

LE GUIDE VERS VOTRE NXT LEVEL



**PERTE DE POIDS  
CONSEILS NUTRITION ET SPORT**



# BIENVENUE

Votre aventure vers votre NXT Level débute !  
Vous trouverez dans ce livret des astuces et conseils qui vous accompagneront tout au long de votre perte de poids !



# SOMMAIRE

---

**04**

## **INTRODUCTION**

Préparez-vous à débiter  
votre aventure

**06**

## **VOS OBJECTIFS**

Définissez votre ligne  
de départ

**08**

## **VOS BESOINS CALORIQUES**

Identifiez vos besoins

**09**

## **CONSTRUISEZ VOTRE PLAN ALIMENTAIRE**

Apprenez les bases d'une alimentation  
équilibrée

**12**

## **RECETTES ET MENUS**

Trouvez l'inspiration grâce à nos menus

**14**

## **CONSEILS NUTRITIONNELS**

Quelques astuces pour être  
au top de votre forme

**16**

## **CONSEILS SPORTIFS**

À la maison ou à la salle de sport

**18**

## **VOS NOTES**

Notez vos victoires



# C'EST ICI QUE TOUT COMMENCE

Tout d'abord, commençons par vous présenter notre approche.

◇ Ceci n'est pas un guide pour un régime express, mais plutôt une liste de conseils pour un mode de vie sain

◇ Nous ne vous dirons pas de supprimer les glucides de votre alimentation, d'oublier les sorties au restaurant...

Il vous faut juste apprendre à faire de meilleurs choix alimentaires, et nous sommes là pour vous y aider!

◇ Lorsque nous parlons de « perte de poids », le mot « rapide » ne fait pas partie de notre vocabulaire. Perdre 10kg en 2 semaines... non, pas avec NXT Level ! C'est un process qui requiert de la patience.

◇ Nous aimerions être en mesure de mettre en place des programmes personnalisés pour chacun d'entre vous. Mais cela nous est impossible. Alors nous avons choisi de vous donner des conseils et astuces qui vous aideront à adapter un menu à vos besoins.

◇ La nutrition et le sport sont indissociables pour une perte de poids

réussie et durable. Nous vous donnerons quelques idées d'exercices à effectuer à la salle de sport ou à la maison. Mais vous êtes libres de pratiquer le sport que vous souhaitez ! Vous pouvez aussi demander conseil à un coach dans votre salle de sport pour un programme sportif adapté.

◇ Les conseils que vous trouverez dans ce guide sont destinés à des personnes en bonne santé, ne présentant aucune condition médicale. Si tel est le cas, référer-vous à votre médecin traitant pour des conseils nutritionnels et sportifs.

◇ Si vous êtes enceinte ou allaitez, déposez ce livret doucement, levez les mains et faites quelques pas en arrière. Plus sérieusement, vous devez prendre soin de vous et de votre bébé et avez par conséquent des besoins particuliers. Vous devez donc vous référer et suivre les conseils de votre docteur ou gynécologue.

◇ Les conseils qui suivent ne sont pas destinés à des athlètes préparant des compétitions de bodybuilding, du fait de leurs besoins spécifiques.

# LE GUIDE COMPLET EST OFFERT AVEC LE PACK PERTE DE POIDS

GRATUIT

