



Bien débiter avec 9 week control break

GUIDE DE DÉPART





Contenu

.....

03

BIENVENUE

04

GROUPE DE MOTIVATION

05

LES PROGRAMMES ALIMENTAIRES

06

ACCÈS À BOD

07

LES VIDÉOS 9 WEEK CONTROL FREAK

08

OPTIONS DES VIDÉOS

09

LES DOCUMENTS DE 9 WEEK CONTROL FREAK

10

TES SUPPLÉMENTS

11

CONSEILS

12

QUESTIONS?



Bienvenue

Il me fait plaisir de t'accueillir dans l'équipe Fitness et moi! Je m'appelle Chantal Lavigne et je serai ta coach pour t'accompagner tout au long des programmes 9 week control freak.

J'ai eu la chance d'avoir plusieurs formations sur les programmes 9 week control freak données par la créatrice Autumn Calabrese. J'ai donc les qualifications nécessaires afin de t'aider à réussir

Je serai présente à tous les jours dans mon groupe privé Facebook pour répondre à tes questions et te donner des conseils et des trucs.

Je t'invite maintenant à lire ce document pour bien débiter ton programme. Es-tu prêt à sortir de ta zone de confort?



Chantal Lavigne

Créatrice de
Fitness et moi

Étape 1

GROUPE DE MOTIVATION

Puisque tu as accès à Beachbody on Demand, je t'offre de faire partie de mon groupe. En effet, ce groupe est offert exclusivement aux membres qui se sont abonnés à Beachbody.

Écris-moi afin que je t'envoie l'invitation à rejoindre mon groupe.



LES PROGRAMMES ALIMENTAIRES

Étape 2

2B MINDSET ET ULTIMATE PORTION FIX

Avec le pack, tu as accès aux
2 programmes alimentaires complets :

- **Ultimate Portion Fix** se base sur le contrôle des portions, grâce aux contenants de couleurs.
- **2B Mindset** se base sur les proportions dans ton assiette



Les 2 plans permettent d'obtenir d'excellents résultats. Je te recommande de suivre un seul programme. Ton choix peut se faire selon une préférence entre une approche plus structurée et calculée (Portion Fix) ou une approche plus flexible (2B Mindset). Si tu as besoin d'aide pour faire ton choix, n'hésite pas à me contacter.

Tu recevras également par la poste le Guide de nutrition Beachbody, qui est un complément aux plans alimentaires.

Clique ci-contre pour visionner la vidéo qui t'explique comment débuter un des plans alimentaires.

Comment débiter avec
un plan alimentaire



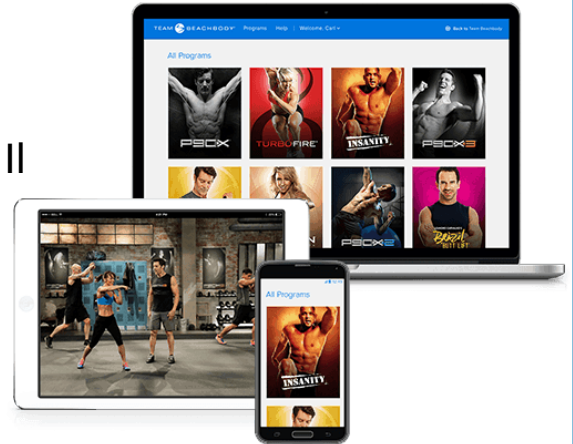
Note importante : Avec ton pack, tu es abonné mensuellement à Nutrition+ (si tu n'as pas décoché l'option lors de ton achat). Cet abonnement te donnera des nouveaux outils et ressources chaque mois, Ton premier mois est gratuit. Les frais pour les prochains mois seront déduits de ta carte de crédit. Tu peux annuler à tout moment.

BEACHBODY ON DEMAND

Étape 3

ACCÈS À BEACHBODY ON DEMAND ET AU PROGRAMME

Tu peux accéder à ton programme 9 week control freak via l'app **Beachbody on Demand** (sur smartphone ou tablette) ou sur le siteweb beachbodyondemand.com. Il est également possible de transférer tes séances sur ton téléviseur grâce à Apple TV, Chromecast ou Fire TV Stick.



Si tu viens de t'abonner à Beachbody on Demand (BOD) pour la toute première fois, je t'invite à visionner la vidéo d'introduction en cliquant ici :



Comment débiter avec
Beachbody on demand



Avec ton abonnement VIP, tu as accès dès maintenant aux séances du programme 9 week control freak et aux documents! Rends-toi simplement sur Beachbody on Demand, clique sur «Programmes» et ensuite sur «9 week control freak» pour accéder aux documents et aux séances. Voici la description des séances et des documents dans les pages suivantes de ce guide.



LES VIDÉOS DE 9 WEEK CONTROL FREAK

Étape 4

LES VIDÉOS DE 9 WEEK CONTROL FREAK

Voici les vidéos dont tu as accès pour 9 week control freak :

Les vidéos importantes d'introduction

- Démarrer avec 9 week control freak : vidéo d'introduction
- Faites la connaissance d'Autumn Calabrese
- Comment installer la control track sur une porte
- Comment installer la control track sur un mur
- Introduction aux programmes de nutrition
- Introduction aux suppléments

Je te recommande fortement de visionner ces vidéos d'introduction, dans la section «Démarrer», avant de commencer ton programme.

Les séances officielles du programme

Les séances de ton programme sont disponibles dès maintenant sur BOD. Assure-toi de suivre le calendrier afin de savoir quelle séance réaliser chaque jour.



OPTIONS DES VIDÉOS

Quand tu appuies sur "play", plusieurs options s'offriront à toi. Voici les explications ci-dessous.

Choix de langue

Le programme 9 week control freak est disponible en **FRANÇAIS**, en anglais ou en espagnol. Ainsi, tu peux choisir une traduction en français ou des sous-titres en français. Une fois la séance débutée, clique sur l'icône indiqué «cc» sur iphone (ou les 2 rectangles sur Android ou la bulle en bas sur un ordinateur) pour faire ton choix de langue et de sous-titres.

Musique

Pour les séances du programme, il n'y a aucune musique. Tu peux donc ajouter ta propre musique ou les playlists Spotify suggérées par Autumn Calabrese.

Version modifiée à faible impact

Le programme offre la possibilité de séparer l'écran en deux, afin de voir 2 options :

- Version régulière (avec sauts) avec Autumn
- Version à faible impact (sans sauts) avec Kat

Clique sur MOD pour séparer l'écran en deux. Choisis l'option qui te convient, selon ton niveau ou ta condition physique.



LES DOCUMENTS DE 9 WEEK CONTROL FREAK

Étape 5

Tu recevras par la poste tous les documents de 9 week control freak. Certains documents papier sont en anglais. Toutefois, tous les documents sont traduits en français en version numérique sur BOD.

DOCUMENTS ET ACCESSOIRES



Tu peux accéder aux documents en français sur BOD dès maintenant! Lis tous les documents pour bien te préparer :

- **Guide de démarrage** : ce guide de départ te donne toutes les infos importantes pour bien commencer ton programme.
- **Le calendrier** : Il est important de suivre les séances dans l'ordre proposé. Le calendrier est composé de 3 phases.
- **Le tableau des réussites** : Tu le recevras par la poste avec ton colis. Affiche-le au mur à l'endroit où tu feras ton entraînement. Tu pourras noter fièrement tes résultats.

Control track et ballon d'exercice (core ball)

Tu recevras par la poste la Control Track (avec élastiques) ainsi que le ballon. Tu auras besoin également d'un step et des haltères. Il est important d'attendre la réception de tes accessoires avant de débiter ton programme : en effet, il n'est pas possible de faire le programme sans les accessoires demandés.

TES SUPPLÉMENTS

Étape 6

SHAKEOLOGY ET PERFORMANCE

Avec ton pack, tu recevras du Shakeology et/ou du Performance. Voici des conseils sur ces produits :

- Le **Shakeology** peut être pris à tout moment de la journée, au sein d'un repas ou en collation. Je te suggère de le mélanger à du lait (lait d'amande non sucré ou autre breuvage laitier) et non de l'eau. C'est encore meilleur si on ajoute de la glace au mélangeur. Tu peux également essayer une des recettes du livret de recettes qu'on a créé. Écris-moi pour le recevoir.
- Le **Energize** doit être consommé à l'intérieur de 30 minutes précédant ta séance. Suivre les indications sur le pot. La sensation de picotement sur le bout des doigts ou dans le visage peut être ressentie les premiers jours d'utilisation. Cet effet est normal et sans danger.
- Le **Recover** doit être consommé à l'intérieur de 30 minutes suivant ta séance. Suivre les indications sur le pot.



Note importante : Tu recevras automatiquement tes suppléments à tous les mois. Les frais pour les prochains mois seront déduits de ta carte de crédit. Tu peux à tout moment changer de saveur et/ou demander un délai avant de recevoir ton prochain envoi ou annuler. Pour faire des changements, contacte-moi et je te donnerai la procédure. Tu aimerais profiter de **25% de rabais** sur tes prochains achats en tant que MEMBRE PRIVILÈGE? Écris-moi pour plus de détails.



CONSEILS

Étape 7

CONSEILS IMPORTANTES

Voici quelques conseils qui t'aideront à maximiser tes résultats avec ton programme :

- N'oublie pas de rejoindre mon groupe, si ce n'est pas déjà fait. Je t'encourage à participer activement au sein de notre communauté motivante!
- Vas-y à TON RYTHME, tout en donnant ton MAXIMUM.
- **Ne te compare pas** aux autres membres du groupe. Chacun est à un niveau différent. . Le but est simplement de s'encourager et de se motiver tous ensemble. Concentre-toi sur TES progrès.
- Suis le calendrier selon l'ordre des séances recommandées.
- Continue, même si tu trouves que c'est difficile. Tu es capable. Et tu seras tellement fier de toi quand tu auras coché toutes les cases de ton calendrier!
- Suis le plan nutritionnel. La nutrition joue un très grand rôle dans le succès d'un programme!
- Prends tes photos et mensurations avant et après le programme. Tu pourras ainsi les envoyer à Beachbody et recevoir un t-shirt!!

QUESTIONS?

Étape 8

DES QUESTIONS?

Si tu as des questions, voici des suggestions :

- Consulte les documents de ton programme.
- Tu peux poser tes questions dans le groupe. Les publications importantes se retrouvent dans les modules (unités) du groupe ou marquées en ANNONCE dans le groupe.
- Si tu n'as pas trouvé la réponse, contacte-moi. Je suis disponible pour t'aider à atteindre tes objectifs.

Bon départ!

Chantal

