



# 5 ETAPES POUR REUSSIR A PERDRE DU POIDS

Votre e-book!

# Je me sens:



**- Perdu(e) avec tous ces régimes !**

**- vite essoufflé(e)**

**- Stressé(e) , mal dans ma peau**

**- Je n'aime pas l'image que je dégage!**

**- J'ai des douleurs (dos, genoux ...) !**

**- Je ne suis pas sportif (ve)**

**- Je dois vivre avec ça!**



# Saviez-vous?

**Que notre méthode a permis à plus de 1200 personnes d'atteindre rapidement leurs objectifs et à retrouver une motivation?**

**La perte de poids!**

**Le renforcement musculaire ou postural!**

**Se tonifier!**

**Décompresser, évacuer le stress!**

**Réduire les douleurs!**





# Une équipe d'experts:



**Karen**  
Coach



**Tony**  
Coach et  
administratif

**Didier**  
Gérant, relation  
clients et  
administratif

**Arnaud**  
Coach et  
administratif



**Laurent**  
Coach

*Nous sommes là pour vous aider à atteindre rapidement vos objectifs !*

# Si je ne fais rien, si je ne me prends pas en main:



Je vais continuer à prendre du poids!

Je vais perdre de plus en plus confiance en moi!

Je vais perdre toute motivation.

Je risque de développer de gros soucis et problèmes de santé.

J'aurai peur de reprendre une activité



**MON BILAN FORME  
OFFERT**



# ETAPE 1

## Connaître sa maintenance calorique!

Comprendre pourquoi:

- On maintient son poids
- On prend du poids
- On perd du poids

C'est la première chose à estimer !

Combien nous faut-il de calories par jour pour avoir le physique de nos rêves?





# ETAPE 2

## Connaître et comprendre les macronutriments !

Jedois comprendre et connaître les différences entre

- GLUCIDES,
- LIPIDES
- et PROTEÏNES,

si je veux perdre du poids!

C'est une chose primordiale si je souhaite obtenir le physique tant souhaité !



# ETAPE 3

## Comment manger équilibré tout en restant rassasié?

Les régimes où vous avez faim toute la journée, créant de la frustration, croyez-moi ce n'est pas la bonne façon afin de perdre du poids!

**On peut perdre du poids sans avoir faim!**





# ETAPE 4

**Vous avez une alimentation irréprochable?  
Vous ne perdez pas de poids?**

**Boostez votre corps !**

**Beaucoup de méthodes existent au-delà d'une alimentation équilibrée et saine pour perdre du poids, comme par exemple: augmenter son métabolisme de base, apprendre à réguler son stress...**



# ETAPE 5

**Pas besoin de faire des heures de sport !**

**De nombreuses études montrent l'intérêt des séances courtes  
pour perdre autant de gras  
que lors d'un footing de plusieurs heures !**







# Un clic sur les images pour regarder des témoignages



**MON BILAN FORME  
OFFERT**



# Prenez rendez-vous avec votre coach!

## Réservez votre bilan forme votre bilan santé OFFERT !

**MON BILAN FORME  
OFFERT**



**Vous en êtes capable!**  
**A vous d'entrer en action!**

**SUN FORM CAHORS**  
**262 rue des Cayssines**  
**(en face l'école St Georges,**  
**route de Lalbenque)**  
**46000 CAHORS**

Nous contacter:

05 65 36 69 37

06 14 47 17 92

cahors@sun-form.fr



**Je réserve  
maintenant**

**MON BILAN FORME**  
**OFFERT**

