, même si tu dois en faire un rapidement, c'est toujours mieux que aucun.

2- La séance de sport.

La séance en elle-même est le moment où tu vas dépenser le plus d'énergie, brûler des calories et perdre une bonne partie de l'eau de ton corps.

Pour cela il est important d'apporter à ton corps divers éléments très importants.

- Avant la séance et tout au long de la journée, bois de l'eau en quantité suffisante, c'est la source de ta vitalité, et ne pas boire assez serait comme ne pas mettre assez d'essence dans ta voiture pour parcourir le chemin souhaité.
- Avant la séance mange un aliment qui t'apporte de l'énergie rapidement, la banane étant idéale, 30 minutes avant l'effort, ou un [shake de protéines végétales](#) 1 heure avant.
- Pendant la séance, bois bien, mais peu à chaque fois, juste une petite gorgée par petite gorgée, ne te sature pas en eau, tu risquerais de ralentir tes capacités.
- Après la séance, mange :
 - Si ce n'est pas l'heure du repas, prends un encas protéiné, tel qu'une poignée d'oléagineux (fruits à coque comme les noix, amandes, noisettes, cajou... par exemple. Le shake est une alternative parfaite.
 - Si c'est l'heure du repas, mange normalement, mais n'oublie pas d'y inclure une bonne dose de protéines qui te permettra de répondre aux besoins de réparations musculaires.

3- Les étirements.

Tous comme l'échauffement, les étirements ont une importance capitale.

Ne t'arrête pas sans réfléchir juste après la séance de sport, car ton corps a besoin d'un temps de détente et de remise à jour après l'effort.

C'est comme si tu venais de faire une lessive et que tu mettais tes habits sans les avoir fait sécher ! Imagine le choc pour ton corps.

A quoi servent les étirements ?

- Ils te permettent de donner le message à ton cerveau que la séance touche à sa fin et qu'il va retrouver son état normal.
- Ils permettent de diminuer les douleurs de courbatures, surtout au début dans les premiers temps où tu t'entraînes.
- Ils te permettent également de réduire le risque de blessure en passant du chaud au froid d'un coup.
- Ils te permettront enfin, lors des prochaines séances, d'améliorer tes performances sportives.

Prends soin de toi, de ton corps, il est précieux, il est la boîte qui renferme une pierre précieuse.

« Pour une séance de sport efficace qui va t'apporter de vrais résultats, prépare ton corps, ton mental, écoute tes sensations, et finalise correctement tes exercices. » – Alexandre Rafiie

IV- Métabolisme et équilibre au quotidien

a) Boire.

12

La boisson est sans nul doute la composante la plus importante de ton équilibre au quotidien.

Quand je parle de boisson, j'entends par là uniquement le fait de boire de l'eau et rien d'autre.

Boire de l'eau en quantité suffisante est important et dit comme cela, tu te dis sûrement que tu le sais déjà.

Mais là où je veux mettre l'accent c'est sur le fait de ne pas boire suffisamment. Car là est le gros problème, et si tu te reconnais là dedans, c'est tout simplement que tu fais partie des 72,7% des personnes qui ne pensent pas à boire, mais qui boivent que lorsque leur corps le leur demande.

Boire quand on a soif, c'est boire trop tard, c'est comme mettre du gasoil dans ta voiture alors que tu es sur la réserve... il faut y penser avant pour ne pas avoir de mauvaises surprises.

Bien boire, c'est préserver tes reins, tes muscles, c'est favoriser l'élimination des graisses, c'est réguler ton organisme, c'est trier le bon du mauvais dans ton corps, c'est se débarrasser des toxines... bref, c'est extraordinairement bon pour toi, alors, bois !

En ce qui concerne les boissons sucrées, alcoolisées, mon rôle n'est pas de te dire que c'est interdit et que tu n'as pas le droit d'en consommer, mais je n'en pense pas moins ☺ !

Les excès de ce type de boisson amène ton corps à faire des sur stockages inutiles qui l'empêcheront de traiter normalement les missions pourtant évidentes que doivent remplir tes organes.

Boire deux litres d'eau par jour n'est pas mauvais, alors bois, c'est vital. Et cela t'aidera énormément dans tes séances de sport !

« L'eau est ta ressource principale, elle est l'élément qui permet à ton corps de se sentir en santé et de faire le ménage à l'intérieur de toi. » - Alexandre Rafiie

b) Manger.

Quel grand mot, quelle douce musique... manger...

Dans ce monde où manger ne veut plus rien dire, où manger rime avec deux mots tellement opposés : REGIME vs ORGIE ALIMENTAIRE

On parle énormément ces derniers temps de manger sainement, de healthy food, et dans le cadre de notre programme #MTD90, nous ne parlerons uniquement du « bien manger », même si nous savons tous que la gourmandise, l'envie de se faire plaisir par la nourriture est naturelle.

Mon objectif dans cet accompagnement sera de te donner des astuces pour te faire plaisir, tout en mangeant de manière saine, équilibrée et qui soit bonne pour ta santé.

Un bon équilibre alimentaire est indispensable puisqu'il représente plus de 70% de la réalisation de ton objectif.

Un bon équilibre nutritionnel consiste à manger de tout en quantité raisonnable et de varier au plus possible les variétés des aliments, en supprimant les denrées les plus nocives, telles que les sucres industriels, et les sucre ajoutés, mais également l'excès de graisses saturées, le trop de sel...

Manger sainement ne veut pas dire être frustré, ni te priver, mais juste adapter au mieux ton alimentation à tes besoins, à ton métabolisme, tout en ayant la possibilité de te faire plaisir de temps à autres.

Il faut néanmoins garder à l'esprit que la nutrition est une des clés principale de ta réussite. Grâce à ton assiduité, tu parviendras rapidement à comprendre ce dont a besoin ton corps, et ce que tu peux manger ou non.

En suivant mes indications, tu arriveras à ton objectif, mais pour cela il te faudra respecter les étapes, le plan d'action, et croire en toi.

Ma méthode personnelle s'appelle Alimentation Cétogène, et elle prend une place à part entière sur le blog corps-sport-et-vous.com.

Je propose un accompagnement entier dans le cadre de ce mode de vie, qui à mon sens, est le plus adapté à tous types d'objectifs.

c) Dormir

Voilà un point supplémentaire que beaucoup d'entre nous négligent.

Est-ce que toi aussi tu ne donnes pas une importance capitale à ton sommeil ?

87% des français disent dormir moins de 6 heures par nuit ! C'est fou !

Et pourtant, pour équilibrer notre métabolisme, on a besoin d'au moins 7, voire 8 heures de sommeil par nuit.

Ne pas dormir assez peu impliqué plusieurs problèmes :

- Manque d'énergie, batteries pas assez chargées.
- Le cerveau tourne au ralenti, les idées sont moins claires.
- Tendance au négativisme et à la déprime.
- Réflexes musculaires amoindris.
- Risque de blessures pendant l'effort.
- Métabolisme ralenti et donc on brûle moins de calorie au repos que ce que l'on devrait.
- Mauvaise assimilation des aliments donc stockage.
- Objectif de poids difficile à atteindre puisque le corps ne répond plus comme il se doit.

Je crois que tu envisages désormais de dormir un peu plus non ?

Maintenant que tu as compris avec ces quelques lignes que le sommeil est important, sache qu'un métabolisme équilibré, c'est-à-dire, bien boire, bien manger, bien dormir, est un métabolisme qui va brûler plus de calories au repos que quelqu'un qui ne dort que 5 heures par nuit.

Alors, de bonnes nuits réparatrices de 7 à 8 heures te feront le plus grand bien, à ton physique mais également à ton mental et à ta forme et ta santé générale.

d) Calculer son métabolisme de base.

Ton métabolisme de base, aussi appelé métabolisme basal, correspond à l'énergie que tu vas dépenser toute au long de la journée.

Savais-tu que même allongé(e) sur un lit toute la journée à ne rien faire, tu dépenses de l'énergie ?

Cette énergie se compte en calories, et quand on parle de brûler des calories, il s'agit simplement de l'énergie que tu dépenses de façon naturelle, mais qui est multiplié quand tu pratiques une activité sportive.

Cette énergie est vitale, c'est elle qui permet d'alimenter notre organisme, notre cerveau et qui a besoin d'être complétée chaque jour, d'où l'expression « recharger les batteries ».

Le truc de fou, c'est que notre corps en a besoin pour vivre, et que l'on cherche à en brûler toujours plus.

Le gros souci est que, majoritairement gourmands que nous sommes, nous ingérons souvent plus de calories que nécessaires, par rapport au nombre de calories que l'on brûle naturellement.

Il y a une méthode de calcul pour savoir à peu près combien tu brûles de calories par jour, car le résultat reste approximatif mais tout de même très intéressant pour l'utilité que l'on va en avoir pour la suite.

Le résultat de ce calcul est un indicateur assez fiable pour déterminer le nombre de calories que tu brûles chaque jour, et ton but, un des objectifs qu'il faudra te fixer, est tout bêtement de manger un peu moins de calories que ce que tu brûles chaque jour à l'état naturelle.

Alors commençons par calculer ton métabolisme de base, par rapport à 4 facteurs principaux, à savoir ta taille, ton poids, ton âge et ton sexe.

Voici la méthode de calcul :

- **Femmes** : $MB = 9,74 \times P + 172,9 \times T / 100 - 4,737 \times A + 667,051$

- **Hommes** : $MB = 13,707 \times P + 492,3 \times T / 100 - 6,673 \times A + 77,607$

MB est le métabolisme basal

P est le poids

T est la taille

A est l'âge

Exemple de mon épouse et moi-même :

Elodie : $MB = 506 + 259,35 - 165,795 + 667,051 = 1266,60$

Alex : $MB = 1028,025 + 812,295 - 220,209 + 77,607 = 1697,718$

Ce résultat ne prend pas en compte une quelconque activité sportive, et sache qu'en réalité, je dépense aux alentours de 2080 par jour.

Pour pouvoir atteindre ton poids idéal il te faut désormais déterminer le nombre de kilos dont tu veux t'alléger, et sur quelle durée tu veux atteindre cet objectif.

Par exemple, maigrir de 5 kg en 3 mois.

Pour cela il faut manger en hypo calorie, c'est-à-dire ingérer moins de calories que ce que tu brûles naturellement, d'où la nécessité de connaître ton métabolisme basal.

Alors pour ça, il faut passer beaucoup de temps à décortiquer les étiquettes de ses aliments favoris, et prendre le temps de calculer...

Mais, avec mon programme, la tâche te sera facilitée. Je t'expliquerai tout cela un peu plus tard dans les vidéos d'accueil du programme.

Nous ferons un point global sur l'aspect nutritionnel.

V- Tu es prêt(e) à démarrer ?

17

a) Par où commencer ?

Après avoir pris connaissance de tout cela, je t'invite maintenant à rester connecté(e) et à découvrir tout ce qui se cache derrière le blog corps-sport-et-vous.com.

Je ne te dévoilerais pas toutes les facettes et composantes de ce blog ici mais tu vas très bientôt recevoir un email t'indiquant toutes les procédures à suivre pour intégrer au mieux ton aventure.

Sache que, tout au long de celle-ci, tu recevras des emails de manière régulière afin de t'accompagner au mieux dans l'accomplissement de ton objectif.

Pour commencer, as-tu déterminé ton objectif ? Si ce n'est pas le cas, commence par là. C'est une étape très importante.

Je t'indiquerai ensuite les différentes interfaces où tu pourras me retrouver.

b) Comment gérer le quotidien, les nouvelles habitudes ?

On apprendra ensemble, que ce soit sur l'aspect nutrition, sport ou motivation à gérer le quotidien, et les nouvelles habitudes alimentaires...

Bienvenue sur corps-sport-et-vous.com, et, nous allons ensemble, main dans la main, avec l'aide de toute la communauté, faire des miracles, et tout donner pour que tu atteignes tes objectifs.

Mais, ATTENTION, ce n'est pas moi qui vais faire tout le boulot ! N'oublie pas qu'**avec toi** et ta détermination, je t'aiderai à devenir la meilleure version de toi-même, mais n'oublie pas que sans toi, j'aurai beau faire tous les efforts possibles, je ne suis capable de rien.

Alors reste motivé(e), reste focalisé(e) sur tes objectifs, et si tu as besoin d'aide, demande ! Il y aura toujours quelqu'un pour te répondre !



Sportivement,

ALEXANDRE RAFIIE
corps-sport-et-vous.com

ALEXANDRE RAFIIE – COACH DE VIE

