

PROGRAMME BOOSTER

Descriptif

Après 40 ANS, retrouvez FORME, SILHOUETTE et soulagez VOTRE MAL DE DOS sans régimes et sans sport agressif avec notre programme BOOSTER 12 semaines !

Le constat

Après 40 ans :

- 8 personnes sur 10 souffrent de maux de dos dues à des mauvaises postures, un excès ou un manque d'activité physique adaptée.
- le ralentissement du métabolisme de base (l'énergie de base nécessaire au repos pour bien faire fonctionner son corps) et la ménopause chez la femme provoquent une prise de poids, un stockage de graisse abdominale et des bourrelets disgracieux.
- les risques de blessures liés au sport (entorses, hernies discales, lombalgies, tendinites, ...) augmentent dus au déséquilibre musculaire entre force et souplesse, ainsi qu'à une baisse de la vitesse et de la qualité de récupération musculaire.
- une augmentation du relâchement musculaire et de la peau apparaît dans les zones comme les bras, le ventre et les cuisses.
- les risques d'accidents cardiovasculaires liés à une activité physique inadaptée augmentent, ceci est vrai aussi bien pour les anciens sportifs inactifs depuis longtemps, que pour les sédentaires, encore plus ceux à risques (fumeurs, hypertendus, diabétiques, obèses).



Un vrai partage personnel et professionnel

Coachs Sportifs diplômés depuis plus de 20 ans, partenaires dans la vie et dans la profession, Silvia et Fred vont vous partager leurs expériences et leurs expertises pour vous aider à Booster votre vie et retrouver une jolie silhouette et une bonne santé !

Ce Programme de Coaching aide les personnes de 40 à 55 ans ayant un dos fragile ou une vie très peu ou trop active à retrouver une silhouette tonique, svelte et une meilleure récupération en 12 semaines sans brutaliser les articulations et sans tomber dans les excès d'une activité

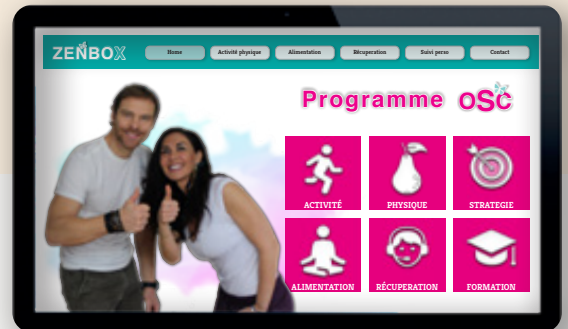


physique non adaptée. Mais une action isolée sans chemin balisé ne mène pas à grand-chose : «la solution», «le régime» et «les exercices miracles» ne fonctionnent pas de manière isolée mais ils doivent être utilisés en synergie.

Pour cette raison, ils ne délivrent pas uniquement une série d'exercices, mais aussi une vraie méthode d'organisation et de stratégie afin de vous aider à atteindre vos objectifs et changer votre vie à long terme.

Le programme

Votre programme est composé de 4 parties disponibles sur une **PLATEFORME DIGITALE** qui nous permet d'être **PROCHE DE VOUS** pour vous **GUIDER** pas à pas. Accès 24h/24 à vie !



1 FORMATION

Une simple formation intensive et essentielle pour **DEVENIR LE MEILLEUR COACH DE VOUS MEME !**

- Le triangle de la réussite pour être en pleine forme
- L'alimentation : Comment ne plus prendre de poids après 40 ans ?
- L'activité physique : Comment s'entraîner de manière efficace et sécuritaire après 40 ans ?
- L'importance de la récupération physique et mentale.



2 ETAT DES LIEUX

Explorez des outils simples et efficaces pour vous auto-évaluer et pour analyser vos résultats.

- Je fais ma Feuille de route (Bilan santé, Activité Physique, Alimentation, Douleurs,...) avec mes Objectifs et mes priorités.
- Je mesure mes données corporelles (poids, % masse grasse, maigre, IMC, quantité Kcal/jour...)
- Je teste ma condition physique (Niveau de Condition Physique, Tension, Fréquence Cardiaque à l'effort)
- Je teste ma force et ma souplesse (Force abdominale, des jambes, du haut du corps, souplesse)



3 STRATEGIE

Découvrez et maîtrisez les meilleures stratégies des COACHS TOP NIVEAU !

Je crée ma Stratégie



oSc

- Je crée ma Stratégie et Planification hebdomadaire (chaque semaine je programme le SMAR de mes Actions : à Supprimer, à Modifier, à Adopter, à Renforcer)
- Je planifie mes rituels « du matin et du soir »
- Je planifie mes rituels « du plaisir »
- Je planifie mon alimentation en suivant les « Orgalimètres »
- Je planifie mes activités physiques
- J'ai une stratégie pour la Gestion des SMID (Stress-Manque de motivation-Imprévus-Douleurs)
- J'ai une stratégie pour le détachement de mes addictions

4 PROGRAMME

Pratiquez chaque semaine les exercices d'intensité progressive: Circuit Cardio Conditioning, Pilates, Stretching et Méditation

On passe à l'action !



oSc

- Je travaille ma condition 20-25 minutes grâce aux Circuits Conditioning
- Je pratique ma Routine 20-30 minutes pour renforcer mon dos et mes abdos
- Je pratique mes auto-massages et mes étirements
- Je médite et je détends l'esprit

Supports fournis

- **Des vidéos pédagogiques pour apprendre facilement et vous inspirer !**

22 Vidéos courtes et motivantes pour augmenter vos connaissances. Des applications concrètes et des plans d'Actions faciles à intégrer à votre quotidien !



- **Des PDF à télécharger pour vos Plans d'Actions !**

Des plannings à coller au frigo, des fiches de planification hebdomadaire, des PDF à lire, des outils d'Organisation Stratégique !



Des vidéos de Conditionnement Physique évolutives

Des vidéos d'entraînement physique pour améliorer la Condition Physique et faciliter la perte de poids évolutives (6 cours) et très motivantes, dans les conditions du Live, avec 2 Coachs qui vous proposent des options pour tous les niveaux (sans sauts et sans impacts), pour faciliter votre progression.

- **Des vidéos de Pilates évolutives**

Des vidéos de Pilates au sol évolutives (12 cours) et très motivantes, dans les conditions du Live, avec 2 Coachs qui vous proposent des options pour tous les niveaux, pour faciliter votre progression.

- **Des vidéos de Relâchement musculaire par Auto-massage et Stretching**

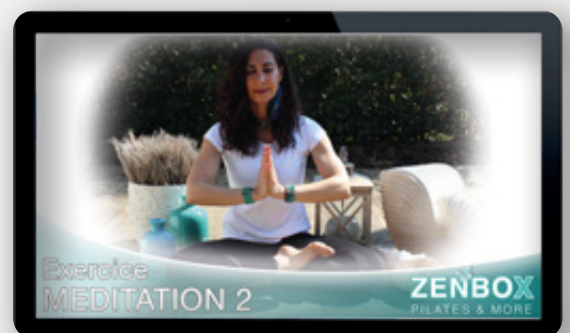
Des vidéos courtes qui vous apprennent à relâcher les tensions musculaires et à faciliter la récupération (12 cours) : 10 thèmes phares : cou, dos, épaules...

- **Des vidéos de Méditation et Relaxation**

Des vidéos courtes qui vous apprennent à entrainer et à focaliser votre esprit sur le moment présent sans être perturbé ou angoissé par le Stress et les Peurs ... (12 séances) et très faciles pour apprendre à se conditionner positivement.

- **Un PDF complet pour optimiser votre alimentation**

pour tout savoir sur les aliments essentiels, anti-oxydants, anti-inflammatoires, l'organisation des repas et la suggestion des missions alimentaires.



• **Un suivi hebdomadaire**

Nous vous guidons de A à Z.
 Vous ne serez pas perdu car nous vous expliquons comment suivre la méthode pas à pas.

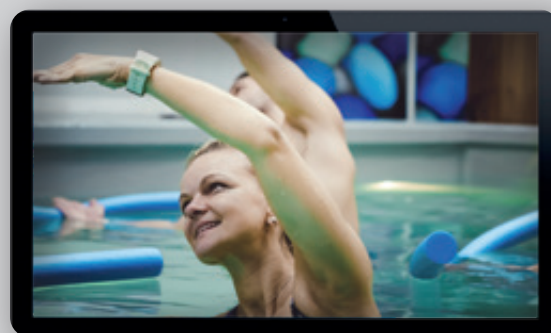


• **Cadeau Bonus**



Des vidéos d'Aquapilates pour se détendre et profiter des bienfaits de l'eau chaude !

12 vidéos courtes pour ces exercices de mobilisation, d'étirements et relaxation à faire si vous disposez d'une piscine !



De quel matériel avez-vous besoin ?

Voici le matériel nécessaire pour vos exercices :

- un bon tapis type Yoga
- un Swissball
- une Medecine Ball ou Fluiball (1-2 kg)
- une bande élastique
- un rouleau de massage ou Softball (ballon paille)
- 2 balles de massage ou balles de tennis

TARIFS Programme BOOSTER		
DESCRIPTIF de la FORMATION	TYPE	PRIX
Programme Booster	plateforme digitale	197 €
Coaching Pilates & More en ligne	petit groupe	à partir de 9,5 €
Coaching Pilates & More en ligne	individuel	à partir de 45 €

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro +32 477981309