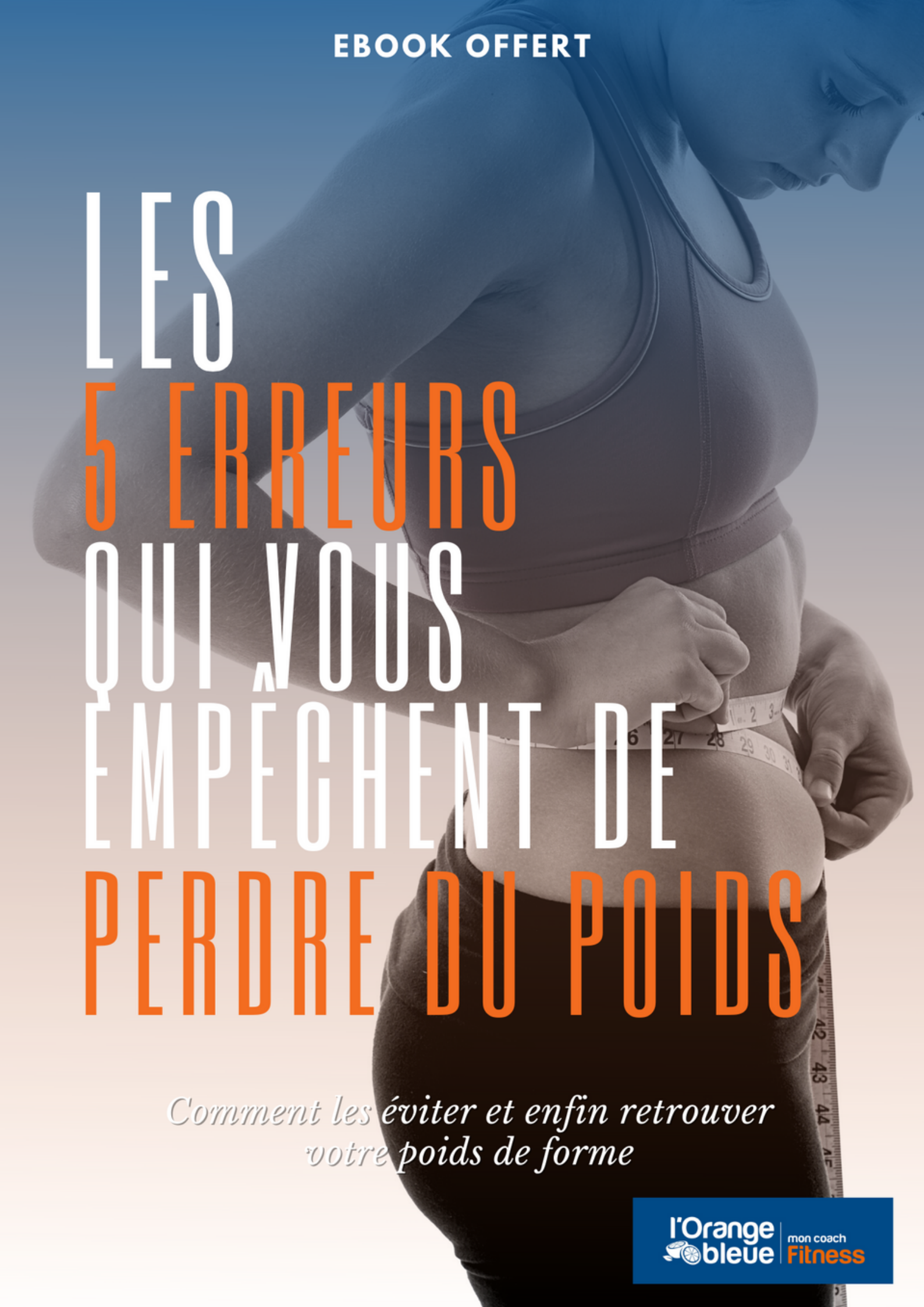


EBOOK OFFERT



LES 5 ERREURS QUI VOUS EMPECHENT DE PERDRE DU POIDS

*Comment les éviter et enfin retrouver
votre poids de forme*

SOMMAIRE

CHAPITRE

01

A qui s'adresse cet ebook

CHAPITRE

02

Qui sommes nous

CHAPITRE

03

Les 5 erreurs qui vous
empêchent de réussir votre
perte de poids

CHAPITRE

04

Comment aller plus loin ?

CHAPITRE

01

*A qui s'adresse
cet ebook*



SI VOUS ...

- Êtes essoufflés au bout de quelques marches ...
- Avez pris du poids et ne rentrez plus dans vos habits préférés ...
- Appréhendez de vous mettre en maillot de bain à la plage cet été ...
- Avez tenté de nombreux régime sans succès ...
- Êtes stressé et avez peu de temps pour vous entraîner ...

ALORS ...

Continuez à lire, car cet eBook est pour vous !

Par le passé, ou peut être en ce moment même, vous avez sûrement fait les erreurs présentées dans cet eBook.

Ces erreurs qui vous ont empêché de réussir votre perte de poids et de retrouver votre poids de forme.

Nous allons voir ensemble 5 des erreurs les plus courantes et qui représentent un réel frein à l'atteinte de vos objectifs !

CHAPITRE

02

*Qui sommes-
nous ?*

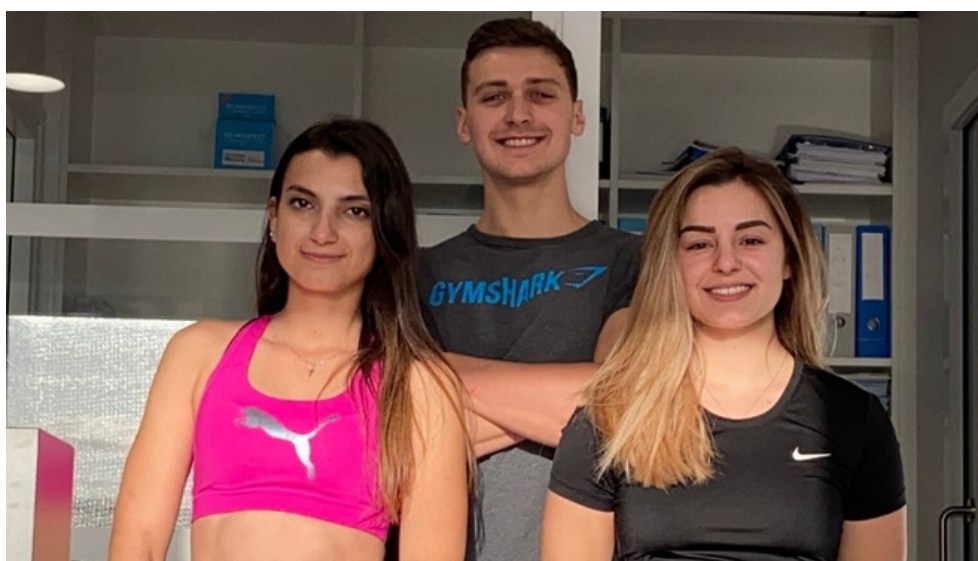


Avant d'entrer dans le vif du sujet et vous donnez ces 5 erreurs. Je crois que **des présentations s'imposent !**

NOUS SOMMES DES PROFESSIONNELS DU FITNESS DEPUIS 2014

Depuis 2014 **nos équipes**, que ce soit celle du club Orange Bleue Tarbes ou celle du club Orange Bleue Assat, ont **aidé des centaines de clients à atteindre leurs objectifs.**

LA TEAM D'ASSAT



LA TEAM DE TARBES

VOILÀ CE QUE NOS ADHÉRENTS DISENT DE NOS CLUBS ET DE NOS ÉQUIPES



David Bernes

2 avis



★★★★★ il y a 3 ans

Équipe dynamique ,coachs souriants et ambiance au top!
Je les félicite pour tout le bien être qu'ils nous donnent😊
Je ne peux plus m'en passer! ... [Plus](#)



J'aime



Jeannine Mira  recommande L'Orange Bleue Tarbes.



...

11 septembre 2020 · 🌐

Des coachs très pro et à l'écoute !!! On les aime 😍😍😍😍😍😍
Et une très belle ambiance 👍



3 commentaires



Jeanne B-F

Local Guide · 71 avis · 103 photos



★★★★★ il y a 3 ans

Coachs présents pour conseiller dans les entraînements, cours collectifs très intenses et efficaces.



J'aime



CHAPITRE

03

*Les 5 erreurs
qui vous
empêchent de
réussir votre
perte de poids*

Vous vous focalisez sur la balance

Je ne vous apprend rien, pour tout le monde la balance est l'outil de mesure numéro 1 lorsque l'on veut perdre du poids. D'ailleurs, nous disons bien perdre du poids, comme si à silhouette égale nous nous sentirions mieux en pesant 5 kg en moins.

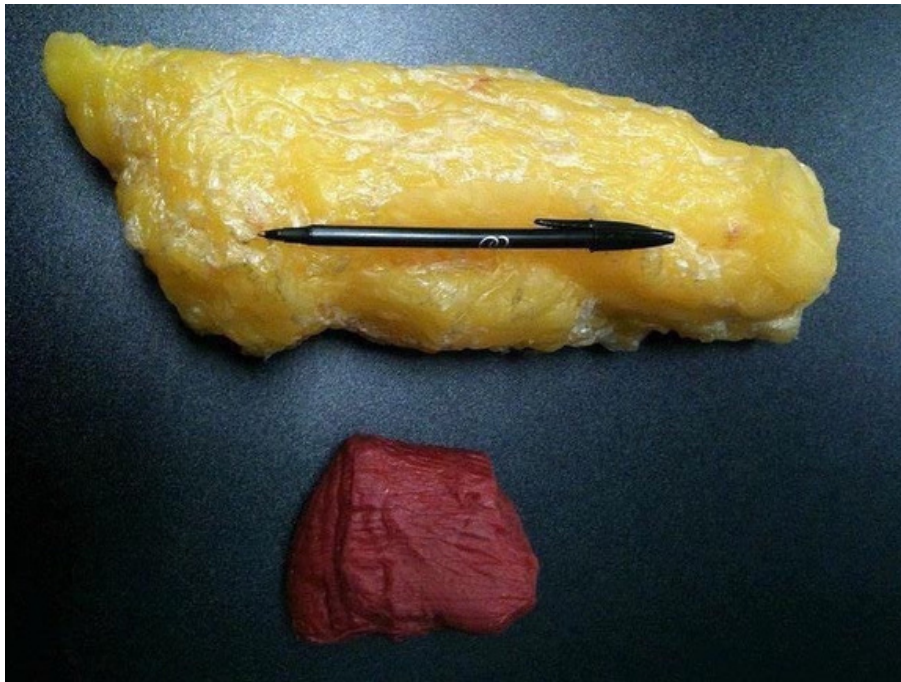
Ce que nous voulons en réalité, c'est s'affiner, perdre du gras, être plus tonique et en meilleure santé.

Et l'on commence à entrevoir le problème d'être focalisé uniquement sur son poids avec la balance.



De plus ,la balance ne reflétera pas forcément nos efforts, et cela pour plusieurs raisons, mais une des raisons principales, est que :

Le muscle est plus lourd que le gras.



Comme on le voit sur cette photo, à poids égal, 1kg de muscle sera bien moins volumineux qu'1 kg de graisse.

Et que se passe-t-il lorsque vous vous entraînez ? Tout juste ! **Vous vous musclez !**

C'est ce qui explique que **vous pouvez maigrir et rester au même poids sur la balance**. Et si vous ne savez pas ce qui se passe en réalité, la situation peut devenir très frustrante !

C'est pourquoi il est impératif de **ne pas se focaliser uniquement sur la balance**.

Quelles sont les **alternatives** alors ?

Eh bien les **photos**, les **mensurations**, et bien sûr le top du top mais encore peu accessible les **balances à impédancemètre** de bonne qualité.

(j'ajoute de bonne qualité, car la plupart de balances sur le marché se contentent de donner des taux de graisse ou de masse musculaire approximatifs).

Bien sûr, **ne jetez pas votre balance !**

Mais gardez en tête qu'il s'agit **d'un outil** permettant de vous donner un indicateur qui a, comme nous l'avons vu, ses **limites**.

Vous vous imposez trop de frustration

Est-ce que perte de poids doit systématiquement rimer avec **privation** ? Ou **frustration** ?

Tout nous pousse à croire que **oui**. Mais est ce la **vérité** ?

Depuis longtemps, les marketeurs nous promettent de perdre du poids sans frustration et sans effort pourtant le nombre de personnes en surpoids ne fait qu'augmenter chaque année, alors n'y a t-il pas anguille sous roche ?



Avant d'accuser les marketeurs de menteurs et de nous faire des ennemies dont nous n'avons pas besoin, il faut bien comprendre une chose.

Les humains adorent les méthodes chocs !

Nous adorons entendre parler du dernier régime dans lequel on ne mange que des radis pendant deux semaines et qui nous fait perdre 3 Kg !

Ce n'est pourtant pas le plus important, on devrait se poser des questions bien plus essentielles telles que :

- Est ce que ce "régime" est sain ?
- Est ce qu'il peut être tenu longtemps ?
- Est ce qu'il crée des déséquilibres alimentaires?
- Est ce qu'il n'impose pas trop de frustration ?
- Est ce que l'on reprend ces 3 kg perdus dès la fin du régime ?

Comme vous vous en doutez les réponses à ces questions **ne sont pas en la faveur de ce genre de régime.**

Et il n'est pas rare que **les régimes échouent**, car ils demandent un **trop gros niveau de frustration.**

Comme l'explique Sohee Lee dans son livre "Musculation et nutrition au féminin", **une diète doit pouvoir être tenue pendant plusieurs années sans problème, et doit savoir s'adapter aux envies** (même si ce n'est pas de la nourriture saine).

La prochaine fois que vous voulez commencer un nouveau plan alimentaire, posez vous la question :

Est ce que je pourrai manger de cette façon dans un an?

Si la réponse est positive : **vous êtes sur la bonne voie !**

Vous n'êtes pas entouré

Je ne doute pas que vous soyez bien entouré dans la vie !
D'ailleurs comment pourrais-je penser que vous soyez mal entouré ou pas entouré ?

Je ne doute pas non plus que **vos proches veulent ce qu'il y a de meilleur pour vous** et vous soutiennent dans votre perte de poids.

Ce que veux dire par "vous n'êtes pas entouré" c'est tout simplement que parfois **nos proches**, en souhaitant notre bien, **nous empêchent de réussir nos objectifs**.



Il arrive que nos proches ne soient **pas dans le même dynamique** que nous. Vous avez sûrement des amis qui **mangent tout ce qu'ils veulent et ne grossissent jamais**. Pour eux il sera compliqué de comprendre ce que vous vivez par exemple.

C'est possible, que certains amis veuillent **jouer au sergent instructeur** avec vous, et, tout en pensant à votre bien, **ne vous motive pas de la bonne façon**. Ils ne sont sûrement pas du métier non plus, et peuvent vous donner des **conseils saugrenus** pour perdre du poids, le genre de méthodes dont nous avons parlé dans le point précédent.

Il est plus facile d'atteindre ses objectifs, lorsque l'on côtoie des gens qui vivent la même chose que nous.

Lorsque l'on est **entouré de professionnels** qui auront les **bons conseils**.

Avoir des gens lors des entraînements qui ont le même niveau que vous ou légèrement au-dessus est également **un grand facteur de motivation**.

Et qui permet de **faire sauter certaines barrières mentales** que l'on pourrait avoir tendance à s'imposer.

Vous ne récupérez pas assez

Tu te reconnâtras peut-être dans cette situation : Une personne décide qu'il est temps qu'elle se mette au sport pour perdre quelques kilos. Elle se motive, et, pleine de motivation, entame un nouveau programme qui lui a été recommandé chaudement par ses amis.

La première séance n'est pas facile, elle est longue et très intense, mais elle s'accroche. Puis répète l'effort les jours suivants, jusqu'au moment où ...



Elle a besoin de récupérer, elle a déjà puisé énormément dans ses réserves d'énergie, elle aimerait s'entraîner, mais elle sait que la séance sera longue et difficile. Elle décide de reporter sa séance suivante.

S'ajoute à cela des **frustrations alimentaires** importante et bien vite, **elle finit par perdre la motivation** et retourner à ses habitudes.

Si tu t'es reconnu dans cette situation, sache qu'elle est extrêmement courante !

L'erreur principale a été de ne pas prendre de repos immédiatement, et de placer la barre trop haut. Ce qui a **entraîné une démotivation** et **un arrêt**. Ce qui est exactement l'inverse de ce que l'on recherche.

Une bonne méthode pour aborder une reprise sportive et de faire des séances courtes à intensité modérée.

Ainsi, il n'y aura **pas d'accumulation de fatigue** difficile à gérer et lorsque viendra le week-end, le repos nous permettra de **reprendre la semaine encore plus motivé**.

Vous n'avez pas de plan d'action clair

Pire que d'avoir un plan d'actions mal géré, il y a le fait de **ne pas avoir de plan d'actions du tout.**

Pour les raisons évoquées précédemment, entres autres, **il est quasiment impossible de réussir à atteindre ses objectifs sans avoir un plan d'action clair et efficace.**

La manière la plus simple d'obtenir un plan d'action, est d'aller voir un professionnel.



Nous sommes d'accord que vous iriez systématiquement voir un architecte pour bâtir votre maison. Vous n'iriez pas voir **un ami qui s'y connaît un peu** et qui a déjà monté un cabanon dans son jardin.

Ici, j'évoque le projet de bâtir une maison, mais pourquoi le projet de **perdre du poids** et d'**être bien dans son corps** serait différent ? Parce que cela est **moins important** ?

Nous avons une opinion différente.

D'ailleurs ne dit-on pas que **notre corps est notre première maison** ?

CHAPITRE

04

*comment aller
plus loin ?*



Si vous êtes arrivé jusqu'ici, **félicitations** ! Vous êtes maintenant **mieux informé** sur la perte de poids que 80% des gens que vous croiserez.

Et si vous êtes arrivé jusque-là vous vous dites sûrement : d'accord, mais **maintenant que je suis motivé et que je connais les erreurs à éviter comment je peux mettre en place un plan d'action efficace ?**

C'est pourquoi nous vous proposons de **prendre rendez vous pour un bilan santé individuel gratuit avec nous.**

Nous évaluerons **vos besoins** et définirons un **plan d'action efficace** pour que réussissiez à atteindre **votre objectif** !

Prendre rendez-vous : [cliquez ici.](#)



Vous pouvez également nous contacter à l'adresse :
adourfit@gmail.com

A très bientôt !

- L'Equipe d'Orange Bleue Tarbes et Assat.