

## 15 Minutes Challenge

### **Perds du gras et prends du muscle avec des entraînements de 15 Minutes à réaliser chez toi !**

- **Les entraînements les plus courts et efficaces qui existent !**  
Chaque semaines , tu accèderas aux séances du programmes filmées dans les conditions du direct. Ces entraînements de seulement 15 Minutes vont te permettre de perdre du gras et de dessiner tes muscles sans avoir besoin d'une salle de sport. Tu n'auras plus qu'à lancer les vidéos et suivre les entraînements depuis chez toi pour dessiner ton corps !
- **Des recettes faciles, rapides et délicieuses !**  
L'alimentation joue un rôle déterminant dans la réussite d'une transformation physique ! Pour être sûr que tu atteignes rapidement tes objectifs, j'ai compilé mes recettes plus délicieuses les unes que les autres. Ces recettes vont te faire perdre du gras et prendre du muscle !
- **Mes méthodes pour te motiver et révéler ton potentiel !**  
La motivation c'est LA clé pour la réussite de ta transformation physique. La plupart des personnes abandonnent leurs objectifs à cause d'un manque (ou à une perte) de motivation. Pour être sûr que tu n'abandonnes jamais les objectifs que tu t'es fixés, le programme contient mes méthodes de motivation pour te booster et t'accompagner mentalement. Ces vidéos t'aideront à exprimer ton plein potentiel pendant tes entraînements et dans ta vie !
- **L'accès au *Club Privé NattyFitness* !**  
Le 15 minutes challenge n'est pas qu'une méthode pour avoir un physique athlétique en peu de temps, c'est aussi une véritable communauté ! Je sais qu'il est parfois dur d'avancer seul dans son coin... On peut vite se sentir découragé. C'est pourquoi j'ai créé le *Club Privé NattyFitness* . Ce club regroupe tous les membres du challenge. Il te permet d'échanger, de poser tes questions et d'aider les autres membres à avancer.

**Objectifs** : Dessiner sa silhouette en perdant du gras et en tonifiant ses muscles

**Niveau** : Novice à Intermédiaire

**Durée** : 12 semaines

**Matériel** : Paire d'haltères

## Summer Is Coming

### **Bâtis-toi un physique athlétique avant l'été grâce à un accompagnement ULTRA COMPLET sur 8 semaines**

- **Les entraînements pour prendre du muscle et perdre la graisse !**  
Chaque semaines , tu accèderas à mes séances de musculation au format vidéo. Je vais te montrer exactement : quels exercices effectuer, comment les exécuter pour en tirer le meilleur profit, combien de séries, combien de répétitions faire, etc. Tu n'auras plus qu'à copier les mêmes séances pour être sûr de progresser pendant 8 semaines !

- **Mes méthodes pour te motiver et révéler ton potentiel !**  
La motivation joue un rôle décisif dans la réussite sportive d'un athlète. La plupart des échecs sont dus à un manque (ou à une perte) de motivation. Pour être sûr que tu n'abandonnes jamais les objectifs que tu t'es fixés, le programme contient chaque semaine des vidéos de motivation pour te booster et t'accompagner mentalement vers ta réussite. Ces vidéos t'aideront à exprimer ton plein potentiel à la salle de sport et dans ta vie !
- **L'accès au Club Privé NattyFitness !**  
Summer Is Coming n'est pas qu'un programme pour être en forme, c'est aussi une véritable communauté ! Je sais qu'il est parfois dur d'avancer seul dans son coin... On peut vite se sentir découragé. C'est pourquoi j'ai créé le *Club Privé NattyFitness*. Ce club regroupe tous les membres de l'aventure Summer Is Coming. Il te permet d'échanger, de poser tes questions et d'aider les autres membres à avancer.
- **Des Lives pour poser tes questions en direct**  
Il n'y a rien de pire que de rester dans le doute ou l'incertitude. Si tu as une question précise, un problème personnel ou besoin de plus de conseils sur un sujet de la formation, tu peux avoir ta réponse pendant les lives organisés chaque semaine. Ces lives sont l'occasion d'échanger tous ensembles et d'apporter des ajustements dans ta progression.

**Objectifs :** Muscler son corps et perdre de la masse grasse

**Niveau :** Novice à Intermédiaire

**Durée :** 8 semaines

**Matériel :** Salle de sport avec poids libres et machines

## **Métabolisme Brûleur de Graisses**

**Obtenez une perte de poids naturelle et durable grâce à la puissance de votre métabolisme !**

- **Votre plan d'attaque sur 7 jours !**  
Afin de commencer le programme dans les meilleures conditions, vous allez pouvoir télécharger un livret électronique vous donnant un plan d'attaque sur 7 jours ! Chaque jour, vous aurez une stratégie à appliquer afin d'élever votre métabolisme et de brûler plus de graisses. Il s'agit d'actions précises et puissantes à mettre en place pour que vous puissiez progresser plus rapidement et atteindre votre objectif physique ! Il vous suffit simplement d'imprimer ce livret et de vous laissez guider pendant 7 jours, pour faire passer votre métabolisme au niveau supérieur.
- **3 mois d'accès au club privé Natty Fitness !**  
Le programme Métabolisme Brûleur de Graisse est vraiment conçu pour vous accompagner au mieux dans votre transformation physique. C'est pourquoi en tant que membre du Programme, vous disposez d'un accès de 3 mois au Club Privé Natty Fitness ! Je sais qu'il est parfois dur d'avancer seul dans son coin vers ses objectifs. C'est pourquoi j'ai créé le club privé Natty Fitness. Il vous permet d'échanger, de poser vos questions et de rester toujours motivé grâce à la bienveillance et au soutien de la communauté !
- **Les entraînements qui boostent votre métabolisme et vous permettent de brûler de la graisse !**

Ici on oublie les séances de cardio training qui durent des heures ! Dans le programme Métabolisme Brûleur de Graisses, je vous montre les 3 types « d'exercices » et mouvements qui augmentent drastiquement votre métabolisme. Ces exercices vont vous permettre de brûler du gras même au repos grâce à l'After Burn Effect ! Si vous cherchez une manière efficiente de faire du sport, vous ne serez pas déçu. C'est le meilleur compromis : Efforts / Résultats !

- **Des Lives pour poser tes questions en direct**

Il n'y a rien de pire que de rester dans le doute ou dans l'incertitude. Si vous avez une question précise, un problème personnel ou besoin d'une explication sur un sujet du programme, vous pourrez avoir votre réponse en direct dans le live hebdomadaire. Ce live est l'occasion d'échanger tous ensemble et de répondre à vos questions pour que vous puissiez avoir une vision claire et le maximum d'informations pour progresser.

**Objectif :** Augmenter son métabolisme afin de brûler automatiquement plus de calories et perdre naturellement la graisse superflue.

**Niveau :** Tous

**Durée :** 8 semaines

**Matériel :** Aucun

## [Le Guide des Compléments Alimentaires](#)

### **La formation vidéo la plus complète sur les Compléments Alimentaires destinés aux sportifs**

Le guide des compléments alimentaires **t'aide à y voir clair dans l'utilisation et le choix de tes compléments alimentaires.**

Il a pour but d'aider les sportifs à choisir parmi les nombreux compléments alimentaires existants ceux qui sont susceptibles d'optimiser ses propres paramètres biologiques pour améliorer ses performances.

Il regroupe tout ce que tu dois savoir pour bien choisir tes compléments alimentaires et savoir comment les utiliser au mieux.

Il **condense les résultats des études scientifiques des 20 dernières années** sur les compléments alimentaires et leurs effets négatifs et positifs sur le sport et la santé.

Avec ce guide, **tu seras exactement quels compléments alimentaires utiliser** et comment les combiner pour avoir les meilleurs résultats sur ton physique !