

# TIME TO DETOX

**Un peu d'explication sur le challenge Time to Detox. Voici le programme de ces 6 semaines.**

Il n'y a pas d'objectifs particuliers de changement de poids mais plutôt d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, de sport et de vie.

Bien sûr une modification de poids peut faire partie des objectifs ou peut être une conséquence d'une meilleure hygiène de vie.

Ce qui est sûr c'est que tu **seras plus en forme** et que tu auras **plus d'énergie** pour aborder ce changement de saison et le printemps qui arrive.

Notre projet est de mettre en place une petite communauté avec les participants pour engager un cercle vertueux et une énergie positive de groupe.

Les résultats seront anonymes mais utilisés pour une étude sur les habitudes alimentaires.

Parce que c'est un lancement pour toi et pour nous, le tarif est symbolique: **20€**

En espérant de te retrouver parmi les participants.

Benoît & Clotilde

# Mode d'emploi

## Nous t'apportons:

- Une **méthode alimentaire détox** en te donnant des menus et certaines règles à suivre (plus centré sur la qualité que sur la quantité des aliments)
- Des **vidéos d'entraînements à faire à la maison** (pas de matériel nécessaire) / des sessions d'entraînements au studio et/ou bootcamp
- Nous mettons en place sur le site internet un **forum réservé aux participants** pour se soutenir, se motiver et s'encourager
- Nous prenons tes **données anthropométriques avant et après** la détox de 6 semaines : taille, poids, mensurations, bio-impédancemétrie, photo en sous-vêtements (par un coach femme si tu es une femme) Données qui resteront personnelles mais qui te permettront de voir l'évolution. Elles devront être prises avant le début du challenge.
- Nous te fournissons un **journal de bord** quotidien pour le suivi des objectifs de vie, les séances de sport, votre alimentation, etc.

## Tu t'engages:

- A suivre la **méthode alimentaire détox à la lettre**
- A te fixer **1 à 3 objectifs de vie** que tu auras toi même choisi d'adopter (par exemple: lire 10mn, méditer 5mn, ne pas regarder un écran en se couchant ou en se réveillant, s'étire 5mn par jour, etc.)
- A remplir ton **journal de bord** alimentaire et celui de tes objectifs personnels. (Tu nous les enverras chaque dimanche soir afin d'assurer ton suivi personnalisé et d'ajuster ton journal alimentaire si nécessaire)
- A nous **donner les preuves** de tes engagements obligatoires et personnels: photos lorsque tu fais tes exercices sportifs ou message sur le forum.
- A effectuer, tous les matins au réveil, les **affirmations des objectifs** sportifs et nutritionnels obligatoires, ainsi que les personnels que tu te seras fixés. (on t'expliquera comment cela fonctionne)
- A faire **4 X du sport dans la semaine**. 3 routines à la maison + 1 venir à 1 Bootcamp, fitcamp ou functional training. (Nous mettons en place des cartes à séances spéciales pour les participants ). Pour ceux qui font plus de sessions au studio cela diminue le nombre de routine à la maison. Les routines à la maison seront **brèves et intenses** entre **20 et 30 mn** suffisent, no excuse !