

MA TRANSFORMATION SANTÉ

Calendrier du programme

12 ou 21 semaines pour reprendre ton pouvoir sur ton poids et ta santé

SEMAINE 1



Prépare ton succès

Évaluer ton état actuel, établir tes objectifs et transformer tes croyances et tes pensées qui freinent le changement, ça peut être simple. Trouver la raison profonde qui te motive à initier une transformation santé et élaborer **TON plan d'action** pour y arriver.

SEMAINE 2



Fais un reset de tes habitudes

Établir les bases de ton nouveau style de vie. Découvrir comment garnir ton garde-manger, ton frigo et ton congélo **pour une alimentation optimale**. Instaurer les fondations pour tes repas et tes séances d'exercices pour déjà sentir un regain d'énergie

SEMAINE 3



Obtiens l'heure juste en alimentation

Quoi manger? Combien de protéines? Décortiquer les modes alimentaires et découvrir la vraie alimentation optimale et comment l'intégrer facilement au quotidien. **Analyser le contenu de ton assiette.**





SEMAINE 4

Gagne du temps et élimine du stress

Découvrir les aliments qui t'aident à conserver ton énergie toute la journée et **éviter les fringales**. Apprendre à planifier des menus santé qui vont satisfaire toute la famille.



SEMAINE 5

Évite les pièges à l'épicerie

Décortiquer les étiquettes des produits afin de faire de meilleurs choix et **éviter les « attrapes »** à l'épicerie. Tu sauras exactement quoi et où tout te procurer.



SEMAINE 6 À 8

Arrête de manger les émotions

Découvrir la science et la psychologie derrière tes choix alimentaires. Reprogrammer ton cerveau afin de **retrouver tes signaux de faim et de satiété** et éliminer les fringales. Comprendre comment tes hormones (insuline, leptine, cortisol), tes émotions, ton niveau de stress et ton sommeil jouent sur ton appétit, ton poids et ta santé.



SEMAINE 9

Bouge de façon efficace

Comprendre la différence entre perte de poids et perte de gras, ainsi que l'influence de l'exercice sur ton métabolisme. Défaire tous les mythes au sujet de l'entraînement. Découvrir les exercices les plus efficaces pour **perdre ta masse adipeuse** tout en **augmentant ton tonus** et en favorisant une bonne santé osseuse (prévenir l'ostéoporose).





SEMAINE 10

Rentabilise tes entraînements

Doubler les bienfaits de tes entraînements, éviter les fringales et **récupérer plus rapidement** en mangeant adéquatement avant, pendant et après l'exercice.



SEMAINE 11

Prévies les rechutes

Découvrir les stratégies pour **bien intégrer** tes nouvelles habitudes dans ta vie super chargée **et les maintenir** : comment continuer de bouger pendant les vacances, les déplacements, les voyages d'affaires... Comment manger santé dans les sorties sociales, au restaurant, lors d'occasions spéciales... en tout temps.



SEMAINE 12

Remplis ton coffre à outils pour la vie

Évaluer tes succès depuis le début du programme. Garnir ta boîte à outils de stratégies gagnantes **pour conserver tes bonnes habitudes** à long terme. Élaborer ton plan d'action personnel pour poursuivre en autonomie.



Les semaines 13 à 21 sont exclusives aux participants du parcours VIP et ont 3 objectifs précis.



Intégrer tes apprentissages

Faire le bilan de tes acquis, établir de nouveaux objectifs et assimiler les concepts plus difficiles déjà vus, mais qui ne sont pas encore acquis.



Peaufiner ton alimentation

Aller encore plus loin avec de nouvelles notions pour t'assurer une alimentation optimale et sans carence. Bio ou non? Besoin de suppléments? Quels gras utilisés? Jeûne intermittent ou non?



Développer un mindset qui tient la route pour prévenir les rechutes

Préparer un plan d'action pour affronter les obstacles et éviter de retomber dans tes vieux patterns. Que faire si je déroge quelques jours? Et si j'ai envie de lâcher? Comment faire taire les saboteurs et critiques internes? Comment réagir si les résultats arrivent moins vite que tu le souhaites?

