

**LA METHODE QUEEN RED**

**5 ETAPES**

**POUR TRANSFORMER**

**SON CORPS**



VOTRE E-BOOK



# **LA METHODE**

**- ENTRAINEMENTS ADAPTÉS A VOTRE NIVEAU DE PLAISIR ET VOTRE VIE**

**- RÉSULTATS RAPIDE: GRACE AUX ENTRAINEMENTS FONCTIONNELS, LUDIQUES, VARIÉS**

**- LIBERTÉ & SÉCURITÉ: AVEC OU SANS NOUS, A TERME, VOUS SEREZ AUTONOME**



# **JE ME SENS**

**FRUSTRÉ PAR  
LA FERMETURE DES SALLES**

**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**



# A PROPOS

**NOTRE MÉTHODE À PERMIS D'AIDER  
+500 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

POUR

PERDRE DU POIDS

SE TONIFIER

EVACUER LE STRESS



COACH &  
Fondateur  
**Romain**



COACH  
**Jeremy**



QUEEN RED  
CROSSFIT

1. VOUS AIDER À ATTEINDRE RAPIDEMENT VOS OBJECTIFS

# SI JE NE FAIS RIEN

**JE VAIS AVOIR PEUR DE REPRENDRE 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)**



**- 24 kg**

Delphine, membre Queen Red

**- 15 cm de tour de hanches**



**TENTEZ DE GAGNER  
VOTRE BILAN  
FORME**



# ETAPE 1

## DEFINIR SON OBJECTIF PRECIS !



**IL EST TRÈS IMPORTANT DE NE PASSE DIRE  
"JE VEUX JUSTE ME SENTIR MIEUX DANS MON CORPS, J'AI ENVIE  
D'ETRE MOINS STRESSÉ(E)"**

**IL FAUT FIXER UN OBJECTIF PRECIS, ATTEIGNABLE ET DANS UN  
COURT DELAI.**

**SI L'OBJECTIF EST TROP DIFFICILE A ATTEINDRE, VOUS SEREZ VITE  
DÉCOURAGÉ, SI C'EST TROP FACILE, VOUS NE SEREZ PAS MOTIVÉ !**

**EXEMPLE:**

**SOUS 3 MOIS JE VEUX: PERDRE AU MOINS 5 KILOS DE MASSE  
GRASSE, 10 CM DE TOUR DE TAILLE**

# ETAPE 2

## CHOISIR LA BONNE ACTIVITE PHYSIQUE

ELLE DEPEND DE VOTRE OBJECTIF A ATTEINDRE:

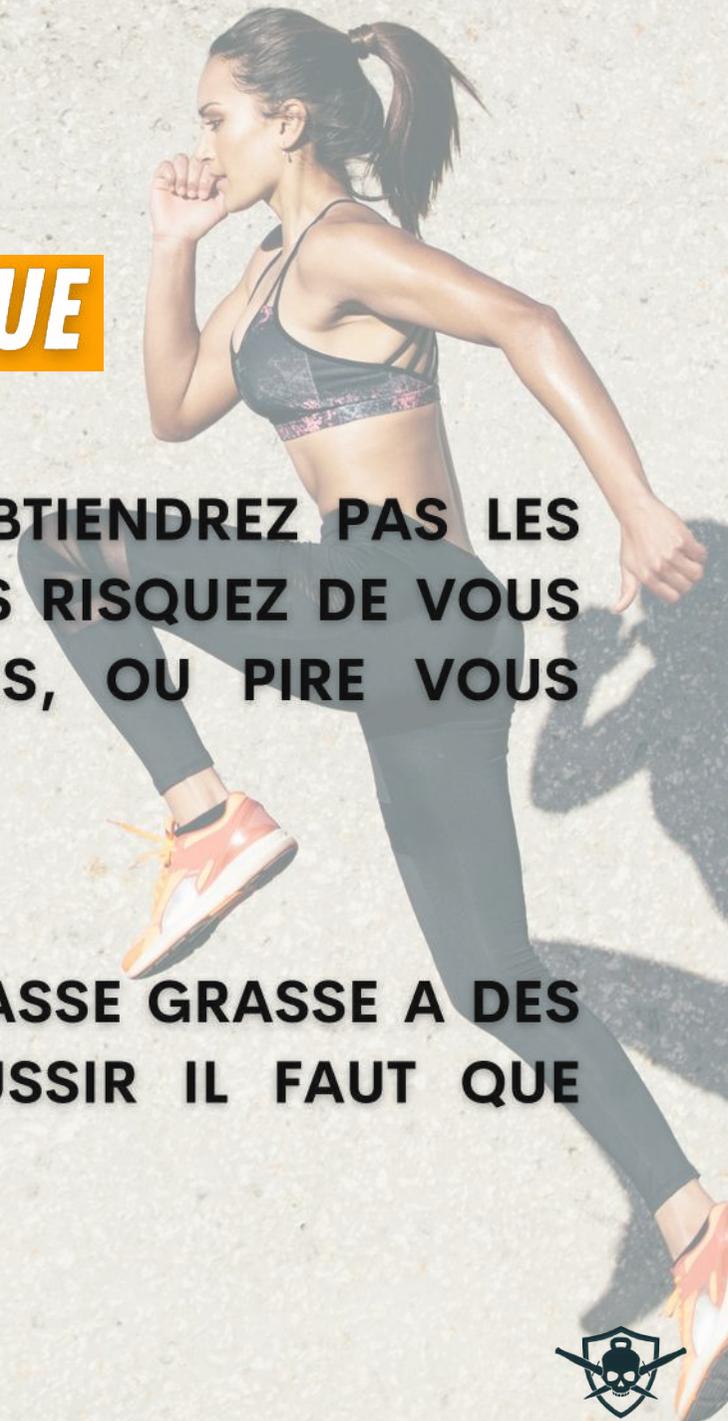
PERDRE DU POIDS OU SE MUSCLER: VOUS N'OBTIENDREZ PAS LES RESULTATS SOUHAITES EN ALLANT COURIR, VOUS RISQUEZ DE VOUS BLESSER AU GENOUX, AUX DOS ET CHEVILLES, OU PIRE VOUS DECOURAGER.

VOUS COUREZ ? FELICITATIONS !

CE N'EST JUSTE PAS FAIT POUR PERDRE DE LA MASSE GRASSE A DES ENDROITS CIBLÉS OU SE MUSCLER, POUR REUSSIR IL FAUT QUE L'ACTIVITE SOIT:

## A-DA-PTÉE

A VOUS ET A VOTRE OBJECTIF !



# ETAPE 3

## LA CONSTANCE / LA RÉGULARITÉ

**PEU IMPORTE SI ON A L'ÉQUIPEMENT, SI ON DOIT  
MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT, SI ON DOIT S'ENTRAÎNER  
A LA MAISON OU AILLEURS, NOTRE PREMIER  
OBJECTIF DEVRAIT ÊTRE :  
LA RÉ-GU-LA-RI-TÉ.**

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

# ETAPE 4

**PARTAGER SON ENTRAÎNEMENT AVEC UN  
MEMBRE DE SA FAMILLE OU AMIS...**

**SI VOUS COMMENCEZ À VOUS ENTRAÎNER AVEC  
DES AMIS OU AUTRES, VOUS RENDREZ L'EXPÉRIENCE  
DE L'ENTRAÎNEMENT PLUS AGRÉABLE, PAR EXEMPLE  
EN FACETIME**

# ETAPE 5

## FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ ET ÊTRE REDEVABLE À UN COACH

**LE FAIT DE SAVOIR QU'ON SUIT UN PROGRAMME CRÉÉ PAR NOS COACHS, POUR SOI, 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 À L'ENTRAÎNEMENT.**

**L'EQUIPE QUEEN RED 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 deux enfants

## TEMOIGNAGE DE DELPHINE



- 24 KILOS

- 15 CM  
DE TOUR DE  
HANCHES



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](mailto:contact@queenredcrossfit.com)

