

8 CONSEILS POUR ETRE AU TOP CET ÉTÉ



JE ME SENS



- ✓ FRUSTRÉ PAR LA FERMETURE DES SALLES
- ✓ COMPLEXÉ PAR MON SURPOIDS
- ✓ STESSÉ ET MAL DANS MA PEAU
- ✓ VITE ESSOUFLÉ
- ✓ LOURD QUAND JE BOUGE, JE MARCHE
- ✓ PERDU, JE NE SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER
- ✓ MAL AVEC DES PROBLÈMES DE DOS
- ✓ EN MANQUE DE MOTIVATION ET DE SPORT

A photograph of three women in athletic wear, smiling and leaning forward. The woman on the left is wearing a pink tank top, the middle woman is wearing a grey tank top and glasses, and the woman on the right is wearing an orange tank top. The word "À PROPOS" is overlaid in large, bold, red letters with a white outline.

À PROPOS

*NOTRE MÉTHODE
A PERMIS D'AIDER
PLUS DE 550 PERSONNES À :*

- 👉 RETROUVER LE GOÛT DE BOUGER,*
- 👉 BOOSTER LEUR MOTIVATION,*
- 👉 ATTEINDRE RAPIDEMENT LEURS OBJECTIFS.*

*TEL QUE LA PERTE DE POIDS, LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
SE TONIFIER OU SIMPLEMENT ÉVACUER LE STRESS.*



UNE EQUIPE D'EXPERTS



Marion
COACH



Stéphanie
**COACH Sport,
Perte de poids
& Gérante**



Anne-Laure
COACH



Walter
**COACH EMS &
NUTRITION**

POUR VOUS AIDER A ATTEINDRE RAPIDEMENT VOS OBJECTIFS



SI JE NE FAIS RIEN :



- JE VAIS AVOIR PEUR DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ
- JE VAIS RESTER IMPUISSANT FACE AUX TENTATIONS DE MANGER TOUT ET N'IMPORTE QUOI QUOTIDIENNEMENT
- JE RISQUE DE DÉVELOPPER DES PROBLEMES DE SANTÉ IMPORTANTS ET DURABLES
- JE VAIS CONTINUER À ME DÉMOTIVER ET À PRENDRE DU POIDS
- JE PERDS CONFIANCE EN MOI



CONSEIL 1 : SE FIXER UN OBJECTIF PRÉCIS !

CELA PERMET DE CONCENTRER SON ÉNERGIE !

**PLUS L'OBJECTIF EST PRÉCIS ET CLAIR,
PLUS NOUS SERONS EN MESURE DE
L'ATTEINDRE.**

*SI VOTRE OBJECTIF EST FLOU,
LES RESULTATS LE SERONT TOUT AUTANT.*

**VISUALISEZ VOTRE OBJECTIF,
PROJETEZ-VOUS DANS CET AVENIR
ET SAVOUREZ CETTE SATISFACTION DE L'AVOIR!**



CONSEIL 2 : FAIRE DU SPORT, 1,2,3 GO!

C'EST LA BONNE PÉRIODE POUR SE REMETTRE AU SPORT !

PRIVILÉGIER LES ESCALIERS AUX ESCALATORS,
FAIRE LE MÉNAGE, COURIR DE TEMPS EN TEMPS.... C'EST BIEN,
MAIS INSUFFISANT POUR VOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ.

FAITES UNE ACTIVITÉ INTENSE AFIN D'OBSERVER DE
VRAIS RÉSULTATS DURABLES, ADAPTÉE À VOTRE NIVEAU
POUR NE PAS VOUS ÉCŒURER OU VOUS BLESSER.

VOUS N'ÊTES PAS UN (E) GRAND(E) SPORTIF(VE) ?

LA MARCHÉ À PIED EST TOUT AUSSI BÉNÉFIQUE POUR LE CORPS, L'ESPRIT
ET LE CŒUR. ESSAIES DE MARCHER AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR.

CELA VOUS FERA BOUGER, VOUS MAINTIENDRA EN FORME ET VOUS AIDERA À LUTTER CONTRE
LA PRISE D'ÉVENTUELS KILOS QUI POURRAIENT S'INVITER FACILEMENT EN CETTE PÉRIODE.

**BOUGER, C'EST RESENTIR QUE NOUS AVONS ACCOMPLI
QUELQUE CHOSE A LA FIN.**



CONSEIL 3 : OPTEZ POUR LE HIIT!

FAITES DU HIIT VOTRE ALLIÉ !
SOUS FORME DE CIRCUITS
TRAINING, OU ENCORE EN
UTILISANT LA MÉTHODE TABATA,
LE HIIT VOUS AIDERA À VENIR
À BOUT DU GRAS !



LE HIIT EST TRÈS
PRATIQUE CAR IL PERMET
DE FAIRE DU CARDIO SUR
UNE COURTE PÉRIODE,
ET DE BRÛLER ENCORE PLUS DE
CALORIES. INUTILE DE PASSER
DES HEURES SUR VOTRE VÉLO
DORÉNAVANT.

NOTRE ASTUCE + : TRAVAILLEZ VOS FESSIERS 😊

POUR CET ÉTÉ, FAITES DU SQUAT VOTRE MEILLEUR AMI. SI VOUS VOULEZ UN
FESSIER PRÊT POUR LA PLAGE, C'EST LE MOMENT DE REDOUBLER D'EFFORTS.
PROMIS, VOUS ALLEZ L'AVOIR CE FESSIER DE RÊVE !

CONSEIL 4 : ETRE REGULIER & CONSTANT

PEU IMPORTE SI ON A L'ÉQUIPEMENT,
SI ON DOIT MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT,
SI ON DOIT S'ENTRAÎNER MOINS
LONGTEMPS QU'AVANT,

NOTRE PREMIER OBJECTIF DEVRAIT D'ÊTRE :
RÉ-GU-LIÉ.

C'EST LA CONSTANCE QUI VA NOUS DONNER DES RESULTATS

CONSEIL 5 : FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTE ET ETRE REDEVABLE A UN COACH.

RESTEZ POSITIF ! APERCEVOIR LES 1^{ers} RÉSULTATS
PEUT ÊTRE LONG, ET PARFOIS DÉCOURAGEANT.
IL FAUT SAVOIR QUE LES 1^{ers} VRAIS RÉSULTATS SONT
VISIBLES À PARTIR DE 3 PETITES SEMAINES.
CONCENTREZ-VOUS SUR VOS OBJECTIFS.

LE FAIT DE SAVOIR QU'ON SUIV UN PROGRAMME,
QU'ON FAIT PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ
SUR QUI ON PEUT COMPTER, 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.**

HAPPY MOV EST LÀ POUR VOUS DONNER LES OUTILS POUR RÉUSSIR.



CONSEIL 6 : 1 REPAS FAIT 100% MAISON, 1 FOIS PAR JOUR

**EN ADOPTANT AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR LA CUISINE « FAITE MAISON »,
VOUS AGISSEZ DANS UNE DÉMARCHE
QUALITÉ POUR OPTIMISER VOTRE SANTÉ.**



- EN CUISINANT VOUS-MÊME VOTRE REPAS,
VOUS VOUS LAISSEZ LA POSSIBILITÉ DE :**
- ✓ **SÉLECTIONNER AVEC SOIN DES ALIMENTS :
FRAIS, BIO, CHAÎNE COURTE...**
 - ✓ **VOUS DIRIGER VERS LE SAIN, LE BRUT,
LA QUALITÉ.**

**VOTRE ORGANISME APPRÉCIERA C'EST CERTAIN !
PROFITEZ DE NOS IDEES DE RECETTES !**

CONSEIL 7 : FAIRE DU TRI DANS SES PLACARDS DE CUISINE POUR EVACUER LES SUCRERIES...

**L'HEURE EST AU PRINTEMPS-ÉTÉ !
POURQUOI NE PAS PROFITER DE CETTE OCCASION
POUR FAIRE DU TRI DANS VOS PLACARDS ?**

**RETIRER DE VOS MEUBLES DE RANGEMENT TOUTES LES
TENTATIONS ALIMENTAIRES NON RECOMMANDÉES VOUS SERA
PROFITABLE. VOUS SAVEZ DESQUELLES ON PARLE BIEN SÛR :
SUCRERIE, GÂTEAUX, BISCUITS APÉRO, CHIPS...
VOUS CONNAISSEZ N'EST-CE PAS ?**

**AINSI VOUS NE LES AUREZ PLUS SOUS LES YEUX ET L'APPEL DU
GRIGNOTAGE POUR COMBLER L'ENNUI S'ESTOMPERA PLUS FACILEMENT.**

**ET OUI.....
QUAND IL N'Y A PAS, ON N'EN MANGE PAS!**



CONSEIL 8 : BOIRE BEAUCOUP D'EAU!!!



L'EAU EST ESSENTIELLE POUR LE CORPS ET
VA AVOIR PLUSIEURS BÉNÉFICES :

- ✓ RÉDUIRE LA SENSATION DE FAIM
- ✓ DIMINUER L'ENVIE DE GRIGNOTER,
- ✓ ÉLIMINER DAVANTAGE
- ✓ AIDER À ÉLIMINER LES MAUVAISES GRAISSES
DONT NOTRE CORPS N'A PAS BESOIN
- ✓ AIDER VOTRE SYSTÈME CIRCULATOIRE, VOS REINS,
VOTRE SYSTÈME DIGESTIF À FONCTIONNER CORRECTEMENT

*L'HYDRATATION EST D'AUTANT PLUS IMPORTANTE LORSQUE LES TEMPÉRATURES
COMMENCENT À AUGMENTER. BUVEZ AU MOINS 1,5 à 2 LITRES D'EAU PAR JOUR.
VOUS POUVEZ ALTERNER AVEC DES INFUSIONS OU ENCORE DU THÉ AFIN D'ÉLIMINER LES TOXINES.*

**ASTUCE + : LORSQUE VOUS VOUS HYDRATEZ CORRECTEMENT
VOTRE PEAU EST BIEN PLUS REBONDIE ET REPULPÉE
CE QUI PERMET DE DIRE ADIEU AU TEINT TERNE ET GRISÉ.**

CE QUE DES GENS COMME VOUS DISENT DE NOUS



La plate-forme HappyMovOnDemand est top. Aucune contrainte de timing ! Et puis c'est un peu comme si nos coachs s'invitaient à la maison ! C'est sûr que j'aimerais les revoir tous en vrai! Mais la plateforme reste un super compromis !



En période de COVID, les 3 « Drôles de dames » super réactives nous ont mis en place des entraînements à la demande sur le web. Hyper pratique et souple d'utilisation. Je retrouve mes coachs pétillantes et croyez-moi, même à distance, elles sont très pro, et on transpire comme à la salle.



Sabrina : « Je recommande happy mov pour plusieurs raisons. La 1^{ère}, c'est qu'il a les meilleurs coachs sportifs. (très certainement de la région !) Elles s'investissent pleinement dans notre suivi. Ce sont des passionnées et elles nous le transmettent totalement. Ce qui nous paraît impossible aujourd'hui ne l'est plus demain. Elles nous font évoluer progressivement, à notre rythme sans nous mettre en échec. Elles nous aident à reprendre confiance en nous. Je me suis inscrite, il y a 1 an, j'ai perdu 15kg, j'ai renforcé mes articulations et j'ai beaucoup gagné en cardio. Mais le plus extra, c'est l'ambiance qui y règne. C'est très familial, le coaching est quasi personnalisé. Pour tout vous dire, la qualité des cours détient un niveau qui est très haut. La nouvelle plate forme avec les cours en ligne est à la hauteur de ceux qui l'ont créée. Un seul mot suffit à la définir : Excellente ! Les cours sont clairs, nets, précis et pour tous les niveaux. Un grand bravo pour le boulot que ça a généré ! Et surtout un grand merci d'être celles qu'elles sont !! »



GO

À VOUS DE JOUER



**JE RÉSERVE
MON BILAN
FORME OFFERT !**

**COMMENT?
Par envoi d'un whatsapp
au 06.60.13.07.63**

HAPPY MOV – 2 ALLEE DES CHENES – 74100 VETRAZ MONTHOUX

