

# Carnet de suivi & Guide nutritionnel



**HBX** **NEW** **BODY**



# MOVE BETTER LIVE BETTER

Bougez mieux, Vivez mieux

**HBX NEW BODY est un programme d'amincissement qui te permet de partager tes efforts avec ton coach afin de perdre du poids rapidement et durablement sans régime draconien.**

## **> À PROPOS ...**

Parce que tu en as marre de devoir te priver et d'essayer tous les régimes à la mode qui fonctionnent au début mais jamais sur le long terme.

Parce que tu veux conserver la ligne, la jeunesse, la beauté et le moral qui va avec.

Pour ce faire, je te propose une solution saine et durable qui permettra de répartir tes dépenses caloriques entre 3 actions, et non plus en un seul et unique régime :

- 1** Une augmentation de la dépense physique (calories dépensées pendant l'activité physique).
- 2** Une augmentation du métabolisme, les calories brûlées au repos quand tu ne fais pas d'activités physiques, c'est-à-dire 99% de ton temps...
- 3** Une diminution de la quantité calorique ingérée sans altérer tes goûts, c'est-à-dire sans régime draconien modifiant ton style de vie social et votre moral.

## LE PROGRAMME COMPREND :

- 1 planification complete de ton entraînement, avec 5 entraînements hebdomadaires digitalisés, renouvelés chaque mois.
- 3 news letter par semaine sous forme de PDF , pour t'aider à modifier ton hygiène de vie en douceur.
- 1 guide nutritionnel pour t' aider à faire les bons choix alimentaires ainsi qu'une fiche de nutrition de synthèse pour chaque semaine.
- 12 plans alimentaires hebdomadaires, avec listes de courses et des idées de recette.
- 1 accès à un groupe facebook privé pour poser toutes tes questions à ton coach, partager ton experience avec le groupe et rester motivé.
- 1 appel téléphonique ou visio chaque semaine ou tous les 15 jours\* pour faire un point régulier avec toi et te motiver.

**\*selon l'accompagnement choisi**

## OBJECTIFS

- Diminuer ton pourcentage de masse grasseuse.
- Augmenter ton tonus et ta fermeté musculaire.
- Améliorer ton endurance.
- Booster ton énergie , ton mental et retrouver confiance en toi.
- **TE SENTIR MIEUX !!**

## MESURES TON SUCCÈS !!

Mesures	Jour 1	Semaine 4	Semaine 8	Semaine 12
Poids				
IMC				
Masse Grasse				
Masse Maigre				
Graisse viscérale				
Age Métabolique				
Tour de taille				
Tour de Hanches				
Tour de Cuisses				
Tour de Bras (D et G)				

- **Remarque : tu renseigneras ici les mesures que tu as à ta disposition en fonction de la balance que tu as à ta disposition.**

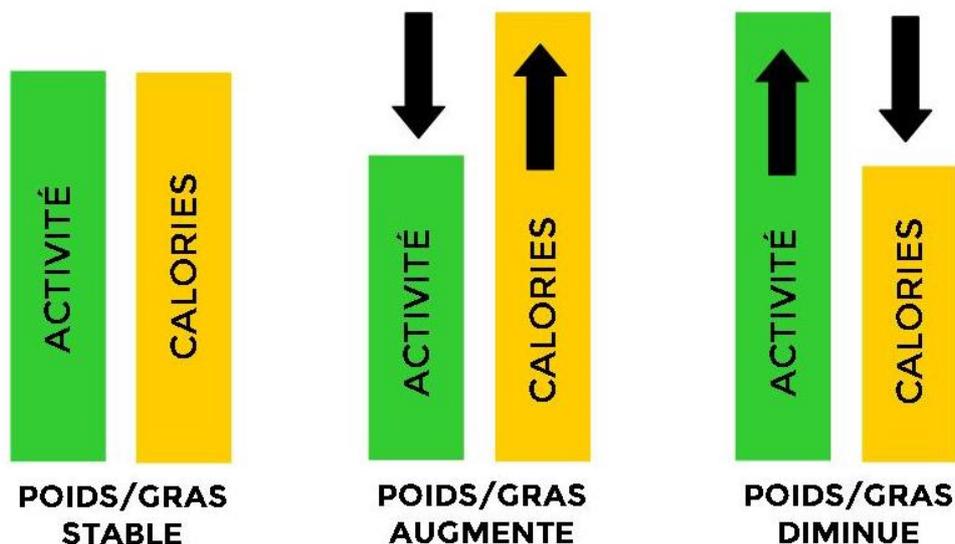
**A savoir que ton poids et tes mensurations sont déjà des indicateurs valables et suffisants.**

## ➤ ÉQUILIBRE ÉNERGETIQUE

On sait tous que pour gérer son poids, il faut équilibrer son mode de vie entre un programme de nourriture saine et une activité régulière. Cela semble facile, mais beaucoup d'entre nous ont du mal à garder cet équilibre.

Bien sûr, il y a des facteurs génétiques, psychologiques et physiologiques qui ont un impact sur notre graisse corporelle mais aucun de ces facteurs ne peut modifier le facteur fondamental d'énergie.

**AUGMENTATION DES CALORIES BRULÉES**  
**+ DIMINUTION DES APPORTS CALORIQUES**  
**= PERTE DE GRAS ET DE POIDS**



**L'énergie ne peut pas être détruite !** Cela veut dire que l'énergie que tu apportes à ton corps sous forme de nourriture ou de boissons, doit être utilisée immédiatement par ton corps comme combustible, soit stockée pour une utilisation ultérieure.

La graisse corporelle est notre réserve d'énergie pour une prochaine utilisation, quand notre apport en énergie est inférieur à nos besoins. Malheureusement le monde d'aujourd'hui demande plus d'effort à notre cerveau qu'à notre corps, ce qui entraîne une augmentation de la graisse corporelle car nous sommes trop sédentaires !

Ce programme est une solution pour résoudre cette problématique. Pendant les 12 semaines qui vont suivre, tu vas prendre le contrôle de ta santé et de ta forme. Avec l'aide de ton Coach HBX, tu vas apprendre à perdre la graisse corporelle sans la reprendre.

## **CONSEIL N°1 DE VOTRE COACH HBX** **“AUGMENTEZ VOS DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES !”**

Beaucoup de gens pensent que s'entraîner 3 fois par semaine, comme recommandé généralement, suffit à perdre du poids. L'activité sportive est certes bénéfique pour votre santé, mais malheureusement ce n'est pas aussi simple que cela.

Pour maximiser ta dépense énergétique tu ne dois pas simplement bouger, mais le faire à un niveau suffisant d'intensité chaque jour.

Ce programme est conçu pour t' aider à optimiser ta dépense énergétique et donc ta perte en masse grasse et pour ne pas la reprendre !

Les recherches actuelles ont mis en évidence que la **qualité est plus importante que la quantité** : il est clairement établi que les meilleurs résultats sont obtenus en **SORTANT DE SA ZONE DE CONFORT** (exercice à haute intensité) avec des programmes équilibrés, sécurisés et adaptés au niveau de forme de chacun, et selon leurs objectifs.

*“Es tu actif en dehors de tes heures d'entraînement ?”*

Malgré l'effort positif que représente ton programme de remise en forme, ce que tu fais en dehors du club peut faire la différence sur l'efficacité des résultats à long terme.

La plupart des gens sont assis toute la journée : dans leur voiture, derrière un ordinateur, en réunion, devant la télé, etc. Des recherches ont montré que ceux qui font de l'exercice, sont souvent moins actifs le reste de la journée, comme s'ils s'attribuaient une récompense. Malheureusement, l'énergie dépensée lors d'une séance d'entraînement est facilement remplacée par un peu de nourriture supplémentaire ou une friandise.

Afin de maximiser ta perte de masse grasse, il est important que tu évites ces pièges et que tu essayes d'être aussi actif que possible, tous les jours.

***Chaque instant doit être l'opportunité de dépenser de l'énergie !***

# **BOUGER EST LA CLEF !**

## **CONSEIL N°2 DE TON COACH HBX** **“DIMINUEZ TES APPORTS ÉNERGÉTIQUES !”**

La plupart d'entre nous ont une idée de ce qu'est une alimentation saine et tu as déjà probablement essayé des régimes pour perdre du poids ou améliorer ta santé.

Cependant, il peut être difficile de trouver le bon équilibre et, avec tant de régimes contradictoires sur le marché, tout devient confus.

Ce programme est basé sur les recherches scientifiques les plus récentes. Ce n'est pas seulement un bon programme d'exercice et d'alimentation pour perdre la graisse corporelle mais un contrôle de ton poids à long terme.

### **> TON NIVEAU D'ÉNERGIE**

Parce que chacun est différent, un seul programme alimentaire ne peut pas convenir à tous. La plupart des régimes commerciaux recommandent le même niveau d'énergie pour tous et généralement à un niveau très faible.

Pour ceux qui ont des besoins énergétiques plus élevés, il est non seulement difficile de s'y tenir sur le long terme mais cela va entraîner inévitablement la perte d'une partie du tissu maigre (masse musculaire) en plus de la graisse. C'est assez intéressant sur la balance, mais cela réduit ton métabolisme et te rend plus sujet à une accumulation de graisse à long terme.

Pour cette raison, un programme sur mesure en terme d'apport énergétique est essentiel et beaucoup plus efficace.

La première étape consiste à évaluer ton niveau d'énergie, basé sur ton poids actuel et ton sexe, pour la perte de masse grasse.

À mesure de ta progression durant les 12 semaines du programme, ton niveau d'énergie peut être réévalué et réadapté pour atteindre votre objectif.

<b>SEXE</b>	<b>Poids (KG)</b>	<b>Niveau d'énergie</b>

## TES BLOCS ALIMENTAIRES

La deuxième étape consiste à transformer ton niveau d'énergie en apports alimentaires. La bonne nouvelle est que tu ne dois pas compter les calories ou les grammes de glucides, protéines ou graisses.

**Mais, ensemble avec ton COACH HBX, tu vas déterminer les portions appropriées d'aliments basées sur le nombre de blocs de chaque groupe alimentaire dont tu auras besoin chaque jour.**

NIVEAU D'ÉNERGIE	GROUPE 1		GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4	GROUPE 5
	GLUCIDES LEGUMES	GLUCIDES FRUITS	GLUCIDES RICHES	PROTEINES	LIPIDES	ENCAS
						<b>OPTION :</b> remplacer par 1 bloc glucide
						<b>OPTION :</b> remplacer par 1 bloc glucide
						<b>OPTION :</b> remplacer par 1 bloc glucide

## LES GROUPES ALIMENTAIRES

Tous les aliments sont constitués de macronutriments : glucides, protéines et/ou de graisses.

La contribution optimale de chacun d'entre eux constituent le régime optimal, particulièrement pour la perte de graisse, a fait l'objet de nombreux débats.

La controverse est toujours d'actualité, mais nous savons que nous avons besoin de tous ces macronutriments pour que notre organisme fonctionne de façon optimale.

Supprimer des groupes alimentaires, conduit à un régime monotone et difficile à tenir sur la durée, avec des risques de carences de certains nutriments.

Une approche équilibrée est sans doute la meilleure option. Chaque repas doit donc contenir tous les macronutriments.

Deux mots clefs vont nous aider à choisir les aliments avec sagesse : **QUALITÉ** et **QUANTITÉ**.

Pour perdre de la graisse il faut appliquer ces deux mots à chaque repas et chaque en-cas. Durant 12 semaines, tu vas apprendre et discuter de la qualité des glucides, protéines et graisses dans ton alimentation afin de t'assurer que ton corps reçoive les nutriments dont il a besoin et gérer leur quantité. Il n'y a pas de bons ou mauvais aliments, il y a seulement de bons ou de mauvais régimes. Tout aliment peut être inclus dans ton programme, à condition qu'il soit en quantité et qualité appropriées afin d'assurer un niveau d'énergie suffisant.

### Constituants dangereux :

Certains aliments, de par leur constitution, sont fortement déconseillés. A cause d'intérêts financiers bénéfiques à l'industrie agro-alimentaire, ils sont actuellement mis en vente au mépris des dangers qu'ils représentent pour la santé des consommateurs.

### Ce sont :

- L'HFSC : sirop de glucose-fructose dans les sodas et plats préparés et cuisinés
- L'Aspartame : tous les produits allégés
- Les sels d'aluminium
- Les Colorants : plats cuisinés
- Les Emulsifiants : plats cuisinés
- Les Conservateurs : plats cuisinés
- Le Bisphénol A et phtalates : récipients en plastique souple
- Les PCB : poissons, crustacés de rivières/ lacs pollués
- Les OGM : maïs, soja et colza principalement
- Les graisses TRANS : dans les margarines et plats cuisinés

# LES 5 GROUPES ALIMENTAIRES

## 1° GLUCIDES LEGUMES ET FRUITS

Tous les légumes (sauf pommes de terre et patates douces)

## 2° GLUCIDES FECULENTS

Céréales, patates, patates douces, légumineuses (haricots et lentilles) et leurs produits dérivés : pain, céréales de petit déjeuner, barres de céréales, pâtes, riz etc....

## 3° PROTEINES

Viande rouge et blanche, volaille, gibier, fruits de mer, poisson, œufs, produits laitiers maigres et produits de soja, des légumineuses peuvent être incluses pour les végétariens

## 4° LIPIDES

Huiles végétales, beurre, margarine, crème, oléagineux, beurre de cacahuètes, avocats  
- sauf huile de palme

## 5° ENCAS

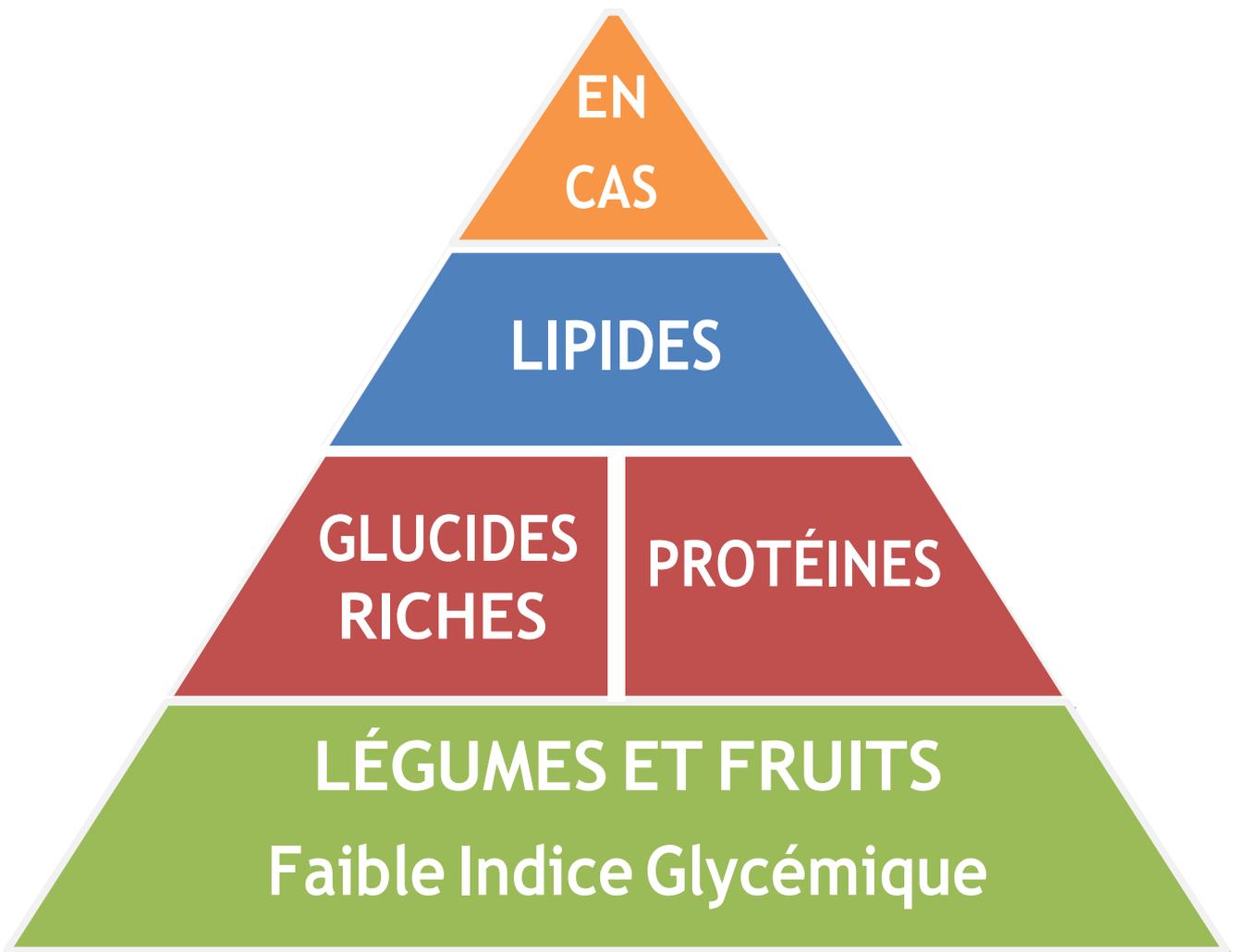
Ces aliments ne sont pas le meilleur choix pour vous aider à atteindre vos objectifs, mais en incluant vos aliments favoris en petite quantité, vous augmentez vos chances d'un succès à long terme.

Rappelez-vous : tout est une question d'équilibre, contentez-vous de la bonne quantité. Cette catégorie inclut : chocolat, confiserie, viennoiserie, alcool, biscuits et dessert énergétiques.

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE HBX GET FIT

Dans les prochaines semaines, nous allons discuter de la qualité de chacun des ces groupes pour améliorer ta constitution corporelle.

La quantité de chaque groupe alimentaire va être déterminée par ton Coach HBX, en fonction du niveau d'énergie recommandé pour la perte de ta masse grasse.



## **> GROUPE 1 : Légumes et Fruits**



### **LEGUMES**

1 tasse (mug) de légumes = 1 bloc

**Fait en sorte que les légumes représentent la plus grande partie du repas et veilles à les inclure dans les petits en-cas et les repas principaux : plus il y a de variété, mieux c'est.**

<b>Asperges</b>	<b>Citrouille</b>	<b>Piment doux</b>
<b>Aubergine</b>	<b>Céleri</b>	<b>Poireaux</b>
<b>Betterave</b>	<b>Courgette</b>	<b>Poivron</b>
<b>Brocoli</b>	<b>Concombre</b>	<b>Pois mange-tout</b>
<b>Choux de Bruxelles</b>	<b>Endive</b>	<b>Petits pois</b>
<b>Choux</b>	<b>Épinards</b>	<b>Panais</b>
<b>Choux vert</b>	<b>Fenouil</b>	<b>Radis</b>
<b>Carottes</b>	<b>Haricots vert</b>	<b>Potiron</b>
<b>Chou-fleur</b>	<b>Laitue</b>	<b>Tomates</b>
<b>Cresson</b>	<b>Navet</b>	<b>Verdures asiatiques</b>
<b>Champignons</b>	<b>Oignons</b>	

### **FRUITS**

1 fruit de taille moyenne = 1 bloc

<b>Fruits taille moyenne</b>	<b>Petits fruits</b>	<b>Autres fruits</b>	<b>Fruits secs</b>
<b>1 pomme</b>	<b>2 abricots</b>	<b>1/2 tasse salade de fruits</b>	<b>6 demi abricots secs</b>
<b>1 banane</b>	<b>1 tasse de baies</b>	<b>1/2 tasse de fruits en conserve</b>	<b>4 dattes sèches</b>
<b>1 nectarine</b>	<b>2/3 tasse de cerises</b>	<b>1/2 tasse de compote</b>	<b>4 pruneaux secs</b>
<b>1 orange</b>	<b>1/2 tasse de raisins</b>	<b>1/2 pamplemousse</b>	<b>2 figes sèches</b>
<b>1 pêche</b>	<b>2 kiwis</b>	<b>1/2 mangue</b>	<b>1 cuillère de raisins secs</b>
<b>1 poire</b>	<b>2 prunes</b>	<b>1 portion de melon découpé</b>	
<b>1 kaki</b>	<b>2 mandarines</b>	<b>1 tranche d'ananas découpé</b>	
<b>150ml jus de fruit</b>			

## ➤ GROUPE 2 : Aliments riches en glucides



Tes choix judicieux sont ceux avec un IG bas, indiqués par 😊  
Choisis ceux-ci, la majorité du temps

Céréales pt déjeuner :	Bon choix :	Un bloc est égal à :
All bran complète		3/4 de tasse
Biscuits petits dej		2 pièces
Corn flakes classiques		1 tasse
Müsli naturel	😊	1/2 tasse
Flocon d'avoine	😊	1/4 de tasse
Porridge	😊	1 tasse cuite

Céréales :	Bon choix :	Un bloc est égal à :
Nouilles asiatiques	😊	1/2 tasse cuite
Riz	😊	1/2 tasse cuite
Blé boulgour	😊	1/2 tasse cuite
Couscous		1 tasse cuite
Pâtes al dente	😊	1/2 tasse cuite
Pâtes trop cuites		1/2 tasse cuite
Polenta		1 tasse cuite

Légumes riche en amidon (féculents)	Bon choix :	Un bloc est égal à :
Soupe d'haricots ou de lentilles	😊	1 1/2 tasse cuite
Haricots blancs/noirs/rouges	😊	3/4 tasse cuite
Lentilles	😊	3/4 tasse cuite
Patates		1 grosse (poing) ou 1 tasse cuite
Patates douces.	😊	1 grosse (poing) ou 1 tasse cuite
Pois chiches	😊	3/4 tasse cuite

<b>Snack – En-cas</b>	<b>Bon choix :</b>	<b>Un bloc est égal à :</b>
<b>Barre de céréales maigre</b>	😊	<b>1 barre de 40gr</b>
<b>Barre de muesli</b>		<b>1 barre de 30gr</b>
<b>Galette de riz</b>		<b>3 pièces</b>
<b>Craquelin apéritif</b>		<b>15 pièces</b>

<b>Pains :</b>	<b>Bon choix :</b>	<b>Un bloc est égal à :</b>
<b>Pain blanc</b>		<b>1 tranche</b>
<b>Biscotte</b>		<b>2 pièces</b>
<b>Petite crêpe</b>		<b>1 pièce</b>
<b>Muffin anglais</b>		<b>1 pièce</b>
<b>Tortilla de blé</b>	😊	<b>1 pièce</b>
<b>Pain complet /levain</b>	😊	<b>1 tranche</b>
<b>Pain aux céréales</b>	😊	<b>1 tranche</b>
<b>Tortilla de maïs</b>		<b>1 pièce</b>

## ➤ Groupe 3 : Aliments riches en protéines



Tes choix judicieux sont ceux avec un IG bas, indiqués par 😊  
Choisis ceux-ci, la majorité du temps.

Viandes, poissons, volailles	Bon choix :	1 bloc est égal à :
Poissons, volailles	😊	100 gr cuit, 75gr cuit
Moules/huîtres/autres crustacés/ crevettes.	😊	½ douzaine, 50gr cuit
Viande rouge, lapin ou gibier		100 gr cuit, 75gr cuit

Viandes, poissons, volailles	Bon choix :	1 bloc est égal à :
Poissons en boîte	😊	½ boîte, 40gr
Oeufs		2 pièces
Sardines, Maquereau	😊	3 pièces (petites) ou 2 pièces (grosses)
Viande froide en tranche		1 pièce, 40gr
Saumon fumé	😊	1 tranche, 50gr

Produits laitiers et soja	Bon choix :	1 bloc est égal à :
Fromage blanc	😊	3 cuillères, 50 gr
Lait de soja		1 tasse
Lait écrémé		1 tasse
Yaourt écrémé	😊	1 pièce
Fromage maigre		30gr, 1/2 tranche
Tofu	😊	1/2 tasse, 130 gr

Légumineuses (en tant que partie d'un repas végétarien)	Bon choix :	Un bloc est égal à :
Haricots ou pois chiches.	😊	3/4 tasse cuit, 1/4 tasse sèche
Lentilles.	😊	3/4 tasse cuit, 1/4 tasse sèche
Souped'haricots ou de lentilles	😊	1 tasse 1/2

## ➤ Groupe 4 : Aliments riches en graisses

Tes choix judicieux sont ceux avec un IG bas, indiqués par 😊  
Choisis ceux-ci, la majorité du temps.

Source de lipides	Bon choix :	1 bloc est égal à :
<b>Avocat</b>	😊	<b>1/4, 1 cuillère écrasé</b>
<b>Beurre, margarine.</b>		<b>2 cuillères, 10gr, 1 plaquette individuelle</b>
<b>Houmous.</b>	😊	<b>1/4 tasse, 3 cuillères</b>
<b>Mayonnaise.</b>		<b>1 cuillère</b>
<b>Noisettes, amandes, pistaches</b>	😊	<b>2 cuillères, 20 gr, petite poignée</b>
<b>Huiles végétales (sauf palme)</b>	😊	<b>1/2 cuillère</b>
<b>Beurre de cacahuètes.</b>	😊	<b>3 cuillères</b>
<b>Tahini ( beurre de sésame).</b>	😊	<b>3 cuillères</b>

## ➤ Groupe 5 : Aliments occasionnels

Tes choix judicieux sont ceux avec un IG bas, indiqués par 😊

Sources occasionnelles	Pas de bon choix !	Déduisez 1 bloc glucides ou lipides
<b>Gâteau de carottes ou bananes.</b>		<b>1 Tranche fine, 40 gr</b>
<b>Biscuits au chocolat</b>		<b>1 biscuit</b>
<b>Chocolat, lait ou noir.</b>		<b>4 carrés, barre de 28 gr</b>
<b>Hamburger</b>		<b>1/2 hamburger</b>
<b>Chips.</b>		<b>1 paquet de 25 gr</b>
<b>Gâteau fantaisie.</b>		<b>1/4 tranche</b>
<b>Frites.</b>		<b>10 petites, une poignée</b>
<b>Glace</b>		<b>1 boule</b>
<b>Biscuits secs</b>		<b>2 biscuits</b>
<b>Alcools</b>		<b>Déduisez 1 bloc de glucides</b>
<b>Bière</b>		<b>1 canette, 1 verre, 33cl</b>
<b>Alcools blancs</b>		<b>1 à 2 doses, 30cl maxi</b>
<b>Vin</b>		<b>1 verre à vin rempli au 3/4, 150cl</b>
<b>Collations sans gras</b>		<b>Déduisez 1 bloc de glucides</b>
<b>Confiseries light</b>		<b>25gr ou une poignée</b>
<b>Desserts light</b>		<b>1 pièce ou 1 petite portion</b>
<b>Glaces light</b>		<b>2 boules</b>

## ➤ LA FLÉXIBILITÉ, la solution à long terme !

Être flexible, c'est pouvoir planifier tes repas selon tes goûts et tes envies mais en ayant tout de même des indications sur ce que tu peux manger.

La solution : crées tes propres programmes alimentaires en appliquant tes blocs attribués à chaque repas pour respecter tes portions quotidiennes.

Voici comment faire :

1. Prends la totalité des blocs par groupe d'aliments et répartis-les sur la journée pour décider combien de blocs tu vas utiliser à chaque repas.
2. Prévois bien les produits dont tu as avoir besoin pour cuisiner.
3. Utilises les tableaux d'apports alimentaires quotidiens pour planifier l'apport de ta journée ou le suivi de tes blocs à utiliser.

Pour t'assurer d'atteindre un apport équilibré et nutritif, voici les 10 règles à respecter :

**Règle n°1 :** Evites de manger trop gras (diminuer les graisses animales et produits laitiers en faveur d'acides gras essentiels tel que l'huile d'olive, de colza, de noisette, les poissons gras). **Du poisson 3 à 4 fois / semaine pour stimuler l'apport en graisse Omega3 et un bon apport en protéines, zinc et autres micronutriments. Evitez la charcuterie, les produits laitiers (lait, fromages ...)**

**Règle n°2 :** Diminuer les viands rouges (très grasses), privilégiez les viands blanches. **De la viande rouge 2 fois / semaine pour avoir votre ration en fer.**

**Règle n°3 :** Evites de manger trop sucré, trop salé, diminuez les aliments à base de d'HFCS (High Fructose Corn Syrop) : les sodas, les plats cuisinés, le ketchup, les sauces pour pâtes, les sauces préparées pour salades, les gateaux ... **Privilégiez les produits frais.**

**Règle n°4 :** Ais toujours des fruits à portée de mains pour les consommer en en-cas ou au petit déjeuner.

**Règle n°5 :** Variez les plats plutôt que de manger la même chose tous les jours.

**Règle n°6 :** Quand tu manges à l'extérieur ou quand tu prends un repas à emporter, essayer d'être au plus près de tes blocs autorisés. Compenses avec le repas d'après si besoin.

### **REPAS PLASIR = JOURNÉE SANS FÉCULENTS LE LENDEMAIN**

**Règle n°7 :** N'oublies pas de déduire de tes blocs de glucides lorsque tu choisis un aliment du groupe 5 (aliments occasionnels).

**Règle n°8** : Bois plus d'un litre d'eau par jour et plus encore pendant les entraînements. Il faut 3 fois plus d'eau pour brûler des graisses que pour brûler des sucres ! Limitez votre consommation d'alcool.

**Vos besoins hydriques journaliers**

**Mon poids : \_\_\_\_\_ X 0,03 = \_\_\_\_\_ Litre(s) d'eau / jour**

**Règle n°9** : Bois du thé vert, blanc ou Oolong qui favorisent l'utilisation des acides gras dans le sang et favorise la perte de poids. Les infusions peuvent être consommées librement et sont comptées comme un apport en eau.

**Règle n°10** : Limitez la prise de composés oestrogéniques qui favorisent le stockage des graisses abdominales comme le soja, la bière, le maïs, la réglisse et tous les aliments chargés en pesticide. **MANGE BIO SI POSSIBLE !**



## LE MOT DE TON COACH

MERCI POUR TA CONFIANCE !

Mes engagements : t'apporter de la motivation, te pousser à sortir de ta zone de confort pour atteindre tes objectifs.

***“Tu ne vas pas uniquement modifier ton corps,  
mais aussi ton mental “***

