



**FORIA**<sup>®</sup>  
SPORT

**CHALLENGE**  
*21 JOURS*

POUR TE   
**TRANSFORMER**  
AVANT L'ÉTÉ



-Expert de la remise en forme depuis 2016-

# CLAUSE DE NON RESPONSABILITÉ

Voici toutes les mentions légales importantes que mon avocat insiste à inclure ;) )

Ce programme est uniquement à des fins d'information. Les informations présentées ici ne visent en aucun cas à remplacer un conseil médical ou à servir de consultation médicale. Ce programme est conçu comme un guide nutritionnel et d'exercices et est destiné uniquement à compléter, et NON À REMPLACER, les soins médicaux ou les conseils dans le cadre d'un mode de vie sain. En tant que tel, les informations doivent être utilisées en conjonction avec les conseils et les soins de votre médecin.

Vous devez consulter votre médecin avant de commencer ce programme, comme vous le feriez pour tout programme de nutrition ou d'exercice. Si vous choisissez de ne pas obtenir le consentement de votre médecin et/ou de travailler avec lui pendant toute la durée de l'utilisation de ce produit d'**ORIA SPORT**, vous acceptez de prendre l'entière responsabilité de vos actions.

En utilisant les conseils nutritionnels et les stratégies d'exercice contenus ici, vous reconnaissez que, malgré toutes les précautions prises par **ROOS FRANÇOIS** ou d'autres membres du personnel ou entraîneurs d'**ORIA SPORT**, des risques de blessure ou de maladie peuvent survenir avec tout programme et vous assumez de tels risques. Vous renoncez, libérez et déchargez toute réclamation que vous pourriez avoir contre **ROOS FRANÇOIS** ou d'autres membres du personnel ou entraîneurs d'**ORIA SPORT** ou ses affiliés, en conséquence de toute blessure physique ou maladie survenue en lien avec, ou à la suite de, l'utilisation ou du mauvais usage de ce guide nutritionnel et programme d'exercice pour usage personnel.

**IMPORTANT : Encore des choses amusantes de la part de mon avocat. Ce programme est protégé par le droit d'auteur et le copier, partager ou reproduire constitue une violation de la loi et des poursuites judiciaires seront engagées.**



# 1

## ÊTES-VOUS PRÊTES POUR UN GRAND CHANGEMENT ?

---

J'espère bien ! Car au cours des 21 prochains jours, vous allez vivre une transformation majeure, non seulement dans l'apparence de votre corps, mais aussi dans votre manière de vous sentir, de penser et de bouger.

Ensemble, nous allons accomplir cela sans ressentir de privation.

À la fin de ce Challenge, vous vous sentirez certainement plus légère et plus svelte... mais vous aurez également plus d'énergie, votre sommeil s'améliorera, vous aurez probablement moins de douleurs et vous vous sentirez tout simplement mieux.

Le meilleur dans tout ça ?

**Notre objectif pendant ce défi est de faire en sorte que vos résultats perdurent TOUTE UNE VIE. Ce n'est PAS un régime de mode. Si vous suivez les principes de ce plan, vous verrez des bénéfices ÉNORMES dans PRESQUE TOUS les aspects de votre vie.**

Nous travaillerons à créer de nouvelles habitudes qui vous serviront (et, espérons-le, à vos proches) pendant des années.

Notre objectif : Donner à votre corps ce dont il a besoin (et désire !) pour que vous puissiez vous sentir en BONNE SANTÉ et BEAUCOUP PLUS VIVANTE !

Car lorsque vous donnez à votre corps ce dont il a BESOIN, il vous remercie en se sentant BIEN.

Au-delà des résultats sur la balance, voici certains des autres bénéfices que vous devriez commencer à remarquer au cours des prochains 21 jours :

- ✔ Niveaux de sucre dans le sang plus équilibrés.
- ✔ Meilleur sommeil (s'endormir plus rapidement et avoir un sommeil plus réparateur)
- ✔ Niveaux d'hormones plus équilibrés.
- ✔ Meilleure santé cérébrale - aide à protéger contre la démence et d'autres troubles.
- ✔ Amélioration de la mémoire et dissipation du brouillard cérébral.
- ✔ Digestion plus régulée.
- ✔ Capacité accrue de votre corps à se « détoxifier » naturellement.
- ✔ Augmentation de l'énergie.
- ✔ Fertilité améliorée.
- ✔ Amélioration de votre humeur (moins d'anxiété et de dépression).
- ✔ Et ce n'est que pour en nommer quelques-uns !

Nous sommes vraiment heureux que vous soyez ici. Nous sommes excités et reconnaissants de faire partie de votre parcours vers une meilleure santé et forme physique !

Ce manuel vers votre succès est conçu pour définir les lignes directrices de notre défi de 3 semaines et vous permettre de comprendre ce à quoi vous pouvez vous attendre mais aussi comment l'ajuster et le personnaliser pour qu'il soit vôtre.

Tout au long du chemin, je serai là pour aider et répondre à toutes vos questions, petites ou grandes. Je veux que vous ayez la meilleure expérience et les meilleurs résultats possibles alors n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou des préoccupations.

Merci encore de nous faire confiance et de vous joindre à nous pour les trois prochaines semaines !  
Nous espérons que ce n'est que le début de notre parcours ensemble !

Sincèrement,  
**FRANCOIS ROOS**  
**07.62.74.96.49**





# 2

## RÉSERVEZ VOTRE RDV D'ORIENTATION

---

Avant de plonger dans ce parcours de bien-être et de remise en forme, **il est crucial de prendre un moment pour personnaliser votre expérience.** C'est pourquoi nous vous encourageons vivement à réserver dès maintenant votre rendez-vous d'orientation.

Les places sont limitées, et voici pourquoi il est essentiel de ne pas tarder :

1. **Personnalisation de votre plan** : Chaque individu est unique, et votre plan doit l'être aussi. Ce rendez-vous est l'occasion de personnaliser votre programme en fonction de vos besoins spécifiques, de vos objectifs et de votre mode de vie.
2. **Maximiser vos résultats** : En ayant une session d'orientation, vous vous assurez de démarrer sur de bonnes bases. Cela vous aidera à maximiser vos résultats et à profiter pleinement du Challenge.
3. **Réponses à vos questions** : Vous avez des questions ? Ce rendez-vous est le moment idéal pour obtenir des réponses claires et précises. Que ce soit sur l'alimentation, l'exercice, ou la gestion du stress, nous sommes là pour vous guider.
4. **Motivation et engagement** : Prendre le temps de rencontrer un coach ou un membre de notre équipe montre votre engagement envers vos objectifs. Cela augmente également votre motivation et votre enthousiasme pour le Challenge.
5. **Places limitées** : Nous voulons offrir une attention et un suivi de qualité à chacune de nos participantes. C'est pourquoi le nombre de rendez-vous d'orientation est limité. Ne manquez pas cette opportunité de bénéficier d'un accompagnement personnalisé dès le début.

**CLIQUEZ ICI :**

<https://levelupcoaching.my-alfred.info/orientationchallenge>



# 3

## LE CHALLENGE 21 JOURS

---

Ce n'est pas un énième programme de sport ou de nutrition. C'est un programme crée pour vous transformer. À Vie.

Ce Challenge est extrêmement simple et est résumé uniquement sur cette page.

### Durée 21 jours

- Alimentation saine TOUS LES JOURS
- Une activité Physique d'au moins 1h TOUS LES JOURS
- Consommer au moins 2.2L d'eau TOUS LES JOURS
- Avoir entre 7 et 8h de sommeil TOUS LES JOURS
- Prendre une Photo de vous TOUS LES JOURS
- Passez du temps de qualité avec des Amis / Famille TOUS LES JOURS.

### **6 Cases à Cocher TOUS LES JOURS.**

**C'est aussi simple que ça.**

Les 7 premiers Jours sont les plus difficiles mais une fois que vous les avez passés, vous êtes sur les bons rails pour changer votre corps mais surtout votre vie.

Les pages suivantes sont pour celles qui veulent entrer encore plus en profondeur dans le processus et comprendre davantage les mécanismes de ce programme qui va changer leur vie.

## ON EST ENSEMBLE !



4

## KIFFEZ ET ALLEZ AU BOUT !



Pour obtenir les meilleurs résultats et profiter pleinement des 3 prochaines semaines, vous devez vous en tenir au plan...**ET faire CONFIANCE au PLAN ! Il Fonctionne !**

Si vous avez besoin d'aide, nous sommes toujours là pour vous.

Mais... la seule façon pour nous de le savoir, c'est si vous la demandez ! Nous travaillons sur nos capacités de télépathie et nous n'y sommes pas encore tout à fait. :-)

Écoutez votre corps. Faites confiance au voyage lui-même et prenez-le un jour après l'autre.

Je suis très **heureux** d'être votre partenaire pour votre transformation au cours des 3 prochaines semaines. **Impatient** de voir vos résultats !

Votre plus **grand fan**,

**ROOS FRANÇOIS**

**07.62.74.96.49**

**[contactguilherandgranges@oria-sport.com](mailto:contactguilherandgranges@oria-sport.com)**

# LE PLAN

## LA RECETTE SECRÈTE

### JOURS 1 & 2 : PHASE DE DETOX

**Objectif** : Alléger la charge sur le foie et les autres organes de détoxification.

**Alimentation** :

- **Légumes frais** : Consommez une grande variété de légumes, en particulier ceux riches en fibres et en eau.
- **Fruits** : Choisissez des fruits à faible teneur en sucre comme les baies, les pommes et les poires.
- **Protéines minimales** : Optez pour des portions légères de protéines maigres comme le poulet ou le poisson.
- **Hydratation** : Buvez beaucoup d'eau, au moins 2,2 litres par jour.
- **Pas de caféine** : Évitez le café, le thé noir et les boissons énergisantes.

+ Une activité physique

+ 7 à 8h de sommeil

+ Hydratation





# LE PLAN

## LA RECETTE SECRÈTE

### JOURS 3 À 21 : RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

**OBJECTIF** : NOURRIR LE CORPS AVEC DES ALIMENTS SAINS, RÉDUIRE L'INFLAMMATION ET ÉTABLIR DE NOUVELLES HABITUDES ALIMENTAIRES.

#### Petit Déjeuner

- **Protéines** : Œufs, yaourt grec nature, ou smoothie protéiné.
- **Fruits** : Baies, pommes ou poires.
- **Grains entiers** (optionnel) : Flocons d'avoine ou quinoa.

#### Déjeuner

- **Protéines** : Poulet, poisson, ou tofu.
- **Légumes non amylicés** : Salade verte, brocoli, chou-fleur.
- **Gras sains** : Avocat, huile d'olive extra vierge, noix.

#### Collation (si nécessaire)

- **Fruits** : Une petite portion de fruits à faible teneur en sucre.
- **Protéines** : Une poignée de noix ou un yaourt grec.

#### Dîner

- **Protéines** : Viande rouge maigre, poulet, ou poisson.
- **Légumes non amylicés** : Variété de légumes cuits à la vapeur ou grillés.
- **Gras sains** : Ajoutez de l'huile de coco ou de l'huile d'olive extra vierge.

#### Conseils Généraux

- **Hydratation** : Continuez à boire au moins 2,2 litres d'eau par jour.
- **Réduire le sucre et les glucides raffinés** : Évitez les aliments transformés, le sucre blanc et les farines raffinées.
- **Gras sains** : Intégrez des sources de gras sains comme les avocats, les noix et les graines.
- **Portions** : Adaptez les portions à vos besoins énergétiques et à votre faim.
- **Repas Plaisir** : Planifiez un repas de triche par semaine pour maintenir l'équilibre et éviter les frustrations.

#### Notes Additionnelles

- **Exercice** : Intégrez une activité physique régulière adaptée à votre niveau.
- **Sommeil** : Visez 7-8 heures de sommeil de qualité par nuit.
- **Gestion du stress** : Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation ou le yoga.



## L'ÉTAT D'ESPRIT DES GUERRIÈRES

Vous êtes sur le point d'entreprendre un voyage qui peut transformer non seulement votre corps, mais aussi votre vie entière. Perdre du poids et adopter un mode de vie sain est bien plus qu'une question de chiffres sur une balance. C'est un parcours d'auto-découverte, de discipline et de transformation.

**Voici ce que font les femmes qui réussissent à perdre du poids avec cette méthode :**

1. **Elles adoptent un état d'esprit positif** : La réussite commence dans l'esprit. Ces femmes savent que leur attitude détermine leur altitude. Elles abordent ce défi avec optimisme et détermination, sachant que chaque petit pas compte.
2. **Elles fixent des objectifs réalistes** : Plutôt que de viser une perte de poids irréaliste en un temps record, elles se fixent des objectifs atteignables et mesurables. Elles célèbrent chaque victoire, petite ou grande.
3. **Elles planifient** : La planification est leur mantra. Elles préparent leurs repas à l'avance, planifient leurs séances d'exercice, et s'assurent d'avoir toujours des options saines à portée de main.
4. **Elles s'engagent pleinement** : Ces femmes ne cherchent pas de raccourcis. Elles s'engagent dans le programme avec intégrité, respectant les directives alimentaires et les recommandations d'exercice.
5. **Elles écoutent leur corps** : Elles comprennent l'importance de l'écoute du corps. Que ce soit pour ajuster leur alimentation, modifier leur routine d'exercice ou simplement se reposer, elles sont en harmonie avec les besoins de leur corps.



## L'ÉTAT D'ESPRIT DES GUERRIÈRES

1. **Elles cherchent du soutien** : Elles ne font pas ce voyage seules. Elles cherchent du soutien auprès d'amis, de la famille ou rejoignent une communauté de personnes partageant les mêmes objectifs pour rester motivées.
2. **Elles sont patientes et constantes** : La perte de poids est un processus. Ces femmes savent que les résultats durables prennent du temps et de la persévérance. Elles restent constantes dans leurs efforts, même quand les progrès semblent lents.
3. **Elles apprennent de leurs erreurs** : Plutôt que de se laisser abattre par les échecs ou les rechutes, elles les utilisent comme des opportunités d'apprentissage pour s'améliorer.
4. **Elles célèbrent leurs succès** : Chaque kilo perdu, chaque centimètre en moins, chaque sensation de bien-être est une victoire qu'elles célèbrent. Ces célébrations les aident à rester motivées et reconnaissantes.
5. **Elles adoptent un mode de vie sain** : Pour elles, il ne s'agit pas seulement de perdre du poids, mais de vivre une vie plus saine et plus équilibrée. Elles adoptent des habitudes qui vont au-delà de l'alimentation et de l'exercice, comme favoriser un sommeil de qualité et gérer son stress.

Rappelez-vous, ce voyage est le vôtre. Il est unique, tout comme vous. Chaque pas que vous faites est un pas vers une meilleure version de vous-même. Soyez fière de vous engager dans ce chemin. Vous avez tout ce qu'il faut pour réussir. Vous êtes forte, capable, et digne de réaliser vos rêves. Avec toute ma motivation et mon soutien,

**ROOS FRANÇOIS**

**07.62.74.96.49**

**[contactguilherandgranges@oria-sport.com](mailto:contactguilherandgranges@oria-sport.com)**

# LA NUTRITION

## PILIER #1

### LE PROBLÈME PRINCIPAL :

Beaucoup de femmes luttent avec leur nutrition en raison d'une surabondance d'informations contradictoires et de régimes à la mode. Cette confusion conduit souvent à des choix alimentaires incohérents et à une relation malsaine avec la nourriture, impactant négativement leur perte de poids et leur bien-être général.

### LES 5 PLUS GROSSES FAUSSES CROYANCES : X



**Les régimes drastiques sont efficaces :** Beaucoup de femmes croient qu'une restriction calorique sévère est la clé de la perte de poids rapide. En réalité, cela peut ralentir le métabolisme et conduire à une perte de masse musculaire, rendant la perte de poids plus difficile à long terme.



**Éviter tous les gras :** La croyance que tous les gras sont mauvais persiste. Cependant, les graisses saines sont essentielles pour l'absorption des nutriments et la satiété. Éliminer complètement les graisses peut conduire à des carences nutritionnelles et à une augmentation de la faim.



**Les carbohydrates "féculents" sont l'ennemi :** Alors que les régimes faibles en glucides sont populaires, les glucides sont une source d'énergie essentielle. La clé est de choisir des glucides complexes (comme les grains entiers) plutôt que des glucides simples (comme le sucre raffiné).



**Les aliments "diet" sont toujours sains :** Les aliments étiquetés "light" ou "diet" ne sont pas nécessairement sains. Ils peuvent être chargés de sucres ajoutés, de sel, ou d'autres additifs pour compenser la réduction de graisse.



**Sauter des repas pour perdre du poids :** Sauter des repas peut perturber la glycémie, augmenter les fringales et diminuer l'énergie, rendant plus difficile le maintien d'un régime alimentaire sain.



# LA NUTRITION

## PILIER #1

### CE QU'IL FAUT FAIRE À LA PLACE : ✓



**Écouter son corps** : Apprenez à reconnaître les signaux de faim et de satiété de votre corps. Manger en pleine conscience peut aider à réguler l'apport alimentaire sans compter les calories de manière obsessionnelle.



**Équilibrer les macronutriments** : Assurez-vous que chaque repas contient un équilibre de protéines, de glucides complexes et de graisses saines.



**Choisir des aliments entiers** : Privilégiez les aliments non transformés pour maximiser les nutriments et minimiser les additifs inutiles.



**Planification des repas** : Préparer des repas et des collations à l'avance peut aider à éviter les choix alimentaires impulsifs et malsains.

En adoptant ces pratiques, les femmes peuvent développer une relation plus saine avec la nourriture, favorisant une perte de poids durable et un bien-être général amélioré.

### EXEMPLE DE RÉUSSITE : L'HISTOIRE DE CLAIRE

Claire, 45 ans, ne parvenait pas à avoir le contrôle sur son poids malgré une activité physique régulière. Elle a essayé plusieurs régimes ou méthodes alimentaires inefficaces et désespérait de perdre de manière durable ces **9 kilos** qui la gênaient. Elle se sentait perdu dans les méandres de l'alimentation, rien ne lui convenait vraiment. Et difficile de gérer tout ça quand on a une vie bien remplie, avec des enfants et des déplacements professionnels réguliers.



CLAIRE,

MEMBRE DU PACK TRANSFO

7

# LA NUTRITION

## PILIER #1

### LE TOURNANT :

La prise de conscience de Claire est survenue lorsqu'elle a rejoint notre programme. Elle a appris l'importance de l'équilibre nutritionnel et a commencé à comprendre les signaux de son corps. Au lieu de suivre des régimes restrictifs, elle a commencé à se concentrer sur une alimentation équilibrée et riche en nutriments. Résultats : -9,3 kilos sur la balance



CLAIRE,  
MEMBRE DU PACK TRANSFO

### LES CHANGEMENTS :

**Écoute de son corps** : Claire a appris à identifier quand elle avait réellement faim et à s'arrêter quand elle était rassasiée.

**Alimentation équilibrée** : Elle a intégré une variété de protéines maigres, de glucides complexes et de graisses saines dans ses repas.

**Aliments entiers** : Elle a remplacé les aliments transformés par des options entières, découvrant ainsi une nouvelle appréciation





# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## PILIER #2

### LE PROBLÈME PRINCIPAL :

De nombreuses femmes perçoivent l'exercice physique comme une corvée ou un moyen punitif de "brûler des calories". Cette vision négative peut mener à une relation conflictuelle avec l'activité physique, réduisant ainsi sa régularité et son efficacité.

### LES 5 PLUS GROSSES FAUSSES CROYANCES SUR LE SPORT: X



**L'exercice doit être intense pour être efficace** : Beaucoup pensent que seuls les entraînements intenses et épuisants sont bénéfiques. Or, des activités modérées comme la marche ou le yoga peuvent aussi être extrêmement efficaces.



**Pas de douleur, pas de résultat** : La croyance que l'exercice doit être douloureux pour être efficace est fautive. Écouter son corps et éviter la douleur excessive est crucial pour une pratique sportive saine et durable.



**Les exercices cardio sont les seuls bénéfiques pour la perte de poids** : Si le cardio est important, la combinaison avec des exercices de force et de flexibilité est plus efficace pour un corps bien équilibré.



**Il faut s'entraîner tous les jours** : Le repos est tout aussi important que l'activité. Des jours de repos adéquats permettent au corps de récupérer et de se renforcer.







**L'exercice compense une mauvaise alimentation** : On ne peut pas "out-trainer" une mauvaise alimentation. L'exercice et la nutrition vont de pair pour une perte de poids saine.

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## PILIER #2

### CE QU'IL FAUT FAIRE À LA PLACE :



-  **Trouver une activité plaisante** : Choisissez une forme d'exercice que vous aimez. Cela peut être de la danse, de la randonnée, du vélo, ou même des cours de fitness en groupe.
-  **Écouter son corps** : Respectez vos limites et augmentez progressivement l'intensité de vos entraînements.
-  **Varié les exercices** : Combinez cardio, force, et flexibilité pour un entraînement complet.
-  **Planifier des jours de repos** : Intégrez des jours de repos dans votre routine pour permettre à votre corps de récupérer.



AURÉLIE,  
MEMBRE DU PACK TRANSFO

### EXEMPLE DE RÉUSSITE : L'HISTOIRE DE VALERIE

Valérie, 56 ans, a essayé un nombre incalculable d'activités. Elle était découragée de voir à quel point tout lui semblait difficile et inaccessible, de sentir qu'elle n'avait aucun souffle, et qu'en plus rien n'avait l'air de lui apporter les résultats espérés. Après avoir rejoint notre programme, elle a découvert le plaisir dans l'activité physique grâce à la variété des séances proposées, adaptées à chaque niveau.



8

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## PILIER #2

### LES CHANGEMENTS :

**Activité plaisante** : Valérie a trouvé de la joie dans les activités proposées, qui lui permettaient de bouger avec plaisir

**Écoute de son corps** : Elle a appris à respecter ses limites, évitant ainsi les blessures et la fatigue excessive.

**Variété dans l'exercice** : En plus des cours collectifs qui l'aident à gérer son stress, Valérie a intégré le renforcement musculaire pour se tonifier.

**Jours de repos** : Elle a compris l'importance des jours de repos et a commencé à les apprécier autant que ses jours d'activité.

### LE RÉSULTAT :

Valérie a non seulement perdu du poids (8kgs), mais elle a aussi gagné en énergie, en force et en confiance en elle. Elle a trouvé un équilibre entre plaisir et discipline, transformant l'exercice d'une corvée en une partie joyeuse de sa vie.



AURÉLIE,  
MEMBRE DU PACK TRANSFO



# LE SOMMEIL

## PILIER #3

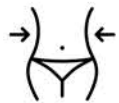
### LE PROBLÈME PRINCIPAL :

Beaucoup de femmes sous-estiment l'importance du sommeil dans le processus de perte de poids. Un sommeil insuffisant perturbe les hormones régulant l'appétit, entraîne une baisse d'énergie, réduit la motivation pour l'exercice et affecte les choix alimentaires sains.

### LES 5 PLUS GROSSES FAUSSES CROYANCES SUR LE SOMMEIL : X



**Moins de Sommeil = Plus de temps pour être active** : Certaines pensent que réduire les heures de sommeil augmentera le temps disponible pour l'exercice et d'autres activités. Cependant, le manque de sommeil peut diminuer l'efficacité de l'exercice et augmenter le risque de blessures.



**Le Sommeil n'affecte pas la perte de poids** : Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation des hormones liées à l'appétit et au métabolisme. Un sommeil insuffisant peut conduire à une augmentation de l'appétit et à une diminution du métabolisme.



**Je peux "rattraper" le sommeil le week-end** : Essayer de compenser le manque de sommeil pendant le week-end ne répare pas les effets cumulatifs du manque de sommeil pendant la semaine.



**Toutes les heures de sommeil sont égales** : La qualité du sommeil est tout aussi importante que la quantité. Un sommeil perturbé ou de mauvaise qualité peut être aussi préjudiciable qu'un sommeil insuffisant.



**Le stress et le sommeil sont indépendants** : Le stress peut avoir un impact significatif sur la qualité du sommeil et vice-versa ! Il est donc essentiel d'y travailler pour ne pas entrer dans un cercle vicieux.



# LE SOMMEIL

## PILIER #3

### CE QU'IL FAUT FAIRE À LA PLACE :



**Prioriser le sommeil** : Visez 7 à 8 heures de sommeil de qualité chaque nuit.



**Routine de coucher** : Établissez une routine relaxante avant le coucher pour signaler à votre corps qu'il est temps de se détendre.



**Environnement de Sommeil** : Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et à une température confortable.

**Réduire les écrans avant le coucher** : Limitez l'exposition aux écrans lumineux avant de dormir pour améliorer la qualité du sommeil.



**Gestion du stress** : Pratiquez des techniques de relaxation comme la méditation ou le yoga pour réduire le stress et améliorer le sommeil.



RUBI,

MEMBRE DU PACK STARTER

### EXEMPLE DE RÉUSSITE : L'HISTOIRE DE RUBI

Rubi, enseignante de 41 ans, avait du mal à perdre du poids malgré une alimentation saine. Son principal obstacle était son sommeil perturbé et insuffisant.

# LE SOMMEIL

## PILIER #3

---

### LES CHANGEMENTS :

**Activité physique** : Rubi a intégré l'activité physique dans sa routine hebdomadaire, ce qui lui a apporté une vraie fatigue et un meilleur sommeil.

**Priorisation du sommeil** : Pour assurer un minimum de 7 heures de sommeil, Rubi a commencé à se coucher plus tôt.

**Routine de coucher** : Elle a développé une routine relaxante, incluant la lecture et des étirements légers avant le coucher, tout en limitant son temps d'écran.

**Amélioration de l'environnement de sommeil** : Rubi a investi dans des rideaux occultant et a ajusté la température de sa chambre pour un meilleur confort.

**Gestion du stress** : Rubi a intégré la méditation dans sa routine quotidienne pour mieux gérer son stress.

### LE RÉSULTAT :

Avec une meilleure qualité de sommeil, Rubi a vu une amélioration significative dans sa perte de poids. Elle avait plus d'énergie au quotidien et était moins encline aux fringales. Son humeur et sa concentration au travail se sont également améliorées.



RUBI,  
ADHÉRENTE AU CLUB





# L'HYDRATATION

## PILIER #4

### LE PROBLÈME PRINCIPAL :

L'hydratation est souvent négligée dans les stratégies de perte de poids. Beaucoup de femmes ne réalisent pas l'impact significatif que l'hydratation adéquate peut avoir sur leur métabolisme, leur appétit et leur bien-être général.

### LES 5 PLUS GROSSES FAUSSES CROYANCES SUR L'HYDRATATION : X



**L'Eau n'affecte pas la perte de poids** : L'eau joue un rôle crucial dans le métabolisme et aide à réguler l'appétit. Une hydratation insuffisante peut ralentir le métabolisme et augmenter la faim.



**Boire Quand on a soif est suffisant** : Attendre d'avoir soif pour boire peut conduire à une légère déshydratation, affectant l'énergie et la clarté mentale.



**Toutes les boissons hydratent de la même manière** : Les boissons contenant de la caféine, de la théine ou de l'alcool déshydrate le corps. L'eau est la meilleure source d'hydratation.



**L'hydratation n'affecte pas l'énergie** : Une hydratation adéquate est essentielle pour maintenir des niveaux d'énergie optimaux et pour le fonctionnement efficace des muscles pendant l'exercice.



**Il n'est pas nécessaire de suivre sa consommation d'eau** : Beaucoup de gens sous-estiment la quantité d'eau qu'ils boivent. Suivre l'apport en eau permet de s'assurer qu'on atteint ses objectifs d'hydratation.

# L'HYDRATATION

## PILIER #4

CE QU'IL FAUT FAIRE À LA PLACE :



- **Boire régulièrement** : Visez au moins 2,2 litres d'eau par jour, plus si vous êtes active ou qu'il fait chaud.



- **Commencer la journée avec de l'eau** : Boire un verre d'eau dès le matin pour réveiller le métabolisme.



- **Utiliser une bouteille d'eau réutilisable** : Avoir une bouteille d'eau à portée de main peut encourager une consommation régulière tout au long de la journée.



- **Écouter son corps** : Apprendre à reconnaître les signes de déshydratation, comme la fatigue ou les maux de tête.



- **Choisir l'eau** : Préférer l'eau aux boissons sucrées, théines ou caféinées pour une hydratation optimale.



Florence  
-8kgs

### EXEMPLE DE RÉUSSITE : L'HISTOIRE D'EMMA

Florence, dirigeante de 52 ans, avait du mal à perdre du poids. Elle se sentait souvent fatiguée et avait des maux de tête fréquents, et des douleurs au dos. Après son rendez-vous d'orientation, il est apparu que Florence ne buvait que très peu dans la journée, et principalement au cours des repas.



# L'HYDRATATION

## PILIER #4

### LES CHANGEMENTS :

- **Augmentation de l'apport en eau** : Florence a commencé à boire au moins 2 litres d'eau par jour.
- **Bouteille d'eau réutilisable** : Elle a acheté une bouteille d'eau attrayante pour garder avec elle tout au long de la journée.
- **Remplacement des boissons sucrées** : Florence a remplacé les boissons alcoolisées et les jus par de l'eau, réduisant ainsi sa consommation de sucre.
- **Hydratation consciente** : Elle a pris l'habitude de boire un verre d'eau avant chaque repas.



FLORENCE  
MEMBRE DU PACK TRANSFO

### LE RÉSULTAT :

En quelques semaines, Florence a remarqué une amélioration significative de son énergie et une réduction de ses maux. Elle a également constaté une diminution de ses fringales et une meilleure gestion de son poids, avec notamment 8 kilos perdus malgré ses contraintes professionnelles



# L'ENTOURAGE

## PILIER #5

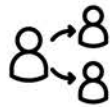
### LE PROBLÈME PRINCIPAL :

Souvent, les efforts de perte de poids sont vus comme une démarche solitaire. Cependant, l'isolement peut conduire à un manque de motivation et de soutien, rendant le parcours plus difficile.

### LES 5 PLUS GROSSES FAUSSES CROYANCES SUR L'ENTOURAGE : X



- **La perte de poids doit être un combat solitaire** : Beaucoup pensent qu'ils doivent gérer seuls leur perte de poids, alors que le soutien social peut être un puissant motivateur.



- **Partager ses objectifs de Pperte de poids est inutile** : En réalité, partager ses objectifs peut créer un sentiment de responsabilité et encourager le soutien des autres.



- **Les activités sociales sont des obstacles à la perte de poids** : Certaines femmes évitent les interactions sociales par crainte de dérailler leurs efforts, mais il est possible de trouver un équilibre.



- **Le soutien en ligne n'est pas efficace** : Les groupes de soutien en ligne peuvent offrir une source de motivation et de conseils pratiques.



- **Les amis et la famille ne comprendront pas** : Souvent, les proches sont plus compréhensifs et prêts à aider qu'on ne le pense.



# L'ENTOURAGE

## PILIER #5

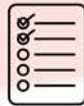
### CE QU'IL FAUT FAIRE À LA PLACE :



- **Rechercher des groupes de soutien** : Que ce soit en ligne ou en personne, trouver un groupe de soutien peut offrir encouragement et compréhension.



- **Partager ses objectifs** : Parler de ses objectifs de perte de poids avec des amis ou des membres de la famille pour créer un réseau de soutien.



- **Planifier des activités sociales saines** : Organiser ou participer à des activités qui favorisent un mode de vie sain, comme des groupes de marche ou des cours de cuisine saine.



- **Utiliser les médias sociaux à bon escient** : Suivre des comptes inspirants et motivants, et partager ses propres progrès pour obtenir des encouragements.



- **Ne pas avoir peur de demander de l'aide** : Que ce soit pour une séance d'entraînement ou pour préparer des repas sains, demander de l'aide renforce les liens et l'engagement envers ses objectifs.



BÉATRICE

MEMBRE DU PACK TRANSFO

### EXEMPLE DE RÉUSSITE : L'HISTOIRE DE BÉATRICE

Béatrice, 57 ans, avait la volonté de retrouver une condition physique après un arrêt du sport, ainsi que de perdre quelques kilos. Mais difficile de trouver la motivation lorsque l'on est seule dans son parcours, d'avoir envie de faire l'effort d'enfiler ses baskets quand personne n'est là pour nous soutenir.

# L'ENTOURAGE

## PILIER #5

### LES CHANGEMENTS :



BÉATRICE  
MEMBRE DU PACK TRANSFO

- **Rejoindre un groupe de fitness** : Béatrice a rejoint notre programme de groupe où elle a trouvé camaraderie et soutien.
- **Partager ses objectifs** : Elle a commencé à partager ses objectifs de santé avec ses amis et sa famille, découvrant un réseau de soutien inattendu.
- **Activités sociales saines** : Béatrice a participé à des sorties en extérieur (randonnées, footing) avec les membres du programme.
- **Soutien en ligne** : Elle a rejoint notre programme 12 semaines, où elle a trouvé des conseils et de l'inspiration grâce aux autres membres du programme comme elle.

### LE RÉSULTAT :

Grâce à ces changements, Béatrice a non seulement atteint ses objectifs de perte de poids, mais elle a également établi des amitiés durables et renforcé ses relations existantes. Elle a découvert que le soutien social était un élément clé de son succès.





# RENDRE DES COMPTES

## PILIER #6

### LE PROBLÈME PRINCIPAL :

Beaucoup de femmes tentent de perdre du poids seules, sans soutien extérieur. Cela peut mener à un manque de responsabilité et à une perte de motivation, rendant plus difficile le maintien d'un régime alimentaire ou d'un programme d'exercices.

### LES 5 PLUS GROSSES FAUSSES CROYANCES : X



- **Je peux le faire seule** : Beaucoup pensent qu'elles n'ont pas besoin d'aide extérieure, mais la perte de poids est souvent plus efficace avec un soutien et une guidance professionnels.



- **Les coachs sont trop chers** : L'idée que les coachs sont un luxe inabordable persiste, alors qu'investir dans un coach peut être un investissement rentable pour la santé à long terme.



- **Les coachs sont intimidants** : Certaines femmes craignent que les coachs soient trop exigeants ou critiques, alors qu'un bon coach offre un soutien empathique et motivant.



- **Je sais déjà ce qu'il faut faire** : Même si une femme connaît les principes de base de la perte de poids, un coach peut fournir des stratégies personnalisées et des ajustements en fonction de l'évolution des besoins.



- **Demander de l'aide est un signe de faiblesse** : Certaines femmes voient le fait de demander de l'aide comme un échec, alors qu'il s'agit en réalité d'une démarche proactive pour améliorer sa santé.

# RENDRE DES COMPTES

## PILIER #6

CE QU'IL FAUT FAIRE À LA PLACE :



- **Trouver un coach de confiance** : Chercher un coach qui comprend vos objectifs personnels et qui peut vous fournir un soutien adapté.



- **Établir des objectifs clairs** : Travailler avec votre coach pour définir des objectifs réalistes et mesurables.



- **Régularité des check-ins** : Avoir des rendez-vous réguliers avec votre coach pour suivre vos progrès et ajuster votre plan si nécessaire.



- **Ouverture et honnêteté** : Être honnête avec votre coach sur vos défis et vos succès pour recevoir les conseils les plus pertinents.



- **Utiliser le soutien pour la motivation** : Se servir du soutien et des encouragements de votre coach pour rester motivée, surtout dans les moments difficiles.





# RENDRE DES COMPTES

## PILIER #6

### LES RISQUES DE NE PAS FAIRE APPEL À UN COACH :

- **Manque de clarté** : Sans un coach, il est facile de se perdre dans un océan d'informations contradictoires, ce qui conduit très souvent à des choix inappropriés et inefficaces.
- **Risques pour la Santé** : Sans une supervision professionnelle, les femmes se dirigent vers des régimes ou des routines d'exercices qui ne sont pas adaptés à leurs besoins spécifiques, ce qui peut entraîner des blessures ou des problèmes de santé.
- **Perte de temps et d'efforts** : Sans une stratégie personnalisée, beaucoup de temps et d'effort peuvent être gaspillés dans des méthodes inefficaces, retardant ou empêchant la réalisation des objectifs de perte de poids.
- **Impact émotionnel et mental** : Le manque de soutien peut conduire à une baisse de la motivation, à de la frustration et à un sentiment d'échec, affectant la santé mentale et l'estime de soi.
- **Absence de responsabilité** : Sans quelqu'un à qui rendre des comptes, il est facile de succomber à la procrastination et aux tentations, compromettant les progrès réalisés.

### POURQUOI FAIRE APPEL À UN COACH ?

- **Guidance & expertise** : Un coach offre des conseils fondés sur des connaissances et une expérience professionnelles, assurant des choix plus sûrs et plus efficaces.
- **Plan personnalisé** : Un coach crée un plan adapté à vos besoins uniques, augmentant ainsi l'efficacité de votre parcours de perte de poids.
- **Soutien moral et motivation** : Un coach fournit un soutien émotionnel, vous aidant à surmonter les obstacles et à rester motivée.
- **Prévention des risques** : Un coach veille à ce que votre parcours de santé soit sûr, réduisant le risque de blessures ou tout autre problème de santé.
- **Maximisation des résultats** : Avec un coach, vous atteindrez vos objectifs de manière plus efficace et plus durable.

# RENDRE DES COMPTES

## PILIER #6

---



ELISABETH  
MEMBRE DU PACK TRANSFO

### EXEMPLES DE RÉUSSITE : L'HISTOIRE DE SONIA

SONIA, 49 ans, a pris du poids et n'arrivait pas à le perdre depuis des années. Elle avait essayé seule d'en perdre, mais sans succès durable car difficile de maintenir une motivation intacte sans cadre efficace. Elle a finalement décidé de faire appel à un coach ORIA et a immédiatement remarqué la différence. 10% de masse grasse en moins ! Et une transformation physique incroyable.

### LES CHANGEMENTS :

- **Plan sur mesure** : Son coach a élaboré un programme de nutrition et d'exercice qui correspondait parfaitement à son style de vie et à ses préférences.
- **Soutien continu** : Les séances régulières avec son coach lui ont fourni le soutien émotionnel nécessaire pour surmonter les défis.
- **Adaptations et ajustements** : Son coach a régulièrement ajusté son programme pour s'adapter à ses progrès et à ses retours.
- **Résultats visibles** : Grâce à cette approche personnalisée, Sonia a non seulement perdu du poids, mais a également gagné en confiance et en énergie.

### LE RÉSULTAT :

L'histoire de Sonia souligne l'importance vitale d'un coaching professionnel dans le parcours de perte de poids. En faisant appel à un coach maintenant, vous maximisez vos chances de succès et protégez votre santé et votre bien-être à long terme. N'attendez pas pour transformer votre vie. Prenez rendez-vous pour une orientation personnalisée et commencez votre voyage vers une meilleure version de vous-même dès aujourd'hui.



# QUOI FAIRE MAINTENANT ?

## PRENEZ VOTRE RENDEZ-VOUS D'ORIENTATION : LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS VOTRE TRANSFORMATION

Votre décision de rejoindre ce challenge de perte de poids est un pas courageux et significatif vers une meilleure santé, une plus grande confiance en soi et un bien-être général. Cependant, pour maximiser vos chances de succès et assurer que votre parcours soit aussi efficace et agréable que possible, un rendez-vous d'orientation est essentiel.

### POURQUOI UN RENDEZ-VOUS D'ORIENTATION EST CRUCIAL ?

1. **Personnalisation de votre plan** : Chaque femme est unique. Ce qui fonctionne pour l'une n'est pas toujours idéal pour l'autre. Un rendez-vous d'orientation nous permet de créer un plan sur mesure qui répond à vos besoins spécifiques, à vos objectifs et à votre style de vie.
2. **Clarification et réglage des objectifs** : Il est important de définir des objectifs clairs et réalisables. Lors de ce rendez-vous, nous travaillerons ensemble pour fixer des objectifs qui vous motivent et vous guident tout au long de votre parcours.
3. **Les réponses à vos questions** : Vous avez probablement de nombreuses questions sur la nutrition, l'exercice, et la gestion du stress. Ce rendez-vous est l'occasion parfaite pour obtenir des réponses personnalisées et des conseils d'experts.
4. **Établir une relation de confiance** : Votre succès dépend en grande partie de la relation que vous entretenez avec votre coach. Ce premier rendez-vous est une chance de construire cette relation essentielle.

### COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

**CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS ET CHOISISSEZ LE  
MEILLEUR CRÉNEAU POUR VOUS.**

<https://coachingonline.oria-sport.com/orientationchallengegg07500>



# QUOI FAIRE MAINTENANT ?

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ SUR FACEBOOK

Si vous ne l'avez pas encore fait, [rejoignez notre groupe Facebook privé](#). C'est un espace sûr et encourageant où vous pouvez partager vos expériences, obtenir du soutien, et vous connecter avec d'autres femmes qui sont sur le même chemin que vous. Vous y trouverez des conseils quotidiens, des témoignages inspirants, et bien plus encore.

[Rejoindre le groupe Facebook MAINTENANT !](#)

## VOTRE VOYAGE COMMENCE MAINTENANT !

N'attendez pas pour prendre en main votre santé et votre bien-être. [Réservez votre rendez-vous d'orientation dès aujourd'hui](#) et faites le premier pas vers la meilleure version de vous-même. Nous sommes impatients de vous accompagner dans cette aventure transformatrice.

Avec dévouement et soutien,

**ROOS FRANÇOIS**

**ORRIA®**