

Beachbody on demand

GUIDE DE DÉPART



Fitness et moi



Contenu

- 03**
BIENVENUE
- 04**
GROUPE DE MOTIVATION
- 05**
ACCÈS À BOD
- 06**
CHOIX DE PROGRAMME
- 07**
OPTIONS DES VIDÉOS
- 08**
LES PROGRAMMES ALIMENTAIRES
- 09**
TES SUPPLÉMENTS
- 10**
NOUVEAU BODI
- 11**
LES RECETTES
- 12**
CONSEILS
- 13**
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 de ton parcours de remise en forme.

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 débuter 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.

Clique sur l'image ci-dessous pour rejoindre mon groupe.



BEACHBODY ON DEMAND

Étape 2

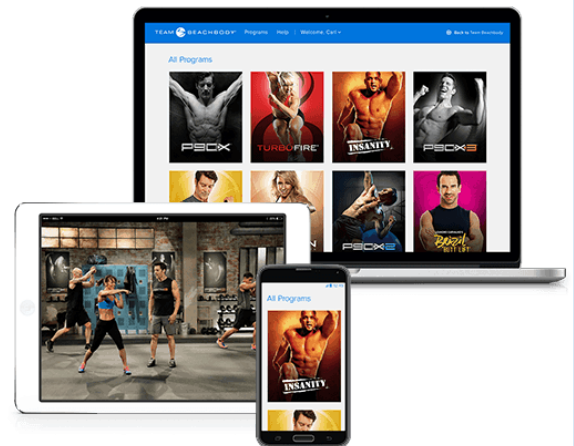
ACCÈS À LA PLATEFORME BEACHBODY ON DEMAND

Avec ton abonnement, tu as accès dès maintenant à la plateforme Beachbody on demand (BOD), qui inclut :

- Plus de 70 programmes d'entraînement (1600 séances)!
- Les guides qui accompagnent les programmes (guide de départ, calendrier d'entraînement, guide de nutrition)
- Des centaines de recettes santé

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

Clique ci-dessous pour visionner la vidéo d'introduction qui t'aidera à débiter avec BOD:



 **BEACHBODY®
ON DEMAND**

Comment débiter avec
Beachbody on demand



CHOIX DE PROGRAMME

Étape 3

TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Il est maintenant temps de choisir ton programme! Ton choix doit se baser sur tes goûts, ton niveau en entraînement et tes objectifs. Si tu n'es pas certain de ton choix, je t'invite à faire la séance d'essai du programme afin de voir si celui-ci te convient.



Quand ton choix est fait, il est très important de consulter les documents, ainsi que les vidéos d'introduction AVANT de débiter ton programme. Tu peux accéder à ces documents sur BOD. La procédure est expliquée dans la vidéo "Comment débiter avec BOD" (page précédente). Pour chaque programme tu retrouveras :

- **Le guide de départ** : Il te donne toutes les informations importantes pour bien débiter ton programme.
- **Les vidéos de départ** : Dans la section "Commencer", visionne les vidéos d'introduction (sur l'entraînement et l'alimentation).
- **Le calendrier d'entraînement** : Affiche-le au mur à l'endroit où tu feras ton entraînement. Tu pourras cocher chaque séance complétée. Suis les séances dans l'ordre proposé.

OPTIONS DES VIDÉOS

Quand tu appuies sur "play", plusieurs options s'offriront à toi.

Voici les explications ci-dessous.

Choix de langue

Le programme Job 1 est disponible en anglais et en français en version originale. Et oui, Jennifer parle français! Ainsi, tu peux choisir la langue de ton choix 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

Jennifer propose des playlists pour chaque séance, que tu trouveras sur Spotify. Tu peux également ajouter ta propre musique si tu préfères.

Versions modifiée (faible impact ou autres accessoires)

Certains programmes offrent la possibilité de séparer l'écran en deux, afin de voir 2 options. Par exemple, avec LIIFT 4, tu auras l'option avec haltères à gauche et la version avec élastiques à droite. Avec Transform 20, tu auras l'option avec saut à gauche et sans saut à droite. Clique sur MOD pour séparer l'écran en deux.



LES PROGRAMMES ALIMENTAIRES

Étape 4

2B MINDSET ET PORTION FIX

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

- **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, complète ce petit test en cliquant ici :

[QUESTIONNAIRE](#)

Une fois ton programme choisi, il est temps de commencer les leçons!

1. Dirige-toi sur beachbodyondemand.com à la section PROGRAMMES - CENTRE DE NUTRITION et clique sur le programme que tu as choisi programme.
2. Clique sur **LEÇONS** et suis les leçons en ordre.
3. Clique sur **MATÉRIEL DU PROGRAMME** pour accéder à tous les documents du programme.



TES SUPPLÉMENTS

Étape 5

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.

NOUVEAU : BODI

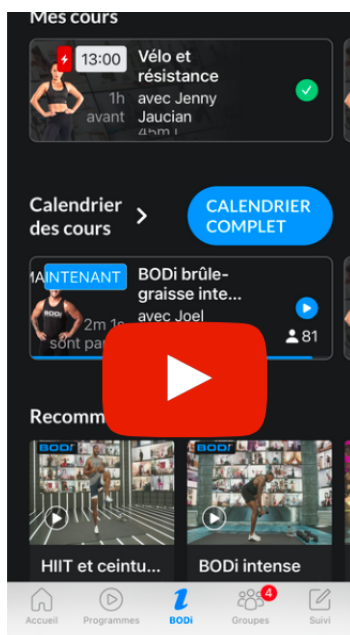
Étape 6

ACCÈS À BODI COURS EN DIRECT ET NUTRITION

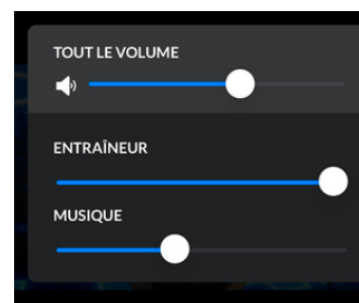
Avec ton pack, tu as la chance d'avoir un accès gratuit du nouveau BODi pendant 30 jours!! C'est quoi BODi?

- **ENTRAÎNEMENT** : Des cours en DIRECT et INTERACTIFS, donnés par les supertrainers et des instructeurs certifiés.
- **NUTRITION** : Des ressources supplémentaires telles que des menus 7 jours, des conseils d'experts et des nouvelles recettes chaque mois!

Clique sur la vidéo ci-dessous qui t'explique comment débiter avec BODi :



Options de langage et son :
Une fois la séance BODi débutée, clique sur le symbole de haut-parleur en haut à droite pour accéder aux options de son.
Tu peux aussi activer les sous-titres en cliquant sur "cc".



Note importante : Avec ton pack, tu es abonné mensuellement à BODi (si tu n'as pas décoché l'option lors de ton achat). Ton premier mois est gratuit. Les frais pour les prochains mois seront débités de ta carte de crédit. Tu peux annuler à tout moment.

LES RECETTES

Étape 7

OÙ TROUVER LES RECETTES?

Voici différents endroits où tu trouveras des recettes.

Tout d'abord, dirige-toi vers le site web beachbodyondemand.com

1. PORTION FIX ET 2B MINDSET ON BODi (Menus et recettes)

Chaque mois, de nouvelles recettes et des menus sont ajoutés.

Où? Programme - Centre de nutrition



Tu as accès à 30 jours gratuits de BODi!
Découvre tous les avantages!

2. RECETTES

Cette page te permet de filtrer les recettes selon tes goûts et le type de repas. En étant membre BODi, tu as accès à toutes les recettes.

Note : en anglais, tu as encore plus de recettes

[beachbody On Demand](#) [Nutrition](#)

[Accueil](#)

[Programmes](#)

[Recettes](#)

[BODi](#)

[Horaire des cours en direct](#)

[Suivi](#)

3. FIXATE ET MINDSET MENU

Où? Programmes - Centre de nutrition

Des recettes pour Portion Fix (Fixate) et 2B Mindset (Mindset Menu)



CONSEILS

Étape 8

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. Dans ce groupe, Je t'encourage à participer activement au sein de la 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 9

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 guides 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

