

A woman with long brown hair, wearing a green shirt, is smiling and looking down at a glass bowl of fresh salad. She is holding a silver fork in her right hand and the bowl in her left. The salad contains lettuce, tomatoes, cucumbers, and other vegetables. The background is a plain, light color.

7 ASTUCES

NUTRITION

POUR AMELIORER SA SANTÉ



QUEEN RED
CROSSFIT

VOTRE E-BOOK

QUEEN RED CROSSFIT

JE ME SENS

**FRUSTRÉ DE NE PAS REUSSIR
A ATTEINDRE MES OBJECTIFS**

**STRESSÉ ET MAL DANS MA PEAU
VITE ESSOUFLÉ**

PERDU, JE NE SAIS PAS PAR OU COMMENCER

MAL, AVEC DES PROBLEMES DE DOS

EN MANQUE DE MOTIVATION POUR LE SPORT ET LA NUTRITION



A PROPOS

NOTRE MÉTHODE A PERMIS D'AIDER PLUS DE
470 PERSONNES À ATTEINDRE RAPIDEMENT
LEURS OBJECTIFS ET BOOSTER LEUR
MOTIVATION.

TEL QUE LA PERTE DE POIDS, EN MOYENNE 5 KILOS EN 1 MOIS.
LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SE TONIFIER.
SOIGNER SES DOULEURS, OU SIMPLEMENT EVACUER LE
STRESS.

UNE EQUIPE D'EXPERTS



COACH &
Gérant
Romain



COACH
Jeremy

POUR VOUS AIDER À ATTEINDRE RAPIDEMENT VOS OBJECTIFS



QUEEN RED
CROSSFIT

SI JE NE FAIS RIEN

JE VAIS AVOIR PEUR DE REPENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

JE RISQUE DE DÉVELOPPER DES PROBLÈMES DE SANTÉ IMPORTANTS ET DURABLES

JE VAIS CONTINUER À ME DEMOTIVER ET À PRENDRE DU POIDS

JE PERDS MON ÉNÈRGIE ET JE PERDS CONFIANCE EN MOI



QUIZ 5 QUESTIONS:

TENTEZ DE GAGNER

UN BILAN FORME GRATUIT

(RDV 45' AVEC UN CONSEILLER SPORTIF)



TENTEZ DE GAGNER
VOTRE BILAN
FORME

Delphine, membre Queen Red

- 14 kg
- 15 cm de tour de hanches



ASTUCE 1

CHOISIR DES ALIMENTS DE QUALITÉ



IL EST TRÈS IMPORTANT DE CHOISIR DES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS, SAINS, NUTRITIFS, COMPLETS REMPLIS DE MICRO-NUTRIMENTS, DE SAISON, ADAPTÉS A VOTRE SENSIBILITÉ POUR LA DIGESTION ET DE QUALITÉ !

LES PRODUITS TRANSFORMÉS NE VOUS APPORTENT PAS OU TRÈS PEU DE NUTRIMENTS !

ASTUCE 2

RE-DÉFINIR CE QU'EST

UN BON REPAS: ÉQUILIBRÉ

PEUT-ÊTRE QUE VOUS PENSEZ FAUSSEMENT QU'UN BON REPAS EST UN REPAS OÙ VOUS MANGEZ DE TOUT OU ENCORE UN REPAS OU VOUS SUPPRIMEZ CERTAINS MACRO-NUTRIMENTS !

UN BON REPAS C'EST AVANT TOUT LE REPAS QUI PERMETTS DE REALISER VOTRE JOURNEE SANS COUP DE FATIGUE, AVEC DE L'ÉNERGIE ET QUI VOUS PERMET DE DURER DANS LE TEMPS. IL PERMET DE NE PAS ACCUMULER DE GRAISSE MAIS AUSSI D'EN BRÛLER SI BESOIN, D'ETRE EN BONNE SANTE ET DE BIEN DORMIR, DE GERER LE STRESS ET D'ETRE PERFORMANT POUR LE SPORT.

C'EST RESSENTIR UN EQUILIBRE ET UN CONTROLE AFIN DE NE PAS SE JETER SUR SES GOURMANDISES PREFEREES CHAQUE JOUR OU L'OPPOSÉ NE PAS MANGER ASSEZ, AU FINAL ETRE FATIGUÉ DANS LES DEUX CAS: ADAPTÉ A VOUS.

ASTUCE 3

COMPOSITION DU REPAS:

LES MACRO-NUTRIMENTS

UN REPAS DOIT-IL TOUJOURS ETRE COMPOSÉ DE TOUS LES MACRO-NUTRIMENTS ?
(PROTEINES - LIPIDES - GLUCIDES)

NON !

L'ENSEMBLE DES REPAS DE LA JOURNEE ET DE LA SEMAINE VONT INFLUENCER VOTRE VIE ET VOTRE EQUILIBRE, VOTRE SANTÉ. IL S'AGIT DONC D'UNE GESTION PLUS GLOBALE.

SI UNE FOIS VOUS NE POUVEZ PAS MANGER DE VIANDE OU DE FECULENTS AU REPAS, PAS DE PANIQUE, CE N'EST PAS GRAVE.

LA COMPOSITION DES REPAS DE LA SEMAINE DÉPEND PLUTÔT DE:
VOTRE JOURNEE TYPE, VOTRE RYTHME DE TRAVAIL ET HORAIRES, VOTRE NIVEAU DE STRESS, VOTRE SOMMEIL, VOS HORMONES, VOTRE VIE PASSEE, ET BIEN SUR VOTRE OBJECTIF ET VOTRE ENTRAINEMENT !



ASTUCE 4

LA CONSTANCE / LA RÉGULARITÉ

PEU IMPORTE SI ON FAIT UN REPAS MOINS EQUILBRÉ (1X/SEMAINE), SI ON DOIT MANGER AU RESTAURANT AVEC UN CLIENT LE MIDI, EN FAMILLE OU AVEC DES AMIS POUR UNE OCCASION, SI ON VEUT MANGER LOCAL EN VACANCES ET DECOUVRIR LA COUTUME.

**NOTRE PREMIER
OBJECTIF DEVRAIT ÊTRE :
LA RÉ-GU-LA-RI-TÉ.**

**C'EST LA RÉGULARITÉ QUI VA NOUS DONNER DES
RÉSULTATS.**

ASTUCE 5

LA MESURE

ETRE DANS LA MESURE, C'EST ASSEZ SIMPLE POUR COMMENCER, PAS OBLIGATOIRE DE TOUT PESER AU DEPART, AVEC LE TEMPS VOUS LE FEREZ POUR ENCORE PLUS DE PRECISION, SI VOUS EN AVEZ BESOIN. VOUS POUVEZ COMMENCER PAR COMPTER EN FOURCHETTES ET NOTER TOUT CE QUE VOUS MANGEZ POUR AVOIR UNE IDÉE DE VOS QUANTITÉS PUIS RÉ-AJUSTER.

**OBJECTIF:
ME-SU-RER**

C'EST LA MESURE QUI VA NOUS DONNER DE LA PRECISION ET DONC DES RÉSULTATS.

ETAPE 6

PARTAGER SES REPAS ET CUISINER

EN FAMILLE OU ENTRE AMIS...

SI VOUS COMMENCEZ À MANGER EN ETANT DANS DE BONNES CONDITIONS, EN BONNE COMPAGNIE, AYANT CUISINÉ UN REPAS QUI SENT BON ET QUI VOUS DONNE ENVIE, VOUS ASSIMILEREZ MIEUX LES NUTRIMENTS. DIMINUER LE STRESS = DIMINUER LA PRISE DE MASSE GRASSE ET LES DIFFICULTEES A SE MUSCLER

PARTAGEZ VOS SESSIONS CUISINE OU VOS REPAS ENTRE AMIS, EN FAMILLE, EN PRESENTIEL OU EN VISIO, VOUS RENDREZ CE MOMENT PLUS AGREABLE ET TRES CONVIVIAL !

PAR EXEMPLE SUR FACETIME.

ETAPE 7

FAIRE PARTI D'UNE COMMUNAUTÉ

ET ETRE REDEVABLE A UN COACH



BIEN QU'ON SOIT DEPENDANT DE LA COMPOSITION DES ALIMENTS, NOUS NE SOMMES PAS DEPENDANT DE CE QUE NOUS METTONS DANS NOTRE CADDIE, CE QUE NOUS COMMANDONS AU DRIVE OU E QUE NOUS METTONS DANS NOTRE BOUCHE !

LE FAIT DE SAVOIR QUE NOS COACHS NOUS CONSEILLENENT POUR LA NUTRITION, QU'ON FAIT PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ SUR QUI ON PEUT COMPTER ET À QUI ON PEUT EXPOSER NOS DIFFICULTÉS ET DEMANDER DE L'AIDE EST TRÈS IMPORTANT.

C'EST CE QUI NOUS AIDERA À AVOIR DE LA CONSTANCE DANS LA NUTRITION.

QUEEN RED CROSSFIT EST LÀ POUR VOUS DONNER LES OUTILS POUR RÉUSSIR.



CE QUE DES GENS COMME VOUS DISENT DE NOUS.



Nathalie Morel ★ recommande Queen Red CrossFit,
centre de santé par le sport.

On y vient pour faire du sport et être en forme... on y revient pour le coach, la communauté, l'esprit, la bienveillance, l'entraide, l'envie, le professionnalisme, le plaisir ! 😊



Jérôme Bidouze ★ recommande Queen Red CrossFit,
centre de santé par le sport.

Qualité du coaching exceptionnelle ! Qu'on soit débutant ou confirmé, le coach s'adapte à tout le monde.

Du fun, de la joie, de la rigueur, une communauté soudée, une team du midi géniale, une progression énorme grâce au coach, bref, que du bonheur à Queen Red CrossFit 🙌

Alexandra Jacq

Je peux vous confirmer que l'on bosse tous les jours à la maison 😂😁

Les coachs ne lâchent rien.

Les séances sont variées, efficaces et ludiques... on n'a pas l'impression de bosser: mais le lendemain, tu te rends compte que tu as des muscles que tu ne connaissais pas 😊

Venez nous rejoindre

Perso, j'ai perdu 7kg

Je suis fibromyalgique et ça m'aide énormément à être moins douloureuse



**SEANCE
DECOUVERTE
GRATUITE**

CLIC SUR L'IMAGE

Témoignage vidéo de Delphine PONTIER,
commerciale de 35 ans, mariée, maman de 2 enfants

TEMOIGNAGE DE DELPHINE



- 15 CM DE

TOUR DE HANCHES

- 24 KILOS

J'ai retrouvé mon poids
d'avant mes deux grossesses

JOUEZ ET TENTEZ

DE

GAGNER UN RDV

BILAN SANTÉ AVEC COACH

ROMAIN



**GAGNEZ VOTRE
BILAN SANTÉ**



QUE CHOISISSEZ-VOUS ?

GAGNEZ VOTRE
BILAN FORME

ARRÊTER DE VIVRE POUR NE PAS MOURIR ?

CONTINUER À VIVRE POUR NE PAS MOURIR ?

Queen Red CROSSFIT (proche d'Intermarché, Laser Game)

14 avenue Pierre Mendès France, zone de brezillet

22950 TREGUEUX

Nous contacter:

 07 61 98 86 20

 contact@queenredcrossfit.com



QUEEN RED
CROSSFIT