



TON GUIDE DE TRANSFORMATION

Les principales étapes pour devenir la
meilleure version de toi-même

**COMMENT ÊTRE SUR DE RÉUSSIR TA
TRANSFORMATION PHYSIQUE SANS
PERDRE TON TEMPS ET TON ÉNERGIE**

En utilisant la puissance de ces 3 ingrédients clés





Ce guide a été conçu afin de répondre aux dizaines de questions que je reçois tous les jours des personnes qui me partagent leurs difficultés à changer leur condition physique.

On le sait tous que c'est compliqué MAIS c'est également le plus important dans la vie, car TOI, comme MOI, on sait qu'être en bonne santé, en forme physiquement à de nombreux avantages.

Que ce soit du point de vue :

- des relations sociales
- des relations sentimentales
- des relations professionnelles
- de la confiance en soi
- de la productivité
- de la santé
- etc.
- etc.

Tout le monde aspire à avoir une condition physique au top et une santé à tout épreuve.

Malheureusement, qu'un nombre restreint de personne arrive à modifier leurs comportements pour réussir à SE TRANSFORMER.

Grâce à ce Guide, tu vas savoir exactement comment faire pour toi aussi DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE TOI MÊME !

AVANT DE COMMENCER ASSURE TOI DE ME SUIVRE SUR INSTAGRAM

J'ai décidé de te partager des conseils quotidiens exclusifs pour t'accompagner dans ta transformation !



@NATTYFITNESS.FR

Tu peux le faire maintenant, je t'attends



TA MOTIVATION
EST TON PRINCIPAL
MOTEUR

LA MOTIVATION

Voilà l'un des 3 ingrédients clés qui te permettra de réussir ta transformation physique : la motivation.

Cet ingrédient est le plus important de tous ! La motivation c'est ce qui permet de catalyser toutes tes connaissances pour avoir des résultats !

L'équation est simple : **PAS DE MOTIVATION = PAS DE RÉSULTAT**

C'est pas plus compliqué que ça.

A l'image d'une recette de gâteau, la motivation est le four dans lequel tu fais cuire tes ingrédients. Même si tu as la bonne recette, les bons ingrédients et la bonne méthodologie, si tu n'as pas le four pour faire cuire tout ça, tu n'obtiendras qu'une pâte indigeste.

C'est pourquoi même si les 3 autres points que l'on verra dans la suite de ce guide sont importants, je te demande d'accorder UNE IMPORTANCE PARTICULIÈRE A CE POINT CLÉ.

« Un imbécile qui marche ira toujours plus loin que deux intellectuels assis. »

Rassure toi, si tu es en train de parcourir ce document, que tu es en train de lire ces lignes, tu es plus motivé que la plupart des personnes qui veulent changer !

LA MOTIVATION

Il faut pour ça distinguer deux types de motivation :
la motivation éphémère et la motivation profonde.

LA MOTIVATION ÉPHÉMÈRE :

C'est la motivation la plus facile à avoir mais également la plus éphémère.

C'est l'envie et l'énergie que tu ressens lorsque tu te lances dans un nouveau projet. L'espèce de curiosité de la nouveauté et l'envie « d'essayer » .



Avec cette envie et cette énergie, tu te mets à faire des choses nouvelles, tu te lances dans de nouveaux projets, de nouvelles aventures et de nouveaux objectifs : c'est super !

Malheureusement cette motivation ne dure qu'un temps ...

Une fois que l'aspect « nouveauté » est retombé ;
Une fois que les difficultés commencent à se présenter;
Une fois que les choses ne se passent pas comme prévu :
ta motivation disparaît .

Comme par magie, comme si elle n'avait jamais existé...

SI TU VEUX RÉUSSIR TA TRANSFORMATION PHYSIQUE, TU NE PEUX PAS TE PERMETTRE DE MISER TA TRANSFORMATION PHYSIQUE UNIQUEMENT SUR LA MOTIVATION ÉPHÉMÈRE.

LA MOTIVATION

Heureusement, tu peux compter sur la deuxième forme de motivation :

LA MOTIVATION PROFONDE :

C'est la forme de motivation la plus puissante qui existe.

C'est elle qui est à l'intérieur de chaque personne extraordinaire de ce monde. C'est elle qui fait évoluer les choses et c'est aussi elle qui t'assure de réussir !



Peu importe la difficulté de tes projets, peu importe les obstacles que tu rencontres, tu peux compter sur la motivation profonde pour persévérer et accomplir tes objectifs les plus élevés.

Cette motivation profonde est beaucoup moins accessible que la motivation éphémère.

Tu t'es déjà demandé :

Qu'est ce qui fait que certaines personnes sont prêtes à avancer leur réveil de 2 heures pour « travailler » sur leurs objectifs ?

Qu'est ce qui fait que certaines personnes réussissent des projets que tout le monde pensait voués à l'échec ?

Qu'est ce qui fait que certaines personnes peuvent persévérer pendant plusieurs années avant d'obtenir les résultats qu'elles désirent ?

Une conviction profonde en ce qu'elles font !

Plus tu seras convaincu que ce que tu fais va être bénéfique pour toi (ou pour les autres), plus tu feras grandir ta motivation profonde.

Maintenant pour réussir toi aussi à te créer une motivation profonde, réalise l'exercice suivant :

Qu'est ce que tu ferais
si tout était possible ?
(tout, vraiment tout !)

Qu'est ce qui te motive
à réaliser cet objectif ?
*(ne te restreint pas à la
surface, liste les raisons
profondes !)*

Félicitations, maintenant, il ne te reste plus qu'à afficher cette feuille *(dans un endroit bien visible chez toi)* pour te rappeler chaque jour qu'il ne tient qu'à toi de tout changer !



LE SPORT

POUR TE

SCULPTER

LE SPORT

C'est un secret pour personne :

**SI TU VEUX TE TRANSFORMER PHYSIQUEMENT,
LA MANIÈRE LA PLUS SIMPLE D'Y ARRIVER ET DE TE
METTRE AU SPORT !**

Bien sûr, je ne vais pas te mentir, en fonction de la nature de tes objectifs le sport n'est pas INDISPENSABLE.

*En revanche, peu importe tes objectifs, le sport va
t'amener un réel plus.*

C'est pourquoi même si ton objectif est "*uniquement de perdre du poids*", je t'encourage à faire du sport pour booster tes résultats et éviter de ressembler à un cornet de glace que l'on aurait oublié sur la plage ...

Le sport (*judicieusement choisi et pratiqué, j'y reviendrai un peu plus loin*) va te permettre de dessiner ton corps et de construire de la masse musculaire.

En plus des avantages esthétiques d'être athlétique, le muscle est un formidable allié pour garder la ligne plus facilement.

LE SPORT

En effet, à poids égaux, une personne musclée dépensera beaucoup plus de calories (*passivement*) qu'une personne non musclée.

Cela signifie que :

la personne non musclée devra faire beaucoup plus attention à son alimentation pour garder sa ligne que la personne musclée.

Les avantages à être musclé ne s'arrêtent pas là.

Dès la quarantaine l'Homme commence à perdre du muscle (*sans même sans rendre compte*), c'est ce qu'on appelle la sarcopénie.

A l'image de la fonte des neiges, plus on avance dans l'âge plus le muscle se met à fondre.

Cette fonte musculaire entraîne des problèmes osseux et des problèmes immunitaires réduisant ainsi la qualité et l'espérance de vie.

On ne peut pas lutter contre la fonte du muscle avec l'âge, cependant on peut « faire des réserves » de muscles et ADOPTER DÈS MAINTENANT les bonnes habitudes qui nous permettrons de VIVRE PLUS VIEUX ET EN MEILLEURE SANTÉ.

LE SPORT

La meilleure manière de prendre du muscle est d'effectuer des séances de renforcement musculaire (musculation ou fitness appelle ça comme tu veux).



MALHEUREUSEMENT, JE SAIS QUE BEAUCOUP DE PERSONNES NE FONT PAS DE SPORT (OU ONT ARRÊTÉ LE SPORT PAR MANQUE DE TEMPS : VIE DE FAMILLE, BOULOT TROP CONTRAIGNANT, ENFANTS À S'OCCUPER, ETC.).

Si tu es dans ce cas, rassure toi ! Tu n'as pas besoin de faire des heures et des heures de sport par semaine pour avoir des résultats !

J'ai une vision des entraînements très particulière et à l'inverse de ce que font beaucoup de coachs: Faisons plus avec moins !

C'est à dire, ayons des entraînements plus courts et moins contraignants qui amènent plus de résultats !

Evidemment, pour parvenir à ces résultats, cela demande une maîtrise de la physiologie humaine et de la science de l'entraînement; MAIS CA MARCHE !

LE SPORT

Les études scientifiques menées sur le sujet le prouvent :

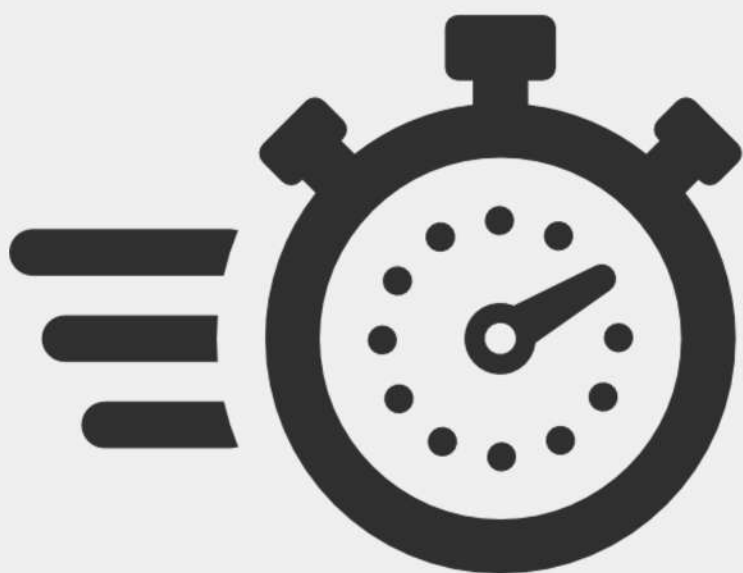
Un entraînement intense de quelques minutes par jour permet d'avoir autant de résultats qu'un entraînement de plusieurs heures à allure modérée

Tu peux donc toi aussi commencer à t'entraîner sans avoir besoin de passer des heures à faire du sport (ou même d'aller en salle de sport).

Je te laisse visiter mon site pour trouver des exemples d'entraînements qui te sont adaptés.



WWW.NATTYFITNESS.FR



L'ALIMENTATION

COMME

AMPLIFICATEUR

L'ALIMENTATION

**TU VEUX TRANSFORMER RADICALEMENT
TA CONDITION PHYSIQUE ?**

**TU VEUX AVOIR DES
RÉSULTATS RAPIDEMENT ?**

**TU VEUX PASSER AU
NIVEAU SUPÉRIEUR ?**

*Alors tu dois absolument
veiller à ton alimentation !*

A l'image du carburant dans une voiture, une bonne alimentation peut te permettre d'avoir de meilleures performances, d'aller plus vite et de faire fonctionner correctement toute la mécanique interne.

En revanche, le mauvais carburant et tu cours droit à la catastrophe (*l'immobilisation de la voiture*) !

L'ALIMENTATION

En apportant les bons aliments à ton corps tu vas pouvoir :

*Avoir plus d'énergie
Te débarrasser du gras
Mieux dormir
Prendre du muscle plus facilement
Avoir une meilleure peau
T'immuniser contre les maladies
etc.*

C'EST GÉNIAL, ALORS POURQUOI LA MAJORITÉ DES FRANÇAIS MANGENT DE LA M*RDE ?!

Parce qu'ils pensent que c'est plus facile de manger la « *malbouffe* » que de faire attention à ses choix alimentaires.

C'est totalement faux !

Il est relativement facile de mettre en place certaines bonnes habitudes alimentaires :

*S'écarter des produits transformés
Limiter le sucre blanc
Boire plus d'eau
Manger plus de fruits & légumes
Limiter sa consommation d'alcool
etc.*

L'ALIMENTATION

Toutes ses bonnes habitudes alimentaires, tu peux les prendre toi aussi ! IL SUFFIT QUE TU LE DÉCIDES !

Evidemment, il te faudra opérer ces changements étape par étape.

Ne fait pas l'erreur de vouloir changer radicalement ton alimentation du jour au lendemain (c'est le meilleur moyen d'échouer).

Prends ton temps, commence par supprimer 3 habitudes alimentaires néfastes de ton alimentation et remplace les par 3 habitudes alimentaires bénéfiques.

Habitude alimentaire
bénéfique numero 1

Habitude alimentaire
bénéfique numero 2

Habitude alimentaire
bénéfique numero 3

Habitude alimentaire
néfaste numero 1

Habitude alimentaire
néfaste numero 2

Habitude alimentaire
néfaste numero 3



BONUS !

Maintenant que tu connais les 3 ingrédients clés pour réussir ta transformation physique, JE VAIS TE DONNER L'ÉPICE BONUS qui donne toute la saveur au plat !

En d'autres termes, je vais te donner le conseil que j'aurais aimé recevoir quand je me suis lancé dans ma propre transformation.

J'ai fait BEAUCOUP D'ERREURS lorsque j'ai commencé à vouloir reprendre mon corps en main.

J'ai perdu énormément de temps à faire des choses qui ne m'apportaient pas de résultats : j'ai acheté des dizaines de livres sur le sujet, j'ai regardé des centaines de vidéos, j'ai essayé des dizaines et des dizaines de techniques, etc.

Aujourd'hui, toute cette expérience, je la mets au service de mes élèves pour leur proposer un accompagnement unique

En revanche, il est clair que :

si j'avais été accompagné dès le début de ma pratique, si j'avais pu avoir des réponses claires aux questions que je me posais, si j'avais eu directement « la méthode qui fonctionne » dans les mains,

J'AURAI EU DES RÉSULTATS BEAUCOUP PLUS RAPIDEMENT.

C'est pourquoi, si toi aussi tu veux que je mette mon savoir et mes compétences au service de ta réussite, tu peux faire ta demande par mail sur :



CONTACT@NATTYFITNESS.FR

TES NOTES

A large rectangular area with a blue border, containing 18 horizontal dashed lines for writing notes.

TON PLAN D'ACTION

QUI EST TON COACH ?

FAISONS CONNAISSANCE

En tant qu'ancien sportif de haut niveau et actuel coach sportif, je tiens à t'aider à aller toujours plus loin et plus vite, à repousser tes limites et à croire que l'impossible est possible !

Te voir progresser, aller de l'avant, c'est ce qui m'anime le plus dans mon métier ...

Dans ma vie actuelle, chaque jour, j'aide et accompagne les personnes, comme toi, à se transformer physiquement et mentalement.

Grâce à un savant mélange de stratégie et de mindset gagnant que je transmets tous les jours, mes clients ont transformés radicalement leur vie.

Et c'est tout le malheur que je te souhaites !

A ton succès,
Guillaume



QUELQUES FAITS...



5 ANS D'EXPERIENCE DANS LE FITNESS



+ 1000 CONSEILS LUS CHAQUE JOUR



+ 100 PERSONNES COACHÉES



**... JE SOUHAITE TE VOIR
RÉUSSIR TOI AUSSI !**



Ma TOP
astuce



Ne jamais douter et continuer
toujours à en vouloir plus,
c'est ce que je continue de faire jour après jour ...

