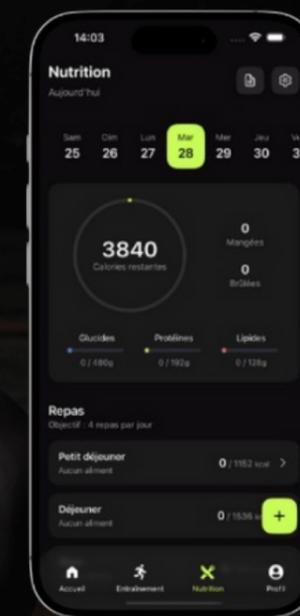


# GUIDE DE TRANSFORMATION PHYSIQUE : LE PLAN EN 6 ÉTAPES

## ÉTAPE 1 : CONNAISSEZ VOTRE POINT DE DÉPART

**Le problème :** Vous ne savez pas où vous en êtes. Sans connaître votre poids actuel, vos habitudes alimentaires ou votre niveau d'activité, il est impossible de savoir ce qui bloque votre perte de poids. Beaucoup de personnes sautent cette étape et se lancent dans des régimes sans base claire, ce qui mène à l'échec.

**Mise en action :** Prenez votre poids ce matin et notez-le dans un carnet ou l'application [EKKLO](#). Pendant 3 jours, écrivez tout ce que vous mangez (y compris les snacks) et votre activité physique (ex. : 20 min de marche, rien, ou 1h de sport). Soyez honnête, c'est pour vous !



# ÉTAPE 2 : DÉFINISSEZ UN OBJECTIF ATTEIGNABLE

**Le problème :** Vous visez trop haut, trop vite. Vouloir perdre 10 kg en un mois est irréaliste et décourageant. Sans objectif clair, vous risquez de perdre la motivation ou de vous sentir dépassé(e).

**La solution :** Fixez un objectif précis et réaliste, comme perdre 0,5 à 1 kg par semaine. Cela équivaut à 4-8 kg en 2 mois, ce qui est sain et durable. Écrivez cet objectif et gardez-le visible pour rester motivée

## Suivi des mesures

Suivez l'évolution des mesures de votre client



Poids

Évolution du poids

1kg

Poids

Moyenne dès 7 derniers jours : 1 kg

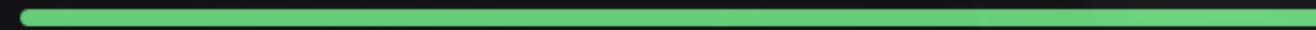
# ÉTAPE 3 : MANGEZ ÉQUILIBRÉ SANS VOUS PRIVER

**Le problème :** Vous suivez des régimes stricts ou sautez des repas, ce qui provoque des fringales et des reprises de poids. Ou alors, vous mangez trop d'aliments transformés (fast-food, snacks sucrés) qui sont caloriques et pauvres en nutriments.

**Mise en action :** Pour le prochain repas, préparez une assiette avec : moitié légumes (ex. : brocoli, carottes), un quart de protéines (ex. : poulet grillé), un quart de glucides (ex. : patate douce). Buvez 1,5 L d'eau aujourd'hui. Si vous mangez dehors, choisissez une option proche de cet équilibre.

## Déjeuner

460,726 / 584 kcal • 79%



P: 52g G: 41g L: 8g

### Légumes Vapeur

150g

105,043 kcal

P: 3g • G: 17g • L: 1g

### Quinoa

80g

141,683 kcal

P: 5g • G: 24g • L: 2g

### Poisson blanc, cuit (aliment moyen)

200g

214 kcal

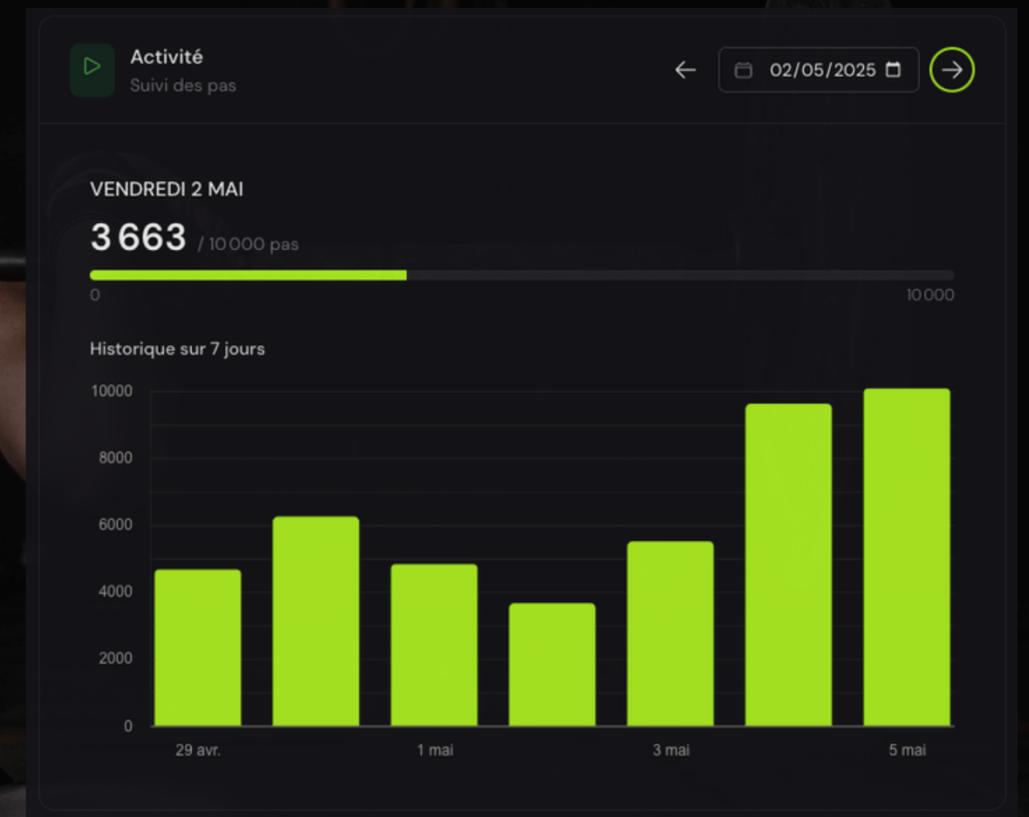
P: 44g • G: 0g • L: 4g

# ÉTAPE 4 : BOUGEZ RÉGULIÈREMENT, MÊME LÉGÈREMENT

**Le problème :** Vous êtes sédentaire ou pensez que l'exercice doit être intense pour compter. Rester assis toute la journée ralentit votre métabolisme et limite la dépense calorique, ce qui freine la perte de poids.

**Mise en action :** Aujourd'hui, marchez 30 minutes (ex. : autour de votre quartier ou sur un tapis). Faites ça 5 jours cette semaine. Si vous préférez, remplacez par une activité amusante (danse, vélo). Notez chaque session dans votre carnet pour suivre.

**La solution :** Utilise ton phone pour calculer le nombre de pas réalisée dans la journée.



# ÉTAPE 5 : SUIVEZ ET AJUSTEZ VOS PROGRÈS

**Le problème :** Vous ne mesurez pas vos résultats, donc vous ne savez pas si votre plan fonctionne. Sans suivi, il est facile de stagner ou de perdre la motivation, surtout si les progrès sont lents.

**La solution :** Pesez-vous une fois par semaine et notez vos observations (poids, énergie, vêtements qui semblent plus larges). Si vous ne perdez pas de poids après 2 semaines, ajustez : réduisez légèrement les portions ou augmentez l'activité. Célébrez les petites victoires (ex. : 1 kg perdu) pour rester motivée

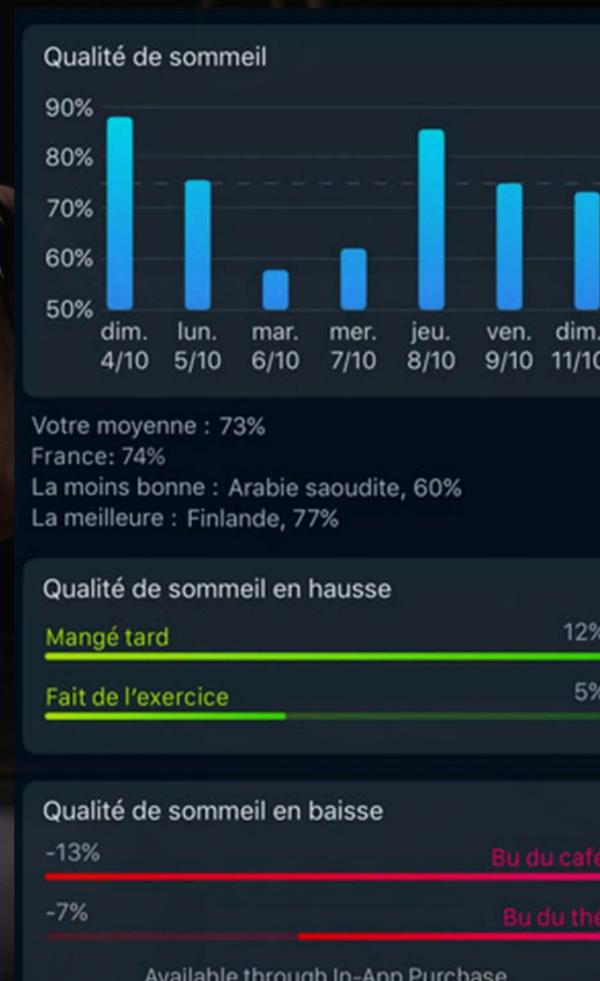
**Mise en action :** Pesez-vous demain matin, à jeun, et notez votre poids dans un tableau (papier ou appli). Chaque semaine, même jour, même heure, répétez. Si aucun changement après 2 semaines, réduisez vos portions de 10 % ou ajoutez 10 min à votre marche quotidienne.

Mensurations	
72cm Tour abdominal	50cm Tour de cuisses
94cm Tour de hanches	165cm Tour de taille
59kg Poids	

# ÉTAPE 6 : PRIORISEZ LE SOMMEIL ET GÉREZ LE STRESS

**Le problème :** Vous dormez peu ou êtes stressé(e), ce qui perturbe vos hormones. Le manque de sommeil augmente la faim (ghréline) et le stress élève le cortisol, favorisant le stockage des graisses, surtout au ventre.

**Mise en action :** Ce soir, couchez-vous à une heure fixe pour dormir 7 heures minimum. Avant de dormir, faites 5 minutes de respiration profonde : inspirez 4 secondes, retenez 4 secondes, expirez 6 secondes. Répétez chaque soir cette semaine.



# ÉTAPE 7 : PASSEZ AU NIVEAU SUPÉRIEUR AVEC UNE APPLICATION

**Le problème :** Suivre ces étapes seule peut être difficile. Sans outils ni accompagnement, vous risquez de perdre le fil, de vous sentir dépassé(e) ou de manquer de régularité dans votre alimentation, vos exercices ou votre suivi.

**La solution :** Utilisez notre application dédiée pour simplifier votre transformation. Elle suit vos repas, vos entraînements, votre poids et votre niveau de stress, avec des rappels et des conseils personnalisés. Vous pouvez aussi nous contacter directement pour un soutien sur mesure.

**Mise en action :** Prête à transformer votre corps facilement ? Cliquez ici pour rejoindre notre application et commencer votre parcours dès aujourd'hui : [Clic ici](#). Des questions ? Contactez-nous via Instagram !

