

DÉCOUVRIR

ASTUCES POUR GLOW-UP

DROITS RÉSERVÉS

SPICY BOOTY





💖 DEVIENS LA MEILLEURE VERSION DE TOI 💖

POUR TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS ET TON ESPRIT

1 SOIS RÉGULIÈRE



C'est vraiment le secret pour progresser. Fixe toi des objectifs simples et réalisables et tiens bon surtout sur les premières semaines. Petit à petit ça deviendra une habitude et tu verras que tu ne pourras plus t'en passer.

2 SOIS PATIENTE



Peu importe ton objectif, si tu veux que des résultats sur le long terme ça prend du temps. Avance à ton rythme et continue même lorsque les résultats ne sont pas encore visible. Souviens-toi chacun avance à son rythme !

3 ÉCOUTE TON CORPS



Les douleurs et la fatigue sont des signaux à respecter. N'oublie pas que le programme est totalement adaptable alors ajuste tes charges, ton tempo ou ton repos si tu as besoin. L'écoute corporelle est primordiale pour progresser sans te blesser.

4 FIXE TOI DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES



Découpe tes grands objectifs en petites étapes réalistes. Commencer avec un objectif trop ambitieux ne sert à rien, à part te dégoûter et te décourager. Il vaut mieux faire 3 séances intenses que 5 séances bâclées, alors ne te mets pas la pression !

5 LA NOURRITURE C'EST TON CARBURANT



Adopte une alimentation équilibrée et adaptée à tes objectifs. Elle ne doit jamais être ton ennemie, mais ton alliée pour progresser. C'est elle qui te donne l'énergie pour t'entraîner et qui t'aide à récupérer. Ton corps en a besoin pour être en bonne santé !



💖 DEVIENS LA MEILLEURE VERSION DE TOI 💖

POUR TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS ET TON ESPRIT

6 NE TE PRIVE JAMAIS



Interdiction de faire des régimes ! Crois-moi il n'y a vraiment rien de pire. Cela peut nuire à ton métabolisme et provoquer tout l'inverse de l'effet souhaité (effet yoyo, TCA). La privation provoque de la frustration qui peut ralentir tes progrès et générer du stress.

7 MANGE TON QUOTA DE PROTÉINES



Peu importe ton objectif, les protéines sont essentielles. Elles aident tes muscles à se réparer et à se développer. Pense à atteindre ton quota chaque jour (VOIR PDF BESOINS). L'idéal est d'en consommer à chaque repas et de les répartir sur la journée (whey pour t'aider)

8 PRÉPARE TES REPAS À L'AVANCE



C'est un ÉNORME cheat code pour maîtriser les calories, d'éviter les écarts ou le grignotage par flemme, et tu gagnes un temps fou ! Prépare et planifie tes repas le week-end pour la semaine ou tu peux au moins cuire à l'avance certains aliments : riz, poulet, légumes verts

9 PENSE TOUJOURS À BIEN T'HYDRATER



Boire assez d'eau est très important pour tes performances et ta récupération. Elle élimine les toxines et protège tes articulations. Donc pense bien à boire avant, pendant et après chaque séance. Girls tips : c'est aussi incroyable pour la beauté de la peau et des cheveux !

10 CRÉE TOI UNE SAFE PLACE



Avant ta séance, crée un petit rituel qui peut tout changer : prépare ta tenue à l'avance, écoute de la musique que tu aimes, prends une collation ou regarde des vidéos motivantes. Ce moment te permet de couper avec ta journée et d'entrer doucement dans ta séance.



💖 DEVIENS LA MEILLEURE VERSION DE TOI 💖

POUR TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS ET TON ESPRIT



11 NE LOUPE JAMAIS L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement prépare ton corps et ton esprit à l'effort. Il augmente la circulation sanguine, réduit le risque de blessure et améliore tes performances. Prends 5 à 10 minutes pour bouger et activer les muscles que tu vas travailler (VOIR PDF ÉCHAUFFEMENT)



12 FAIS 2 LEGDAYS PAR SEMAINE

Si tu penses avoir plus de résultats en travaillant les jambes tous les jours, c'est une grosse erreur ! C'est contre-productif et cela risque de provoquer l'effet inverse. Pour construire de la masse musculaire, tes fibres musculaires ont besoin de repos pour se reconstruire plus fortes.



13 RESPECTE L'ORDRE DES EXERCICES

Dans ce programme, rien n'est fait au hasard. Les exercices ont tous un rôle précis, et leur ordre est important pour maximiser l'énergie et le recrutement musculaire. Donc si tu veux un MAX de résultats, suis simplement les indications !



14 RESPECTE LE TEMPO

Prends vraiment le temps de respecter un tempo indiqué, surtout sur la phase excentrique : c'est là que ton muscle travaille le plus et que la tension augmente. Ne cherche pas la vitesse ou à "enchaîner vite" sauf lorsqu'on travaille l'explosivité !



15 TRAVAILLE TA CONNEXION NEURO-MUSCULAIRE

Apprends à te concentrer sur chaque mouvement : plus tu es attentif à ce que fait ton muscle, plus tu vas optimiser son activation. Cette maîtrise te fera progresser plus efficacement tout en réduisant le risque de blessure.



💖 DEVIENS LA MEILLEURE VERSION DE TOI 💖

POUR TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS ET TON ESPRIT

16 PRIORISE LA QUALITÉ À LA QUANTITÉ



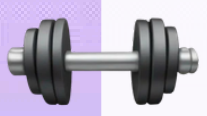
Un mouvement contrôlé et précis sera toujours plus bénéfique qu'une série faite rapidement sans contrôle. Il vaut mieux diminuer le nombre de répétitions et rester propre dans ton exécution. N'oublie pas que le programme est adaptable !

17 NOTE TA PROGRESSION



Pense à tenir ton BODY PROGRESS à jour afin de suivre ta progression et de rester motivée. Je te conseille de noter tes charges, tes répétitions, mais également tes ressentis. Cela te donnera une vision claire de ton évolution et te permettra d'ajuster ton programme.

18 APPLIQUE LA SURCHARGE PROGRESSIVE



Augmente petit à petit les charges tout au long du programme. Même un petit ajustement fait la différence sur le long terme. Le muscle s'adapte et se renforce à chaque séance, il est donc important qu'il reste stimulé pour qu'il puisse se développer.

19 NE NÉGLIGE PAS LE CARDIO



Je te recommande d'en faire peu importe ton objectif. Le cardio améliore ta santé cardiovasculaire et complète parfaitement la musculation. 20 min en fin de séance suffisent pour te sentir plus en forme au quotidien (marche inclinée, escaliers, vélo, HIIT)

20 BOUGE TOUS LES JOURS



Reste active autant que possible en dehors des séances : se promener, faire des étirements, aller courir... tout ce qui fait bouger ton corps compte. C'est un moyen simple d'augmenter ta dépense, d'évacuer le stress et de te sentir plus légère au quotidien.

SPICY BOOTY

💖 DEVIENS LA MEILLEURE VERSION DE TOI 💖

POUR TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS ET TON ESPRIT

21 FAIS AUSSI LA MARMOTTE



Le muscle se construit au repos alors c'est un point à ne pas négliger ! Pour cela, je te conseille d'espacer d'au moins 48h tes séances avec le même groupe musculaire et de respecter les temps de repos indiqués entre chaque série pour avoir assez d'énergie pour la suivante.

22 NE COMPTE PAS SUR TA MOTIVATION



Il y a des jours où tu seras motivée à aller à la salle et d'autres où tu ne le seras pas. C'est là que la discipline prendra le dessus et c'est comme ça que tu progresseras. FUNFACT : c'est souvent quand tu as la flemme d'y aller que tu fais ta meilleure séance !

23 OSE TE SURPASSER



C'est en sortant de ta zone de confort que tu auras des résultats. Tu dois mettre toute ton énergie dans chaque séance pour dépasser tes limites. Une fois que tu as acquis la bonne technique du mouvement, n'ai pas peur de charger lourd. Tu es plus forte que ce que tu crois !

24 PRENDS DU PLAISIR



C'est hyper important d'essayer de prendre du plaisir, que ce soit pendant tes séances ou dans ce que tu manges. Au début ce n'est pas toujours facile mais je suis certaine que tu vas réussir à trouver ton équilibre. L'important c'est d'expérimenter ce qui te plaît !

25 PRENDS SOIN DE TOI



Prendre soin de toi ce n'est pas seulement t'entraîner et bien manger mais aussi tout ce que tu fais autour pour te sentir bien : skincare, ongles, coiffeur, spa, film, lecture, musique... Plus tu prends soin de toi, plus tu te sentiras bien dans ton corps et dans ta tête.



💖 DEVIENS LA MEILLEURE VERSION DE TOI 💖

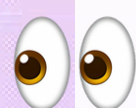
POUR TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS ET TON ESPRIT

26 METS TOI EN VALEUR



Choisis une tenue confortable dans laquelle tu te sens jolie et à l'aise : ça te donne confiance et te met de bonne humeur pour ta séance. Même un peu de mascara ou une coiffure mimi peut te booster plus que tu ne le crois... ça aide à pousser plus lourd MDR

27 NE TE COMPARE JAMAIS !



Chaque personne a sa propre génétique, sa morphologie et son niveau de départ. Souviens-toi que nous avons tous commencé quelque part. L'important est de te concentrer sur tes progrès, pas sur ceux des autres. Souviens toi que c'est seulement TOI contre TOI.

28 TROUVE UN/UNE PARTENAIRE



C'est un GAME CHANGER pour te surpasser et rendre les séances encore plus motivantes. Mais ce n'est pas une obligation pour atteindre tes objectifs. D'ailleurs je te conseille tout de même de compter que sur toi-même !

29 PRENDS DES PHOTOS ET DES VIDÉOS



Prends régulièrement des photos pour suivre ta progression. Si tu te sens à l'aise, tu peux aussi te filmer à la salle : c'est un excellent moyen de corriger tes mouvements et d'améliorer ta technique. Ces images ne sont pas là pour te juger, mais pour te motiver !

30 POSE DES QUESTIONS



Si tu as besoin de correction sur un mouvement ou que tu as le moindre doute, envoie-moi un message sur Instagram. Chaque question est importante et te permet de progresser. Je serai toujours ravie d'y répondre pour pouvoir t'aider !

PROCHAIN PDF : BODY PROGRESS

