

Planifie ta transformation physique et mentale en 4 semaines, et perd tes kilos en trop grâce au Planer des Challengeuses.

Même si tu es désespérée après des années d'échecs.

Tu es en surpoids et tu n'arrives pas à te débarrasser de tes kilos superflus ou à maintenir tes résultats sur le long terme ?

Tu ne supportes plus ton reflet dans le miroir ?

Cette impression qu'aucun vêtement ne te va et que rien ne te met en valeur;

la sensation de ne pas être à l'aise dans ton corps devient vraiment gênante.

Tu fais du sport, du moins, tu essaies...Mais tu n'arrives pas à t'y tenir sur le long terme.

Idem pour l'alimentation équilibrée tu finis très vite par reprendre les mauvaises habitudes.

Je sais ce que tu ressens je suis passée par là.

Et voilà que tu complexes à n'en plus finir, quand tu vois ces filles sur instagram,

Tu sais au fond de toi qu'il ne faut pas se comparer mais inconsciemment ça te travaille quand même.

Subir les réflexions de tes proches et les blagues de mauvais goûts, ça va deux secondes !

Tu as beau avoir tenté un nombre incalculable de régimes et challenges, quitte à mettre ta santé en danger. Régimes hyper draconiens, sauter des repas et j'en passe...

Rien de tout ça n'a fonctionné, je vais t'expliquer pourquoi dans un instant.

Penses-tu que manger des légumes et faire 30 minutes de footing le dimanche suffiront pour avoir des résultats flagrants en un rien de temps ?

C'est plus compliqué que ça en réalité.

Tu peux avoir une forte motivation pour te lancer mais LE PLUS DUR est de maintenir tes résultats sur le long terme.

Le secret c'est en fait une question de DISCIPLINE !

C'est quand j'ai compris ça que j'ai enfin goûté à la réussite.

Avant, j'éprouvais un mal-être permanent.

J'éprouvais du dégoût envers mon propre corps, et me sous-estimais sans arrêt.

Ce mal-être a eu des répercussions négatives dans plusieurs aspects de ma vie, professionnel, sentimental...

Puis un jour j'ai balayé 6 ans d'échec d'un revers de main!

En 1 an seulement j'ai perdu 29 kilos: je suis passée de 95 à 66 Kg.

Et voilà un an que mon poids est stable. Je me sens tellement mieux dans mon corps et dans ma tête, c'est comme si on m'avait déchargé d'un fardeau.

Si j'y suis arrivée j'ai envie de te dire que toi aussi tu peux le faire !

(BOUTON CTA) JE VEUX CHANGER MOI AUSSI !

Grâce à mon expérience personnelle

J'ai conçu pour toi un planer qui te permet de mettre en place en seulement 4 semaines une routine ultra efficace: testée et approuvée.

Ce plan est si efficace car il est développé sur des principes universels qui renforceront ton estime de toi et te mèneront vers la réussite.

Sache que ces principes traitent de faits réels et d'actions reconnus scientifiquement.

En effet cette organisation te permettra de :

- réussir à établir une alimentation saine sur le long terme, sans mettre ta gourmandise de côté.**
- réussir à maintenir des objectifs sportifs sur le long terme grâce à ton propre suivi fitness détaillé.**
- avoir une forte estime de toi comme JAMAIS grâce à la routine mindset pour un mental d'acier.**
- Savoir optimiser ton temps, grâce à une organisation en béton : tu peux dire bye à la procrastination !**

QU'EST-CE QU'UN PLANER DIGITAL ?

C'est un document PDF qu'on peut aussi appeler agenda numérique.

Tu peux transporter ce planificateur partout où tu vas dans ton iPad, tablette, téléphone ou ordinateur portable, et l'utiliser à l'aide d'une application d'annotation PDF type -> Goodnotes.

Tout comme un agenda papier tu peux écrire, taper dessus, surligner, ajouter des autocollants numériques, ajouter des formes et des couleurs, annuler et effacer (sans le désordre !) et bien plus encore.

Le planer des challengeuses est également imprimable.

TU Y TROUVERAS AUSSI 7 CHALLENGES

- 1 challenge fitness :

Une séance de HIIT abdos/fessier pour brûler un max de calories et développer tes muscles

- 2 challenges alimentation:

Journal alimentaire + rééquilibrage alimentaire afin de faire le point sur ton alimentation et repartir du bon pied

- 1 challenge pour retrouver une meilleure qualité de sommeil, et ainsi faciliter ta perte de poids et augmenter en productivité

- 1 challenge cycle menstruel pour réapprendre à écouter ton corps et tes besoins

- 2 challenges mindset :

Cahier de gratitude et affirmation positive, pour réveiller le plein potentiel et soleil de positivité qui sommeille en toi

ET EN CADEAU BONUS OFFERT

Plus de prise de tête avec ce plan alimentaire d'une semaine qui continent:

- Une liste de courses à la semaine et c'est parti pour suivre simplement le planning !

- 25 idées de repas faciles, rapides et économiques !

ELLES L'ONT TESTÉ

(Témoignages)

Et pourquoi pas toi ? La réussite est plus proche de toi que tu ne le penses.

Imagines toi pouvoir enfin rentrer dans tes anciens vêtements que tu aimes tant et qui dorment dans ton placard depuis des années.

Tu pourras enfin te redécouvrir, être à l'aise dans ton corps.

Te sentir belle, rayonnante et inspirer la positivité autour de toi !

Imagines toi enfin vivre et apprécier ton quotidien sereinement, sans frustrations ni regrets , un apaisement que tu cherches depuis si longtemps.

Oui tout ceci est totalement à ta portée, avec ce planer conçu et réfléchi pour réussir TA transformation physique et mentale !

ET POUR TE MOTIVER ENCORE PLUS, BÉNÉFICIE DE MON OFFRE DE LANCEMENT

Le planer des Challengeuses à - 30%.

x € au lieu de x €

valable jusqu'au 31 janvier 2023

L'organisation de 4 semaines, duplicable et imprimable à l'infini pour avoir le corps de tes rêves une bonne fois pour toutes.

(BOUTON CTA) JE DEVIENS UNE CHALLENGEUSE !

Ce serait dommage de ne pas en profiter car tu risques de rester encore longtemps dans le même schéma d'échecs successifs.

Plus les années passent plus ce sera compliqué de perdre du poids.

Ne perds pas de temps, c'est maintenant que tu dois agir !

(BOUTON CTA) JE VEUX RELEVER LE DÉFI

Néanmoins je dois te dire que ce planer n'est pas fait pour toi si tu penses que c'est un outil magique !

Aucun organisateur au monde ne fera le travail à ta place.

Seules les actions que tu mettras en place te donneront les résultats attendus.

Le succès est fait de petits efforts répétés jour après jour.

TU TE POSES UNE QUESTION ?

LA RÉPONSE SE TROUVE PEUT ÊTRE ICI :

2) Est-ce que je vais vraiment réussir à maintenir les résultats sur le long terme ?

C'est justement l'objectif. Tous les aspects nécessaires à la réussite sur le long terme sont présents dans ce planer, c'est maintenant à toi de jouer!

3) J'ai peur que les challenges soient trop durs pour moi.

N'aies crainte, les challenges sont réalisables quel que soit ton niveau en sport et même si tu n'y connais rien en nutrition.

+ Les autres questions ...

(BOUTON CTA) JE M'OFFRE LE PLANNER DES CHALLENGEUSES

Et pour l'achat d'un planner obtiens le programme workout pour 7€ au lieu de 15€

C'est LE programme sportif de 8 semaines accompagné de conseils nutritionnels, qui va te faciliter encore plus dans ta transformation physique

Sans aucune prise de tête !

(BOUTON CTA) JE COMPLÈTE MON ORGANISATION AVEC LE PROGRAMME WORKOUT

