



Confessions de votre Entraîneur Personnel

Comment Augmenter votre Métabolisme pour Optimiser votre Remise en Forme !

MINDSET – Stratégies Alimentaires – Activités Physiques

1. Chaque matin, au lever, faites une activité physique, comme exemple, une simple marche à un rythme qui vous permettra d'entretenir une conversation sans être essoufflé, et ce, tout en marchant !

Quel est mon objectif de minutes/jour, d'activités pour les **7 prochains jours** ?

2. 2 fois par jour, prenez 1/2 à 1 cuillère à thé de Matcha (sans sucre), dans un peu d'eau, ou sous forme de thé, dans de l'eau chaude. Le Matcha n'est pas un excitant, mais plutôt un vitalisant et super-aliment, qui augmentera votre vitalité pour 4 à 6 heures !

Quels sont les **2 meilleurs moments de la journée**, pour prendre mon **Matcha**, et **sous quelle forme** ?

3. Ajoutez du gingembre à vos aliments, ou simplement coupez finement une cuillère à thé de gingembre, que vous ajoutez à un peu d'eau, et buvez-le !

Comment je prendrai mon **gingembre** quotidien ?

4. Buvez de l'eau glacée, dès votre lever, soit avec de la glace, ou que vous aurez préalablement réfrigérée (et non congelée), dans un contenant de verre.

Dans quel **contenant** j'aurai réfrigéré mon **eau** ?

5. Buvez du thé vert, qui est aussi un excellent anti-oxydant !

Ai-je une marque de **thé vert** que je préfère ?

6. Prenez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme, avec la « mère », non-pasteurisé et non-filtré, biologique. Cela permettra aussi de diminuer votre taux de glucides sanguin!

Comment je consommerai mon **vinaigre de cidre de pomme** ?

Confessions de votre Entraîneur Personnel – Le Métabolisme au service de votre Remise en Forme !

TOPSHAPE-FITNESS.COM – 1-866-588-5220

7. Ajoutez du piment à vos aliments... sans exagération, bien sûr !

Dans quels aliments je préfère consommer mon **piment** ?

8. Ajoutez aussi du simple poivre noir !

Mon **poivre noir** est-il pré-moulu ou non ?

9. Ne passez jamais plus de 30 minutes consécutives en position assise : Levez-vous quelques secondes, et rassoyez-vous, même au travail !

Quel sera mon moyen pour penser me **lever** régulièrement ?

10. Utilisez de l'huile de noix de coco, pour votre cuisson !

Où puis-je utiliser mon **huile de noix de coco** ?

Confessions de votre Entraîneur Personnel – Le Métabolisme au service de votre Remise en Forme !

TOPSHAPE-FITNESS.COM – 1-866-588-5220

11. Dormez 8 heures chaque nuit, d'un sommeil de qualité ! Demandez à votre praticien de vous aider pour améliorer votre sommeil !

À quelle heure dois-je me coucher, pour me lever à _____ ?

12. Levez des poids, à la maison ou au gym ! Demandez un plan d'entraînement sur mesure à votre Coach !

Ai-je un **plan d'entraînement sur mesure**, préparé par un Entraîneur certifié, selon mes objectifs, ma composition corporelle, mes forces et mes contraintes ?

Les aliments que l'on consomme sont le carburant de la santé : Vous serez toujours à l'image de vos habitudes de vie, et de ce que vous mangez, en bon et en moins bon aussi !

Rappelez-vous que ce n'est pas en adoptant qu'un seul changement, que vous augmenterez votre métabolisme. Comme exemple, dès votre lever, buvez un verre d'eau glacée, habillez-vous et allez marcher 20 à 30 minutes ! Vous ressentirez aussitôt que le rythme de votre métabolisme sera plus élevé ! Ensuite, adoptez d'autres habitudes, comme celles citées plus haut, que vous soupoudrez ici et là, tout au cours de la journée, en quelques secondes à peine, ce qui vous permettra de « relancer » votre métabolisme, chaque fois !

Métabolisme vôtre !

Confessions de votre Entraîneur Personnel – Le Métabolisme au service de votre Remise en Forme !

TOPSHAPE-FITNESS.COM – 1-866-588-5220



La Privation n'est pas la Solution !

MINDSET – Stratégies Alimentaires – Activités Physiques

À vous, qui désirez apporter une transformation à votre santé, et peut-être même perdre 10, 20, 30 ou 40 livres et plus !

Peut-être que grâce à ces **12 Astuces pour Augmenter votre Métabolisme**, vous vous sentirez en mesure de reprendre possession de votre santé, et que vous pourrez enfin atteindre votre objectif que vous souhaitez tant atteindre.

Cependant, il est possible que vous soyez de ceux qui ont déjà tenté, par divers moyens, de faire un changement, mais qu'aucune transformation notable n'a été atteinte.

Pire encore : vous avez peut-être réussi à perdre quelques kilos, mais après une période interminable à une étape qui n'était pas encore votre objectif atteint, vous vous êtes mis à reprendre du poids, et même davantage, que vous n'avez jamais eu auparavant !

Si vous êtes de ces personnes, qui avez été déçues par diverses diètes ou régimes, sachez qu'il existe une méthode, adaptable à votre composition corporelle bien précise, et que vous pouvez apprendre cette méthode, avec l'accompagnement d'un Praticien diplômé, qui pourra vous enseigner tout ce dont vous avez besoin de connaître, pour enfin atteindre votre objectif, et un jour **être autonome**, et pouvoir prendre contrôle de la gestion de votre poids, et votre santé.

Le Programme Transformation Totale de 12 semaines, à faire de la maison, est à la fois :

- Curatif;
- Dépuratif;
- Préventif;
- Éducatif;

Prenez enfin les moyens pour faire une saine gestion de votre poids et de votre santé, et apprenez la vérité sur le fonctionnement de votre corps, et votre système hormonal, selon votre âge, votre rythme de vie, et vos antécédents de santé.

Prenez rendez-vous avec l'un de nos Coachs et Praticiens diplômés, pour une consultation informative de 20 minutes, et ce, tout à fait gratuitement et sans engagement.

Prenez ce rendez-vous qui pourra mener à votre liberté... de corps et d'esprit !

Prenez rendez-vous par notre système informatique :

https://topshape-fitness.com/appel_informatif.html

Ou appelez-nous ! 1-866-588-5220

* Reçus d'ASSURANCES

** Le Programme Transformation Totale, par l'entremise de la méthode Top Shape Fitness, est reconnu par L'ANN et par 98% des compagnies d'assurances.

Confessions de votre Entraîneur Personnel – Le Métabolisme au service de votre Remise en Forme !

TOPSHAPE-FITNESS.COM – 1-866-588-5220



Devenir une Personne Accomplie ...de Corps et d'Esprit !

MINDSET – Stratégies Alimentaires – Activités Physiques

NOUS VOUS SOUHAITONS LA BIENVENUE !

Chez **Top Shape Fitness**, nous savons à quel point il peut être difficile de décider de communiquer avec un Coach, un Consultant en Stratégies Alimentaires, et un Praticien en Soins de la Santé au naturel, et ce, sans même connaître la personne avec qui vous discuterez. Vous vous posez ces questions :

- Comment la rencontre va-t-elle se passer ?
- Est-ce que j'en serai capable ?
- C'est quoi au juste ? Comment cela fonctionne ?

Sachez qu'il est tout à fait normal d'avoir ce genre d'interrogations, mais soyez assuré que franchir cette étape est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir.

En entrant en contact avec un Consultant, vous avez déjà accompli une très grosse partie du travail, car le plus difficile est de commencer, de briser les barrières dans votre esprit, et surpasser les listes de défaites du passé, qui vous empêchent d'aller de l'avant et de vous prendre en main.

Avec le soutien de l'un de nos Coachs et Praticiens en Soins de santé au naturel diplômés, vous acquerrez de nouvelles habitudes alimentaires favorables à votre santé, une attitude (MINDSET) et des outils qui vous permettront de persévérer. Nous vous aiderons ainsi à vous fixer un objectif réaliste et atteignable, afin que votre corps corresponde de plus en plus à l'image que vous vous en faites.

Avec votre volonté, votre persévérance, ainsi qu'un plan d'action efficace établi par l'un de nos Praticiens diplômés, vous y trouverez assurément la formule gagnante, adaptée à vos besoins.

Nous savons que tout ce processus n'a rien d'une tâche facile, mais le succès, malgré les défis que vous pouvez rencontrer, est dans la persévérance en vous laissant guider par votre Coach et Praticien compétent, qui vous accompagne !

Sachez, que ne pas abandonner ne signifie pas d'être parfait. Certainement qu'il y aura des petits relâchements dans votre parcours, mais cela ne veut pas dire de tout laisser tomber, bien au contraire ! Il faut simplement se relever et persévérer, et votre Praticien est là pour vous y aider !

Les résultats seront visibles et les mauvaises habitudes alimentaires seront remplacées progressivement, et ce, sans privation, car la privation n'est pas la solution !

De la vitalité, de la fierté, du bonheur et beaucoup plus encore sont maintenant à votre portée.

Nous vous remercions de votre confiance.

De la part de toute l'équipe de **Top Shape Fitness** et nos Consultants et Praticiens Certifiés, nous vous souhaitons la bienvenue et vous félicitons de vous prendre en main !

Soyez enfin Top Shape !

* Reçus d'ASSURANCES

** Le Programme Transformation Totale, par l'entremise de la méthode Top Shape Fitness, est reconnu par L'ANN et par 98% des compagnies d'assurances.

Confessions de votre Entraîneur Personnel - TOPSHAPE-FITNESS.COM – 1-866-588-5220