



# MES TOPS STRATÉGIES BIEN-ÊTRE & RÉSULTATS

PAR  FEMME.FITNESS

# Droits d'auteur

Copyright©2023 Femme Fitness

TOUS DROITS RÉSERVÉS. En vertu du Droit Canadien et tous autres lois sur les Droits d'auteur, les parties de ce matériel et son contenu entier servent aux fins personnelles des clients de Femme.Fitness seulement. Aucune partie du matériel partagé sur le site ou en dehors, ne peut être reproduite, distribuée, affichée, ni transmise, d'une quelconque façon, pour n'importe quelle autre utilisation sans permission préalable autorisée par l'auteur.

Aucune des données contenues dans le matériel produit par Femme Fitness ou son auteur, n'a fait l'objet d'une évaluation par Santé Canada. Ce matériel n'a donc pas pour objectif de déceler, traiter ou prévenir une quelconque maladie. L'information contenue dans ce matériel ne peut en aucun cas servir de substitut ou complément aux conseils d'un professionnel de la santé ni être interprétée comme une pratique de médecine. En ce sens, vous ne pourrez donc pas tenir l'auteur responsable en cas d'abus et/ou de mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce matériel. Il en va de même pour les éventuelles complications suite à son utilisation. Les clients utilisateurs de ce matériel, passés et futurs, qui ont recours aux informations sans l'aval d'un professionnel de la santé, doivent assumer la responsabilité de toutes les conséquences.

[Consulter ces conditions d'utilisation](#) pour plus de détails.

Femme.Fitness

# TABLE DES MATIÈRES

Présentation & Programmes

Mes tops stratégies par pilier

Top 3 stratégies Sommeil & Énergie

Infos supplémentaires selon l'objectif

Top 3 stratégies Nutrition

Stratégies supplémentaires selon l'objectif

Top 3 stratégies Fitness

Stratégies supplémentaires selon l'objectif

Stratégies supplémentaires selon la situation

Top 3 stratégies État d'esprit & Stress

Top 3 stratégies Souplesse de changement

Conclusion

À Propos

# Présentation & Programmes



*“C’est un mode de vie!”*

Ton bien-être, ta santé et tes résultats sont un mode de vie, vraiment!

Ce n’est jamais seulement qu’une saine alimentation ni une routine d’exercices...

C’est plutôt l’équilibre de toutes tes habitudes de vie. ⚖️

Parce que se sentir bien, avoir de l’énergie, maintenir un poids santé, être ferme et vieillir en beauté... c’est un mode de vie!

Ton sommeil, ton niveau de stress, ton alimentation, ton niveau d’activité physique, ton état d’esprit, ton environnement... tous fonctionnent en synergie.

Se concentrer uniquement sur son programme d’entraînement et sa nutrition mène souvent à beaucoup de pression, privation, excès, yoyo et frustration... 😞

Parce que c’est rarement suffisant!

C'est la raison pour laquelle j'ai créé [ce challenge 12 semaines](#). Un programme beaucoup plus holistique et complet pour prendre le contrôle de son bien-être et ses résultats, sur le long terme.

Sans changement drastique ni privation... et selon sa propre réalité.

Le tout pour bien vivre dans son corps comme dans sa tête. Et ce, même durant les merveilleux changements hormonaux de la vie d'une femme... 😊

Évidemment, lorsque les habitudes sont déjà bien équilibrées, que l'alimentation est saine et que l'entraînement est régulier depuis assez longtemps...

Un programme et un menu plus efficaces peuvent être suffisants.

C'est pourquoi j'ai aussi créé [ces programmes de Fitness & Musculation](#) et que...

Je t'offre dans ce document quelques-unes de mes tops stratégies bien-être et résultats ainsi que plusieurs liens vers des ressources supplémentaires, pour compléter le programme que tu décideras de suivre. 💪

➡ [S'inscrire au challenge 12 semaines](#) et accéder à tous les outils et stratégies pour avoir de meilleurs résultats, dans une structure étape par étape, à ton rythme et bien encadrée...

➡ [S'inscrire à l'un des programmes de Fitness & Musculation](#) tout en appliquant les quelques stratégies suivantes. *(Tous ces programmes sont aussi inclus en bonus dans le challenge 12 semaines).*

# Tops Stratégies par pilier

Tu découvriras ici mes tops 3 stratégies pour 5 piliers de bien-être utilisés [à travers mon coaching](#). Les Piliers Femme FitNESS pour:


1. **F**: Fitness
2. **N**: Nutrition
3. **E**: État d'esprit & Stress
4. **S**: Sommeil
5. **S**: Souplesse de changement

Les tops 3 ont été choisis parce qu'ils sont généralement les plus efficaces rapport temps investi et résultats récoltés. Par contre...

Pour certaines personnes, ces stratégies ne sont pas toujours les plus faciles à implémenter. Il devient donc important de se concentrer sur des astuces plus réalistes pour soi.

C'est là qu'un programme tel [le challenge 12 semaines](#), plus complet et avec un encadrement plus personnalisé, peut nous permettre de mieux progresser.

Mais pour le moment, ces tops stratégies peuvent faire une immense différence sur ton bien-être, ta santé, ton bonheur et tes résultats!

 Tu peux aussi trouver plus de 170 exemples de bonnes habitudes à prendre pour mieux vivre, classés par pilier, [dans cet article](#).

## Top 3 Sommeil & Énergie



Lorsque l'on abuse de **sa carte de crédit du sommeil** 🛏️, ce n'est pas l'huissier qui cogne à la porte, mais la faucheuse qui arrive plus tôt que prévu...

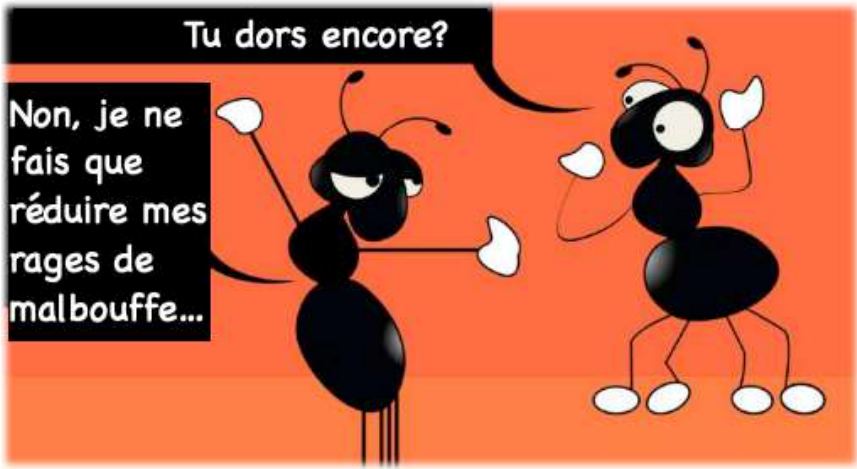
Dormir est la chose la plus efficace que tu peux faire pour réinitialiser la santé de ton cerveau et de ton corps chaque jour. Parce que...

**Dormir te reconstruit, te rend plus forte, te donne de l'énergie et de la motivation, t'aide à perdre du poids et raffermir, te garde jeune, belle et en bonne santé...**

Même les fourmis ont besoin de dormir. 🐜

D'ailleurs, les reines qui dormiraient en moyenne 9h par jour vivraient plusieurs années. Tandis que les ouvrières qui en dorment près de la moitié, seulement quelques mois.

C'est peu dire que nous devrions tous dormir comme des Reines!!



➔ Pour améliorer la qualité de ton sommeil, [voici 20 astuces à intégrer](#). Et de celles-ci, **voici mes tops 3 à ne pas manquer**.

Bien que les 20 astuces (et mes 3 tops stratégies suivantes) sont importantes...

Selon Matthew Walker, scientifique et professeur en neurosciences et psychologie (et spécialiste réputé en sommeil), si tu ne peux qu'en suivre une seule, c'est bien la première!

**1) Te lever et te coucher aux mêmes heures tous les jours.** Même si tu dois utiliser un cadran.

Parce que nous sommes des êtres d'habitudes, avec une horloge interne sophistiquée, nous avons bien du mal à s'ajuster aux changements de routine de sommeil...

Un manque de constance t'amène donc à te sentir en état de "Jet Lag" perpétuel.

**2) T'exposer à la lumière directe du soleil au moins 5 minutes tous les matins (idéalement de 20 à 45 minutes).**

Pas derrière une vitre, ni derrière des lunettes.

Ne regarde pas le soleil non plus, mais marche ou assois-toi face au soleil.

Les rayons UV du soleil, absorbés par tes yeux et ta peau, régulent ton horloge biologique en régulant la production de cortisol, de sérotonine et de vitamine D.

Trois hormones importantes pour ton énergie et ton sommeil.

Selon Dr. Andrew Huberman, neuroscientifique et professeur titulaire au département de neurobiologie et par courtoisie, psychiatrie et sciences du comportement à Stanford School of Medicine... c'est le "lifhack" le plus puissant.

### **3) Fermer tous les écrans idéalement au moins 90 minutes avant le dodo.**

Si la lumière le matin est importante, la lumière le soir est nuisible.

La lumière artificielle supprime ta production de mélatonine, l'hormone du sommeil. En plus de stimuler celle de cortisol, l'hormone du réveil et du stress.

Et ce que tu fais sur tes écrans, la production de dopamine, l'hormone de la motivation à ne jamais aller te coucher... 🤖

Une belle recette pour te garder éveillé longtemps!

#### Références:

1. Walker, Matthew. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams (p. 293). Scribner. Kindle Edition.
2. Dr. Andrew Huberman podcast: <https://www.youtube.com/watch?v=iw97uvlqe7c&t=3661s>

## Infos selon ton objectif

Pour les 2 prochains piliers (Nutrition & Fitness), il est d'abord super important de comprendre que ton métabolisme possède un mécanisme de survie extrêmement optimisé.

Il réagit et s'adapte donc très rapidement face au stress auquel il est confronté.

Et comme TROP ou trop PEU de quelque chose est une source de stress...

### Si tu essaies de perdre du poids...

Trop peu de calories ou trop d'exercices (ou du mauvais type d'exercice), maintenu sur une trop longue période de temps finit assurément avec...

Un effet yoyo!

Ou pire...

En prise de poids et perte de tonus!



## **Et si tu n'as aucun poids à perdre...**

Plus de calories, bien que parfois nécessaires pour raffermir et construire du muscle, peut facilement devenir...

Trop de calories et te faire paraître plus massive qu'athlétique.


Surtout avec le mauvais type d'exercice.

...

## **Ainsi, pour obtenir de meilleurs résultats...**

Tu dois prioriser une approche saine qui challengera ton métabolisme sans pour autant le mettre dans un état de stress continu.

Et la façon la plus simple de le faire, c'est en respectant les 3 stratégies des piliers Nutrition & Fitness suivants + les quelques stratégies bonus selon ton objectif!

 Lire la section “comprendre ton métabolisme” [dans cet article](#), peut aussi t'aider à atteindre tes objectifs plus sainement et durablement. Que tu cherches à perdre du gras ou pas!


## Top 3 Nutrition



Les diètes sont souvent mal vues pour plusieurs raisons...

L'une d'elles est que maintenues trop longtemps, elles ralentissent ton métabolisme. Celui-ci finit donc par brûler moins de calories.

À l'opposé, manger plus est souvent une stratégie nécessaire pour construire du muscle. Le problème est que les calories doivent être bien utilisées pour éviter de construire aussi du gras...

C'est le  **Principe du Feu de Camp**: Un feu mal alimenté s'éteint, un feu trop alimenté s'étouffe... un feu parfaitement alimenté brûle fortement!



Il faut donc manger juste assez pour son objectif.

Ainsi, les 3 stratégies qui auront le plus d'impact sur ta santé hormonale et ton apport calorique, et donc, ta capacité à atteindre tes objectifs, sont:

**1) Consommer une quantité en protéine (en gramme) équivalente à au moins ton poids idéal (en livre) tous les jours.**

Si tu as encore faim, augmente d'abord ta quantité en protéines et en légumes.

Les protéines nourrissent tes muscles, te gardent en satiété longtemps et demandent plus d'énergie à être digérées que les glucides et les gras.

Ceci explique pourquoi les régimes plus riches en protéines aident à manger moins et à perdre du gras sans avoir faim.

**2) Consommer un maximum de légumes et quelques fruits.**

Riches en fibres et en eau, les légumes ont un des meilleurs effets de satiété et sont faibles en calories. Tandis que les fruits sont aussi riches en fibres et en eau et sont une bonne source d'énergie.

Les fibres aident à stabiliser la glycémie et contribuent à la régularité intestinale.

Selon le Dr. Sara Gottfried et scientifique, consommer au moins 3 à 5 portions de légumes par jour est la chose la plus simple et efficace pour la santé de ton microbiote intestinal. Un élément super important à ta santé hormonale et immunitaire, ta vitalité et longévité.

Consommer davantage de légumes et quelques fruits peut donc t'aider à mieux contrôler ta faim, tes fringales et ton poids, ta digestion, ton énergie et ton humeur.

### **3) Boire au moins 1,5 litre d'eau pure par jour. Plus encore si tu fais du sport ou qu'il fait chaud.**

Un corps déshydraté s'épuise rapidement, a faim plus souvent et pense moins clairement.

Boire suffisamment est essentiel pour se sentir bien, avoir de l'énergie, maintenir un poids et des muscles en bonne santé, mieux performer dans le sport comme au travail...

➡ Utilise [ces 43 recettes santé](#) si tu manques d'inspiration et [ce guide](#) pour manger sainement et mieux choisir tes sources de protéines et tes légumes.

#### Références:

3. <https://www.youtube.com/watch?v=K4Ze-Sp6aUE&t=1113s>
4. Guyenet, Stephan J. The Hungry Brain (p. 169). Livres Flatiron. Édition Kindle.
5. <https://www.youtube.com/watch?v=GVRDQGhoEYQ&t=2159s>

# Stratégies selon ton objectif

**Perte de poids:** Améliore d'abord la qualité de ton alimentation en suivant les 3 stratégies précédentes. Puis, cycle tes calories et/ou macronutriments pour éviter que ton métabolisme ne s'habitue à un régime constamment.

Tu peux le faire simplement en mangeant plus les jours que tu t'entraînes et moins les jours que tu ne t'entraînes pas.

Tu éviteras ainsi les plateaux de perte de gras. 🏆

➡ Voir la section "Briser un plateau de perte de poids" [de cet article](#).

**Raffermisssement et prise de masse:** Manger des glucides s'avère important pour la construction musculaire. Tes muscles, en partie composés de glycogène, en ont besoin pour être fermes/toniques. Ta performance à l'entraînement ainsi que ta récupération en dépendent également.

Mange la plus grosse partie de tes glucides autour de ton entraînement. Et consomme plusieurs petits repas pour permettre une meilleure utilisation du surplus de calories en muscle plutôt qu'en gras. 😊

➡ Voir la section "Les régimes pauvres en glucides, est-ce bon pour tous?" [de cet article](#).

➡ Tout ce dont tu as besoin de savoir pour une alimentation saine et adaptée à tes objectifs dans [ce guide alimentaire complet](#) (*aussi inclus en bonus dans tous les programmes*).

# Top 3 Fitness



Pour atteindre tes objectifs, tu as besoin de 2 choses:


 **Bouger** &  **Faire de l'exercice.**

Mais les 2 ne fonctionnent pas exactement de la même façon.

L'exercice augmente le cortisol produit par ton corps, bouger le réduit. Donc, l'exercice physique augmente ton niveau de stress!

Un bon stress tu me diras?!

Oui... mais pas tout le temps... et surtout s'il est aussi accompagné d'une augmentation de la production d'hormones de croissance.

C'est la  **Technique du Sprinteur**: Plus intense est une séance d'exercices, plus tes muscles sont sollicités, plus grande est ta dépense énergétique finale et meilleur est ton tonus global.



Tandis qu'à intensité modérée maintenue trop longtemps, moins tes muscles sont sollicités, moins grande est la dépense finale et moins bon est ton tonus aussi...

Enfin, trop d'intensité, trop souvent, n'est pas bon non plus!

Ainsi, les 3 stratégies suivantes t'aideront à trouver un équilibre avec ta réalité.

## 1) Bouger le plus possible, s'entraîner juste assez.

Tandis que la sédentarité et l'exercice physique sont des stress pour ton corps, la marche à vitesse normale (ou bouger tout simplement) aide à réduire le niveau de cortisol en plus de sensibiliser le corps à l'insuline.

Pour cette raison, priorise une routine de marche avant une routine d'exercice.

Parce que trop de stress (trop de cortisol) te met plus susceptible d'emmagasiner le gras que de l'éliminer. Mais aussi...

D'éliminer tes muscles plutôt que de les conserver!

Trop de stress = Manque d'énergie, de motivation, de volonté... fringales incontrôlables, nombreux problèmes de santé et manque de résultats!

## 2) Prioriser l'exercice musculaire et quelques HIIT cardio.

Rappelle-toi la  technique du sprinter.

La différence entre le cardio "continue" et la musculation (et les HIIT cardio), c'est que ces derniers stimulent la production d'hormones de croissance et de testostérone. Pas seulement du cortisol comme durant le cardio.

Le cortisol, combiné à ces hormones, agit alors comme brûleur de graisses plutôt qu'emmagasineur de gras lorsqu'il est sécrété seul.

Et l'effet de post-combustion des calories peut durer des heures, voire des jours.

Sans compter les effets anti-âge non négligeables de la musculation!

Alors, si tu veux travailler ton cardio, n'oublie pas de travailler aussi ta musculation. Ou combine les 2 efficacement en utilisant [ces programmes de Fitness](#) (ou Défi Ventre Plat).

**Parce que le cardio aide à brûler plus de graisse lorsqu'il est combiné à la musculation et la musculation empêche le cardio de brûler tes muscles.**

 Plus de détails sur [comment effectuer un HIIT cardio ici](#).


### **3) Apprendre à mettre de l'intensité dans ses entraînements pour avoir des résultats.**

Une raison pour laquelle de nombreuses personnes n'obtiennent pas les avantages qu'elles souhaitent de l'entraînement en musculation est qu'elles n'ont jamais appris à s'entraîner de façon efficace.

Une musculation efficace provoquera des sensations de brûlure et de lourdeur musculaire. Des indicateurs de production d'hormones de croissance et de testostérones.

Il faut pousser les muscles à l'échec!

Trop de femmes transforment leur entraînement musculaire en simple cardio avec des poids trop légers, des répétitions trop longues et des repos trop courts... et perdent ainsi les bénéfices de raffermissement et de perte de gras.

 Réfère-toi à la section "S'entraîner pour améliorer sa composition corporelle" [de cet article](#) pour plus de détails sur les 2 dernières stratégies.

# Stratégies selon ton objectif

**Perte de poids:** Priorise une routine de marche ou de mouvement (intensité légère) pour réduire le stress. Puis, ajoute des séances d'entraînement musculaires (composés de plusieurs exercices multi-joints) et quelques HIIT cardio afin de bénéficier des effets brûleurs de graisse et de post-combustion de ce type d'exercices.

Réduis les exercices de cardio traditionnel (surtout de longue durée) qui produisent davantage de stress et stimulent ton appétit!

Un exercice sain (*comme la course ou autre exercice de cardio*), n'est pas forcément efficace pour la perte de poids.

**Raffermissment et prise de masse:** Favorise une routine d'entraînement musculaire pour stimuler tes muscles. vise au moins 10 séries par groupe musculaire et composées de plusieurs exercices multi-joints pour t'assurer d'obtenir le volume nécessaire.

Et n'oublie pas de bouger plus pour réduire le stress et éviter la prise de gras!

➡ Ou suis l'un de [ces programmes de Fitness](#) déjà bâtis pour être efficace.

# Stratégies selon ta situation

**Avant 40 ans:** Favorise le type d'exercice qui te plaît et fonctionne pour toi. Les entraînements à haute intensité (Fitness, fonctionnel, crossfit, avec saut...) fonctionnent généralement bien à cet âge, à moins d'être en surentraînement, en situation d'épuisement ou en surpoids important (dans ce cas, voir les options suivantes).

**Après 40 ans:** Sois attentive aux signaux de fatigue, d'épuisement, de stress... si ta vie est déjà stressante, n'en ajoute pas plus avec de l'entraînement à haute intensité. En vieillissant, la diminution des hormones sexuelles féminines réduit notre capacité à résister et à répondre au stress. Favorise plutôt 3 entraînements musculaires par semaine et beaucoup de marche.

**Avec un excès de plus de 50 livres:** Un excès de poids est déjà un stress important pour le corps. Vas-y graduellement avec des entraînements musculaires, peu de saut et d'impact, et beaucoup de marche. Le mouvement est la meilleure façon de réduire le stress perçu par le corps et ainsi aider à l'élimination des graisses.

➔ Choisis la bonne option pour toi [parmi ces programmes de Fitness](#): Le Défi Ventre Plat pour travailler ton cardio et tes muscles en même temps (*et avant 40 ans ou si ça fonctionne pour toi*), Le Défi Corps Ferme pour travailler tes muscles séparément de ton cardio (*et après 40 ans ou avec un excès de plus de 50 livres*).

## Top 3 État d'Esprit & Stress



Parce que tout part de la tête, tu dois aussi maîtriser cet 🧠  
**Élément Fondamental:** ton état d'esprit!

En tant que femme, on a tendance à se mettre beaucoup de pression. Une pression de réussite qui peut vite finir en peur d'échouer.

On se compare beaucoup trop vite à des personnes dont on ne connaît pas la réalité. On se compare à nous d'avant, quand tout est différent...

Toute cette pression finit en stress inutile qui peut facilement nous empêcher de nous mettre à l'action ou nous faire abandonner tellement c'est épuisant...



Ainsi, pour y arriver, un changement de mentalité est souvent nécessaire, une meilleure gestion du stress aussi et quelques stratégies de changement également (*soit celles présentées au dernier pilier*).

Voici ce qui t'aidera le plus à maîtriser ton état d'esprit:

### **1) Pratiquer la pleine conscience dans tes activités quotidiennes.**

Pas la peine de méditer si c'est plus stressant que relaxant. Sois plutôt présente dans ce que tu fais, ça sera déjà ça!

Arrête le multi-tasking. Ton cerveau n'est pas fait pour ça.

Marche, mange, lave-toi... en pleine conscience. Pas en travaillant, pas sur ton téléphone, pas en train de réfléchir à ce que tu vas faire après... Sois seulement là en train de faire ce que tu fais.

Être dans le moment présent n'est pas seulement bon pour réduire ton niveau de stress et mieux dormir, mais c'est un précurseur de bonheur.

En plus de mieux contrôler ta faim, tes fringales, ton énergie et ton humeur.

## **2) Faire une activité de relaxation tous les jours.**

Prends soin de toi tous les jours même si ce n'est que quelques minutes.

Pour combattre le stress et les effets qui viennent avec (*et ceux discutés au pilier précédent*), fais de la relaxation et de la récupération des activités au centre même de ton mode de vie.

Fais au moins 1 à 2 activités par jour (15 à 90 minutes) de:

- ✦ Marche légère
- ✦ Bain chaud
- ✦ Massage (rouleau en mousse)
- ✦ Respiration
- ✦ Méditation
- ✦ Sieste
- ✦ Sexe, affection
- ✦ Jouer avec un animal
- ✦ Parler à un ami, un membre de la famille (sans stress)
- ✦ Rire
- ✦ Yoga d'étirement
- ✦ Boire une tisane sans distraction
- ✦ Pratiquer la pleine conscience régulièrement!

## **3) Se démontrer de l'auto-compassion.**

La critique que tu as de toi-même et la manière dont tu te traites lorsque tu fais une erreur ont un impact immense sur ta confiance et ton estime.

Te traiter comme tu traiterais une amie peut faire toute la différence sur ta capacité à réussir.

De plus, l'auto-compassion:

- ✦ diminue l'anxiété, la dépression et l'autocritique,
- ✦ améliore les relations et le sentiment de connexion sociale,
- ✦ améliore la satisfaction avec la vie,
- ✦ augmente l'habileté de gérer des événements négatifs,
- ✦ favorise un meilleur fonctionnement du système immunitaire.

C'est correct de ne pas être parfaite, d'avoir de la difficulté, et même d'échouer... tends-toi la main pour t'aider à te relever, ne te tape pas sur la tête.

**Aucune quantité de réalisations personnelles ne peut rivaliser contre un manque d'auto-compassion.**

Références:

6. The Molecule of More: How a Single Chemical in Your Brain Drives Love, Sex, and Creativity—and Will Determine the Fate of the Human Race – 14 août 2018, de Daniel Z. Lieberman, Michael E. Long.

# Top 3 Souplesse de Changement



Plus les attentes sont élevées, plus les chances d'abandonner ou même, ne jamais commencer, le sont aussi. 😞

Sois réaliste et apprends à t'ajuster au fur et à mesure, sans jugement, sans te comparer... pour continuer à avancer... à ton rythme!

Sers-toi de la psychologie du changement avec les stratégies suivantes:

## **1) Éliminer les éléments déclencheurs de mauvaises habitudes de son environnement lorsque possible.**

Ta volonté n'est pas infinie...

Plus tu es confronté à la tentation, plus tes chances de céder sont élevées.

## **2) Commencer aussi petit qu'il soit impossible de dire non.**

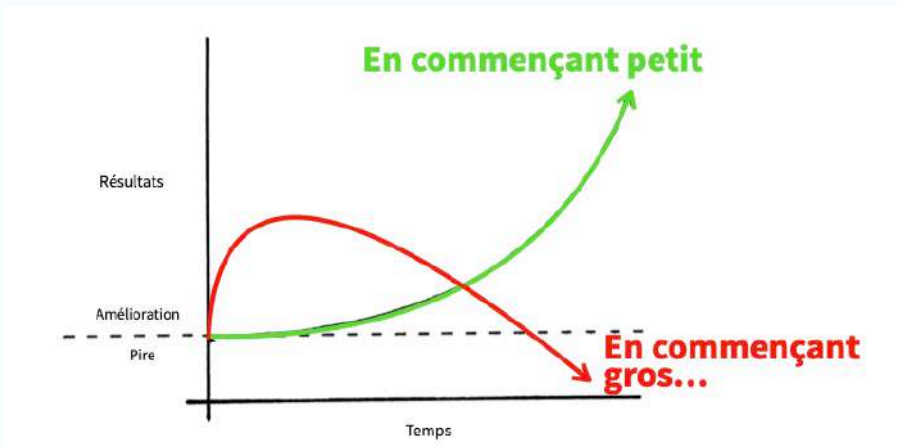
Utilise la règle du 2 minutes.

Comme ça, peu importe ton niveau de motivation, d'énergie ou de temps, en commençant avec 2 minutes plutôt que 30, tu t'assures d'y arriver.



Évidemment, ces 2 minutes ne transformeront pas ton corps... mais ils peuvent te permettre de gagner le “momentum”, l’habileté et la confiance nécessaires pour y arriver.

Parce que c’est toujours plus facile d’améliorer une habitude qui existe déjà!



### **3) Connecter avec des personnes bienveillantes qui veulent la même chose.**

Selon les études effectuées sur les “Blue Zones” (zones géographiques à haute longévité), c'est peut-être la chose la plus puissante à faire pour améliorer son style de vie.

Il est beaucoup plus facile d'adopter de bonnes habitudes lorsque tout le monde autour de soi les pratique déjà.

En examinant une communauté de 12 067 personnes sur une période de 32 ans, des chercheurs ont découvert que, dans le cas d'amis proches, si l'un devenait obèse, les chances que l'autre devienne obèse triplaient presque. Il semblait que le même effet se produisait avec la perte de poids.

 Tu trouveras ici [18 trucs pour adopter un mode de vie sain et constant.](#)

#### Références:

7. Buettner, Dan. The Blue Zones, Second Edition (pp. 294-295). Disney Book Group. Kindle Edition.

# Conclusion



Enfin, il y a tellement d'autres stratégies que tu peux pratiquer pour améliorer ton mode de vie et atteindre tes objectifs...

Et certaines sont sans doute plus appropriées avec ta réalité.

Mais, déjà en suivant quelques-unes des stratégies précédentes, combinées à un de [ces programmes de bien-être et d'entraînement](#), je suis confiante que tu atteindras de beaux résultats.

Ceci dit, si tu as envie de découvrir plus de stratégies et faciliter leur application selon ta réalité, [ce challenge t'aidera à transformer ton corps et ta vie](#) comme il l'a fait pour plusieurs autres femmes tout aussi occupées.

Bonne réussite et à bientôt! 💪

## À propos



Après avoir participé et gagné nombreuses compétitions en Body Fitness, en boxe et en Crossfit [dans ma vie...](#)

Après plus de 20 ans dans le monde du fitness et du bien-être...

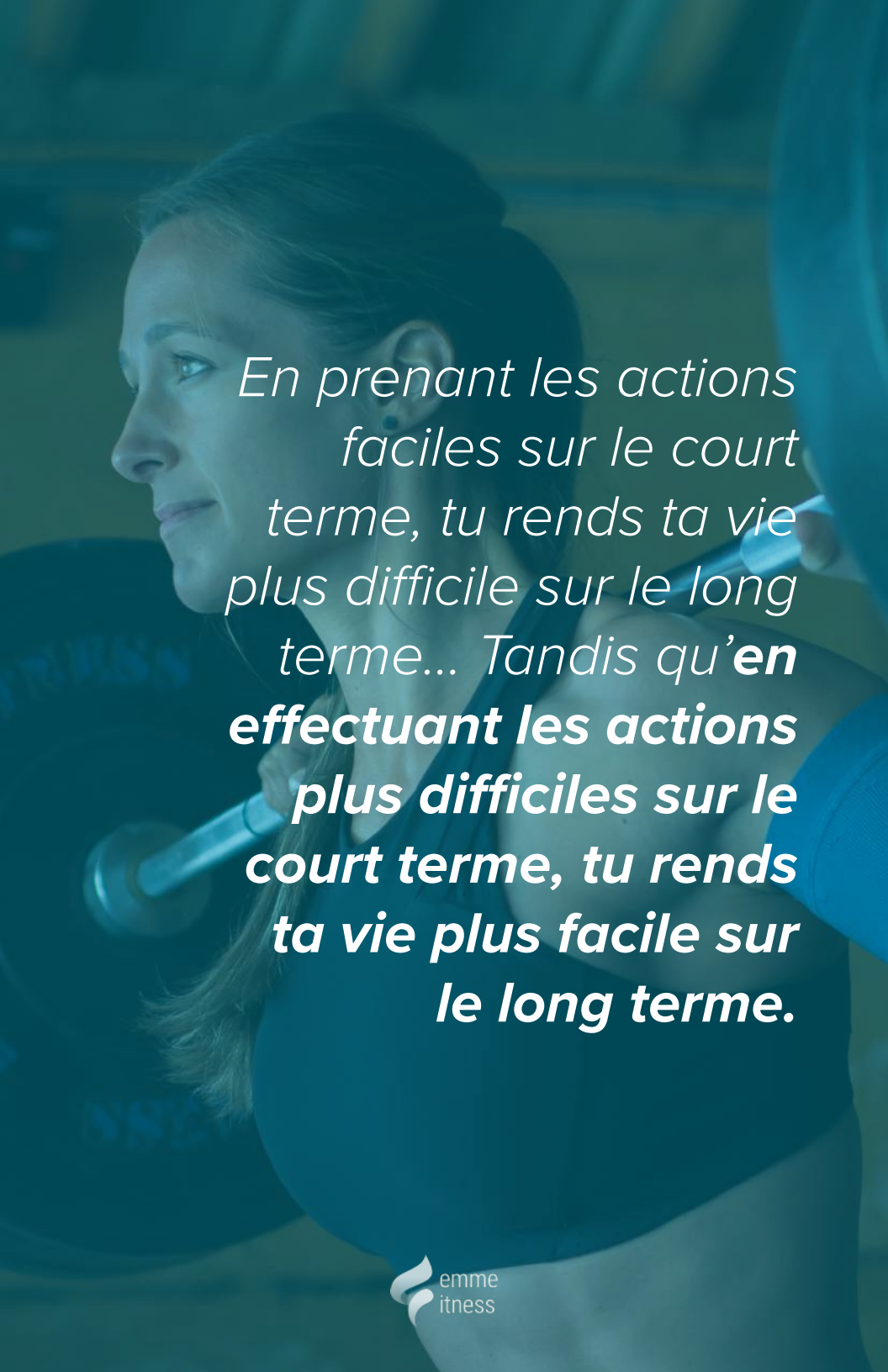
Après avoir aidé des milliers de femmes à atteindre leurs objectifs physiques à travers la création de 3 entreprises...

Je me concentre aujourd'hui à aider les femmes occupées, comme toi, à trouver le moyen d'être plus en forme, énergique et confiante. De se sentir réellement bien physiquement et mentalement en adoptant un mode de vie sain et équilibré, selon leur réalité. Pour qu'elles prennent plaisir à bouger et bien manger, tout en récoltant les résultats qui viennent avec.

En gros, j'aide les femmes à prendre le contrôle de leur bien-être et de leurs résultats, de manière à en bénéficier le reste de leur vie, pas seulement quelques semaines...

Et, grâce à toutes les ressources partagées ici et celles sur le site de [femme.fitness](#), j'espère pouvoir t'aider aussi à prendre le contrôle de tes habitudes, parce que...

**Meilleures Habitudes. Meilleure Vie!**



*En prenant les actions  
faciles sur le court  
terme, tu rends ta vie  
plus difficile sur le long  
terme... Tandis qu'**en  
effectuant les actions  
plus difficiles sur le  
court terme, tu rends  
ta vie plus facile sur  
le long terme.***