

POURQUOI L'EXCÈS DE POIDS EST-IL NÉFASTE POUR MA SANTÉ ?

" MINCIR, c'est maintenir sa mobilité en vieillissant, ne plus avoir honte de son image auprès des autres, avoir plus d'énergie, être moins fatigué et en meilleure santé ! ".

• Parce que le surpoids est à l'origine de nombreux problèmes : troubles cardio-vasculaires, cancer, obésité, diminution de l'espérance de vie, sans compter l'altération psychologique (une mauvaise image de soi-même).

• L'une des principales complications du surpoids est l'apparition du diabète. Cela veut dire que l'insuline est de moins en moins efficace pour réguler le taux de sucre dans le sang : le stockage des graisses est favorisé et leur élimination de plus en plus difficile.

• Traiter la surcharge pondérale est donc essentiel pour lever les menaces qui pèsent sur l'organisme et sur votre qualité de vie au quotidien.

MOVE BETTER

LIVE BETTER

*bougez mieux,
vivez mieux.

HBX GET FIT

team training

HBX
HUMAN BODY EXERCISE

EN SAVOIR PLUS HBX™
et découvrir le profil des Coachs :
www.humanbodyexercise.com

COORDONNÉES

HBX GET FIT

team training

Objectif Minceur

**Mincir,
sportivement,
sans régime.**



6 SEMAINES
DE TEAM TRAINING
AVEC MON COACH



› À PROPOS...

Parce que vous en avez marre de devoir vous priver et d'essayer tous les régimes à la mode qui ne fonctionne jamais sur le long terme.

Parce que vous voulez conserver la ligne, la jeunesse et la beauté, et le moral qui va avec.

HBX GET FIT™
est un programme
d'amincissement
en petit groupe
uniquement féminin,
pour partager vos
efforts avec un coach
afin de perdre du
poids rapidement et
durablement sans
régime draconien.

Pour ce faire, nous vous proposons une solution saine et durable qui permettra de répartir vos dépenses caloriques entre 3 actions, et non plus en un seul et unique régime :

1 Une augmentation de la dépense physique (calories dépensées pendant l'activité physique).

2 Une augmentation du métabolisme, les calories brûlées au repos quand vous ne faites pas d'activités physiques, c'est-à-dire 99% de votre temps...

3 Une diminution de la quantité calorique ingérée sans altérer vos goûts, c'est-à-dire sans régime draconien modifiant votre vie sociale et votre moral.



“Vous n’allez pas uniquement modifier votre corps, mais aussi votre moral.”



› OBJECTIFS

HBX GET FIT™ va vous faire changer à travers un programme unique combinant entraînement cardio-respiratoire et tonification musculaire, avec conseils alimentaires pour modifier votre silhouette rapidement.

En effet vous allez acquérir une plus grande confiance en vous, vous aurez une meilleure estime personnelle et, de ce fait, vous aurez plus de motivation pour atteindre vos objectifs.

Dans tous les cas vous allez :

- Perdre 1kg en moyenne par semaine, soit 6kg environ, voire plus parfois !
- Diminuer votre pourcentage de graisse.
- Augmenter votre tonus et votre fermeté musculaire.
- Améliorer votre endurance.
- Booster votre énergie et votre mental.
- Découvrir votre motivation pour mincir.

› LE PROGRAMME COMPREND :

- 1 réunion préparatoire pour rencontrer votre équipe et votre coach, et fixer vos objectifs individuels.
- 6 semaines de suivi avec un Coach HBX dédié.
- 2 séances sportives par semaine en petit groupe.
- 12 coachings alimentaires pour vous aider à modifier votre hygiène de vie en douceur avec une fiche de nutrition de synthèse à chaque fois.
- 1 programmation de vos activités physiques complémentaires pour être sur d'y arriver plus vite.

PETITS CONSEILS POUR MINCIR !

Mangez moins en ne reprenant jamais 2 fois d'un plat, et limitez vos consommations d'alcool, de féculents, de fromage et desserts. Attention aux sucres liquides qui sont vos pires ennemis; sodas, jus de fruits, le rosé.