

LES 3 PILIERS D'UNE VIE

SAIN

Pour des résultats durables

Body

Nutrition

Brain

**Rejoins-moi pour améliorer
enfin ton quotidien !**

Frédéric RIVOT

Sommaire

Introduction :	2
Body : Définition et utilité du sport	3
Le sport qu'est-ce-que c'est ?.....	3
Le sport loisir.....	3
Le sport scolaire et l'EPS (l'éducation physique et sportive).....	4
Le sport santé.....	5
Pourquoi doit-on pratiquer un sport régulièrement ?.....	6
Quelques recommandations.....	6
Test d'effort.....	7
Nutrition : Pourquoi mange-t-on ?	8
Un peu d'histoire.....	8
Les 3 points essentiels de l'alimentation.....	14
L'impact inattendu sur le cerveau (Brain).....	15
Le test flash de l'équilibre nutritionnel.....	16
Brain : Le pourquoi	18
Le corps fonctionnel (Body).....	21
L'équilibre nutritionnel (Nutrition).....	21
Le mindset (Brain).....	21
Passez à l'action avec Body & Brain Academy	22

Introduction :

Body & Brain Academy est née de ma passion profonde pour le bien-être et la santé durable. J'ai toujours été animé par le désir de voir les autres s'épanouir, être heureux et en pleine forme. Mon parcours a débuté naturellement par le coaching sportif, mais j'ai vite ressenti le besoin d'aller au-delà du physique.

C'est pourquoi j'ai approfondi mes connaissances en me formant à la nutrition, à la PNL (programmation neuro-linguistique) et au coaching basé sur les neurosciences. En parallèle de ces formations, j'ai également exploré le développement personnel et spirituel en lisant des auteurs inspirants comme Napoleon Hill, David Le François et bien d'autres qui m'ont permis d'enrichir ma vision globale de l'équilibre.

J'ai toujours eu à cœur de transmettre avec pédagogie et générosité. Pendant mes séances de coaching, je passais du temps à expliquer l'anatomie, la nutrition, le fonctionnement du cerveau... mais le temps manquait. C'est là que m'est venue l'idée de créer des vidéos théoriques détaillées et un pack de formation santé et bien-être complet.

Mon objectif : te donner les clés pour comprendre ton corps, ton alimentation, maîtriser ton mental afin de lever tes blocages et développer ton mindset inébranlable, jusqu'à explorer des concepts comme la loi de l'attraction.

Aujourd'hui, Body & Brain Academy est l'aboutissement de cette démarche. C'est un espace où je partage ma méthode unique, fruit de mes apprentissages et de mon expérience.

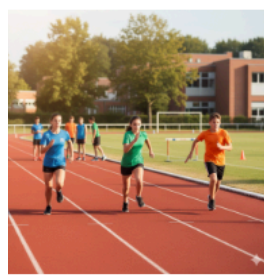
Les 3 piliers sont axés sur la santé du corps que j'ai appelé **Body**, basé sur son fonctionnement, (anatomie/physiologie), la **Nutrition** essentiel à la santé du corps et du mindset et le troisième pilier je l'ai nommé **Brain** (cerveau/ mental) car il découle du travail à faire sur celui-ci, d'en comprendre les mécanismes et débloquent les barrières qui nous freinent à notre évolution dans notre développement personnel.

Body : Définition et utilité du sport

Le sport qu'est-ce-que c'est ?

Le mot "**sport**" vient du vieux Français "**desport**", qui signifie **divertissement, amusement, et plaisir** (physique ou de l'esprit).

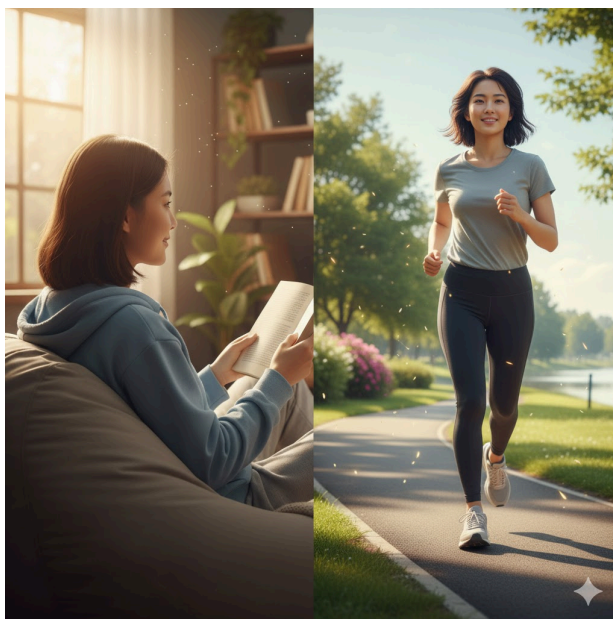
C'est le point de départ de notre approche. Aujourd'hui, on distingue principalement les catégories suivantes :



Le sport loisir

Le loisir permet de se détendre et de relâcher l'esprit, notamment grâce à la sécrétion d'hormones du bien-être (dopamine, sérotonine, endorphine, etc.).

Attention : si certains loisirs sont excellents pour la tête, ils ne travaillent pas tous votre condition physique (lecture, cinéma, jeux vidéo, etc.). Pour une santé complète, il faut un loisir **actif**.



Le sport scolaire et l'EPS (l'éducation physique et sportive)

Le sport scolaire n'est pas un enseignement obligatoire contrairement à l'éducation physique et sportive (EPS).

Il se pratique au sein d'associations sportives scolaires qui sont affiliées à des fédérations.

Tandis que l'éducation physique et sportive (EPS) est une discipline scolaire obligatoire pratiquée à l'école et faisant partie intégrante du programme scolaire de l'Éducation nationale française.



Selon une étude faite par l'organisation mondiale de la santé (l'OMS) en 2019, les jeunes Français sont classés à la 119ème place sur 146 pays testés dans le monde à la pratique d'une activité physique et sportive.

La première place étant le pays dont les jeunes pratiquent une activité physique et sportive régulière et ont un taux d'inactivité au plus bas (34% pour le Bangladesh contre 81% pour la France).

BANGLADESH : ACTIVITÉ
PHYSIQUE RÉGULIÈRE

FRANCE : INACTIVITÉ
PHYSIQUE & ÉCRANS



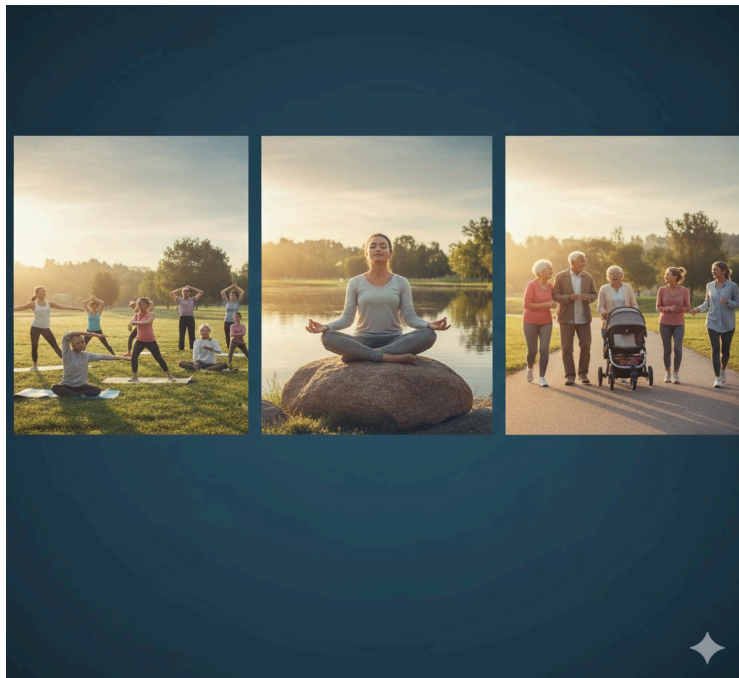
CLASSEMENT MONDIAL
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
(JEUNES)

SOURCE : OMS, 2019



Le sport santé

La santé est un état complet de **bien-être physique, mental et social** (OMS).
Ce n'est pas seulement l'absence de maladie, c'est un **état d'être optimal** qui dépend de votre **investissement personnel**.



Cet investissement est le concept de la **Body & Brain Academy** :

1. Body (Pratique physique) : Pratiquer un sport régulièrement

2. Nutrition : Avoir une alimentation adaptée et équilibrée

3. Brain : Renforcer son mindset

C'est l'équilibre de ces trois piliers qui augmente vos chances d'une bonne santé générale.

Pourquoi doit-on pratiquer un sport régulièrement ?

L'activité physique et sportive est notre meilleur médicament, il peut prévenir certaines maladies (cardiovasculaires par exemple...).

Il permet de développer des capacités physiques et fonctionnelles, donc un bien-être physique.

Le sport permet de bien vieillir (tonus musculaire, souplesse musculaire, mobilité articulaire, bon système cardio-vasculaire et respiratoire...).

Il permet de développer et renforcer certaines capacités mentales telles que la persévérance, la discipline, la détermination.

Le sport nous procure un bien-être mental par la libération d'hormones.

Le sport nous donne confiance en nous.

Quelques recommandations

Recommandations pour la durée : Pour que ces bénéfices s'installent dans le temps, le sport doit devenir une **priorité absolue** :

1. La Santé dans le TOP 3 de vos priorités : La santé ne commence pas par la maladie mais est un geste quotidien.

« **Le plus grand des remèdes est de ne pas en avoir besoin.** »

– Jean-Jacques Rousseau

2. La raison essentielle derrière la pratique du sport : Le sport doit être fait en premier lieu **pour votre santé**, et en second lieu comme un loisir (le plaisir est la cerise sur le gâteau).

3. La constance et l'hygiène de vie : Pratiquez, que vous en ayez envie ou non. Comme l'hygiène sanitaire, le sport doit être fait même en vacances et l'alimentation doit rester équilibrée au cours de la journée

4. L'investissement est un choix : Certains choix devront être faits. *Exemple :* Privilégier 1 h d'entraînement plutôt que 1 ou 2 h devant la télévision ou les réseaux sociaux. C'est un choix pour votre avenir. C'est pourquoi il est vital de **vous rappeler pourquoi vous faites cet investissement.**

Test d'effort

Voici un petit test d'effort qui vous permet de savoir où en est votre condition physique.

Compétences évaluées	Test	Protocole	Débutant (Travail Urgent)	Médium (Bonne Base)	Expert (Excellent)
1. Souplesse & Mobilité	Toucher ses Pieds Assis	Assis, jambes tendues, penchez-vous pour atteindre les orteils. Mesurez la distance atteinte	Doigts loin des chevilles ou dos très arrondi	Atteint les chevilles ou le milieu du tibia	Atteint les orteils ou les dépasse
2. Résistance Isométrique	Chaise contre le Mur	Maintenir la position du squat à 90° contre un mur le plus longtemps possible (chronomètre)	Moins de 30 secondes	Entre 30 et 60 secondes	Plus de 60 secondes
3. Force Fonctionnelle	Squat Sautés	Compter le nombre maximum de sauts explosifs en 30 secondes	Mouvement lent ou moins de 10 répétitions en 30 sec	Entre 10 et 20 rép. en 30 sec	Plus de 20 rép. en 30 sec
4. Endurance Cardiovasculaire	Le Défi Jumping Jack	Réaliser des Jumping Jacks de qualité pendant 3 minutes (ou noter le temps maximum tenu)	Arrêt avant 1mn30 avec essoufflement	Complète 3 min. avec un rythme modéré	Complète 3 min. à haute intensité
5. Équilibre & Stabilité	Test de la Cigogne (par jambe)	Tenir sur un seul pied, mains sur les hanches, le plus longtemps possible (chronomètre)	Moins de 15 secondes	Entre 15 et 30 secondes	Plus de 30 secondes (avec aisance)

Finalement, avoir un corps fonctionnel, c'est aussi bien vieillir, pouvoir continuer à bouger malgré un âge avancé. Mais la bonne santé du corps ne s'arrête pas là. Vous vous doutez qu'avoir une alimentation saine et équilibrée fait partie d'un ensemble qu'on appellera healthy life style autrement dit une bonne hygiène de vie pour sa santé. Ceci comprend donc, le Body gym (entraînement du corps), la nutrition doit être adaptée en fonction de ses besoins, le Brain gym (entraînement du cerveau) mais aussi le repos.

Nutrition : Pourquoi mange-t-on ?

La nutrition désigne l'ensemble des moyens et des façons par lesquels un être vivant se procure les substances nécessaires à son fonctionnement.

À l'origine, l'alimentation des humains était principalement destinée à fournir de l'énergie. Le régime alimentaire a cependant profondément changé au cours des siècles. Il est essentiel de comprendre ce parcours historique pour analyser notre façon de manger aujourd'hui.

Un peu d'histoire

Il y a 2,6 millions d'années, la première apparition de l'homme paléolithique démarre.

Les hommes sont des chasseurs-cueilleurs et vivent sous des tentes en peau de bête qu'ils pouvaient planter n'importe où puisque les troupeaux de gibier se déplaçaient sans cesse et il fallait bien les suivre.

Les hommes étaient donc des nomades. Cette période s'achève vers -10 000 ans avant J.C. Elle sera la plus longue de la préhistoire.



Son successeur est l'homme mésolithique de -10 000 ans à -6000 ans avant J.C.

Il vit dans les mêmes conditions que l'homme paléolithique, mais à su s'adapter au changement climatique qui entraîne une diversification des ressources alimentaires.

Malgré cela, la chasse, la pêche et la cueillette restent le seul moyen de survivre mais les hommes commencent tout de même à réduire leurs déplacements saisonniers dû au climat tempéré proche du nôtre.



En - 6000 ans avant J.C, l'homme néolithique va venir tout chambouler dans la chaîne de survie puisqu'il va se sédentariser en s'installant, créant des maisons en dur et même les premiers villages.

Il va devenir un vrai paysan en cultivant du blé, de l'orge, du millet et dans certains continents, du maïs ou même du riz.

Il possède aussi son propre élevage de bêtes pour les manger. L'homme néolithique disparaît en - 2200 ans avant J.C.



L'homme néolithique ayant joué un grand rôle dans l'évolution de l'homme, il cède sa place ensuite à l'âge des métaux en -2000 ans avant J.C.

Cette période voit l'apparition de nouveaux outils en métal, qui vont transformer les pratiques agricoles et la préparation des repas.

Une nouvelle ère débute avec les Gaulois qui ont aussi leur histoire environ -500 ans avant JC.

L'industrie alimentaire est née probablement en même temps que le néolithique qui transforme déjà les matières premières agricoles périssables en denrées stockables et directement utilisables pour la préparation des repas.

L'objectif essentiel de cette activité reste très longtemps intégrée à la production agricole sous une forme artisanale et familiale.



L'industrie alimentaire au sens contemporain du terme n'est apparue que tardivement au 19ème siècle au cours de la révolution industrielle.

Elle trouve son origine, comme pour les autres secteurs (textile, métallurgie), dans l'innovation technique (procédé d'extraction du sucre betterave en 1811 par Jean-Antoine Chaptal et Benjamin Delessert; méthode de stérilisation thermique en conserverie en 1802 par Nicolas Appert; fabrication du chocolat en 1824 par Antoine Brutus Menier; des biscuits en 1846 par Louis Lefèvre-Utile; machine frigorifique à absorption en 1858 par Ferdinand Carré...).



La France joue un grand rôle dans le démarrage de l'industrie alimentaire.

Mais les grandes industries agro-alimentaires telles que Nestlé en Suisse, Unilever au Pays-Bas et au Royaume-Uni, Armour aux États-Unis, Liebig en Allemagne..., apparaissent entre la fin du 19^{ème} et le début du 20^{ème} siècle.

Aucune des grandes entreprises françaises de l'époque ne traversera le siècle qui s'achève.

Les structures de marchés ne vont évoluer significativement qu'à partir de la deuxième guerre mondiale.

La population devient de plus en plus dense et les denrées de plus en plus rares.

L'industrie agro-alimentaire va donc aller de plus en plus loin dans la transformation des produits et même en faire des plats de plus en plus riches en sucre et matière grasse permettant ainsi de réduire les quantités d'aliments bruts tout en permettant tout de même d'en avoir pour son argent.



Ceci va devenir de plus en plus catastrophique puisque l'homme d'aujourd'hui ne se nourrit que de plat ultra transformé et devient de plus en plus sédentaire depuis le néolithique jusqu'à notre ère.

La forte chute fût lorsqu'en 1922 un restaurant Chinois aux Etats-Unis eut la brillante idée de proposer les premières livraisons de repas à domicile.

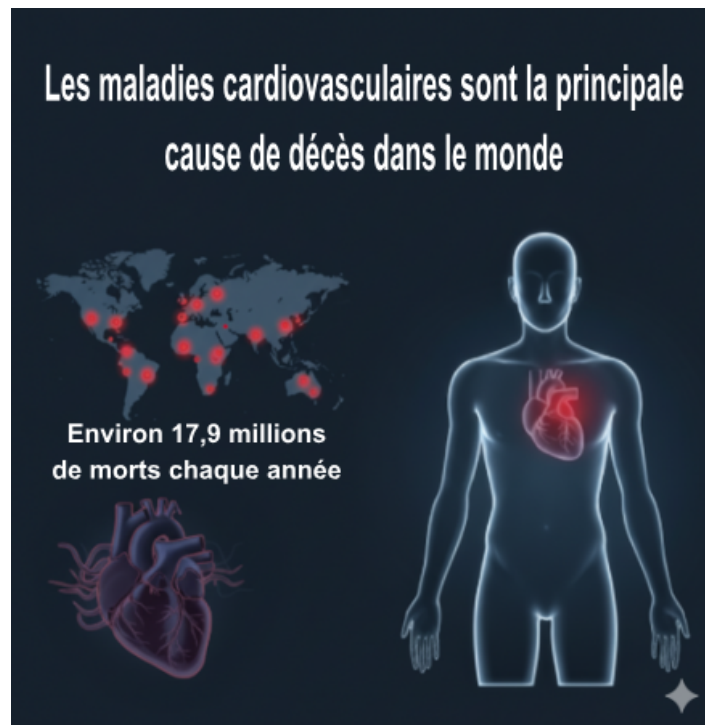
Cette évolution historique a transformé un besoin vital en une source de gratification rapide et souvent destructrice.

Une mauvaise nutrition est un facteur de risque majeur pour les maladies chroniques (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, certains cancers).

Aujourd'hui, **les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès dans le monde** et font environ 17,9 millions de morts chaque année.

Elles regroupent un ensemble d'affections du cœur et des vaisseaux sanguins, notamment les maladies coronariennes, les maladies cérébrovasculaires et les cardiopathies rhumatismales.

Plus de 4 décès sur 5 consécutifs à une maladie cardiovasculaire sont liés à des crises cardiaques et à des accidents vasculaires cérébraux, et un tiers de ces décès surviennent prématurément chez des personnes de moins de 70 ans (paragraphe d'une étude provenant de l'organisation mondiale de la santé (OMS)).



Il devient essentiel de revenir à la base : qu'est-ce que l'alimentation véritablement ?

L'alimentation est souvent réduite à la simple absorption de nourriture. En réalité, c'est un processus bien plus complexe et global, qui se situe au carrefour de la physiologie, de la psychologie et de la culture.

Manger sainement, c'est investir dans sa longévité et sa qualité de vie.

**"Vous n'êtes pas seulement ce que vous mangez,
vous êtes ce que votre corps est capable d'absorber et d'utiliser."**

L'alimentation est le levier le plus puissant dont vous disposez pour influencer positivement votre santé physique, votre énergie quotidienne et votre bien-être émotionnel. C'est le fondement de votre Corps Fonctionnel et de votre Mindset Positif !

Pour exploiter pleinement ce levier puissant et aligner votre Corps Fonctionnel avec votre Mindset Positif, il est crucial de comprendre que l'alimentation ne sert pas un seul objectif, mais s'articule autour de trois points essentiels.

Les 3 points essentiels de l'alimentation

1. **La survie** = se nourrir pour donner de l'énergie (kcal) au corps

- Énergie pour le métabolisme de base
- Énergie pour les dépenses caloriques supplémentaires

2. **Le plaisir** = aimer le goût, le visuel, l'odeur (voir le toucher chez les enfants par exemple)

- Cuisiner avec des épices pour prendre plaisir
- Faire des restaurants de qualité

3. **La sociabilité** = partager des repas en famille, entre ami(e)s

- Prendre plaisir autour d'un même repas.



Le rôle fondamental pour le corps (Body)

- **L'énergie** : Les aliments fournissent les calories nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (métabolisme de base) et à toutes nos activités physiques. C'est l'essence qui fait tourner le moteur.
- **La construction et la réparation** : Les protéines sont les "briques" qui construisent et réparent nos tissus (muscles, peau, cheveux). Sans apport

suffisant, le corps ne peut pas se maintenir, ni se renforcer après l'effort (d'où l'importance pour le sport).

- **La protection** : Les vitamines et les minéraux (présents en abondance dans les fruits et légumes) sont nos boucliers immunitaires. Ils protègent les cellules des agressions et régulent des milliers de processus chimiques.

L'impact inattendu sur le cerveau (Brain)

C'est là que l'alimentation se connecte directement à ton cerveau.

Humeur et émotions : Plus de 90 % de la sérotonine (l'hormone du bien-être) est produite dans l'intestin. Une mauvaise alimentation dégrade l'intestin, ce qui peut impacter l'humeur, augmenter l'anxiété et même favoriser la dépression.

Concentration et clarté mentale : Le cerveau consomme énormément d'énergie. Une alimentation déséquilibrée, riche en sucres rapides, provoque des pics et des chutes de glycémie qui se traduisent par de la fatigue, des fringales et un manque de concentration.

L'alimentation est la base de la résilience mentale.

En résumé, pour maintenir votre poids, respecter une alimentation saine et un équilibre calorique quotidien est essentiel.

Si vous consommez plus de calories que votre corps n'en a besoin (par exemple, 3000 kcal au lieu de 2000 kcal) sans les brûler par une activité physique, cet excédent se traduira inévitablement par une prise de poids.

Maintenant que vous connaissez les points essentiels d'une alimentation saine et équilibrée, je vous propose de réaliser un test rapide vous permettant d'évaluer si vos habitudes actuelles soutiennent l'objectif d'un corps et d'un esprit fonctionnel.

Le test flash de l'équilibre nutritionnel

Pour chaque question, entourez la réponse qui vous correspond le plus souvent.

I. Fréquence et composition des repas

Questions (Habitude)	Réponse A (0 point)	Réponse B (1 point)	Réponse C (2 points)
1. Rythme des repas :	Je saute souvent le petit-déjeuner ou le déjeuner.	Je prends 2 repas principaux et grignote souvent.	Je prends 3 repas principaux (et parfois 1 collation saine).
2. Hydratation :	Je bois principalement du café, des sodas ou des jus de fruits.	Je bois de l'eau ou des infusions, mais moins de 1,5 litre par jour.	Je bois au moins 1,5 litre d'eau ou d'infusions non sucrées par jour.
3. Consommation de légumes :	Je mange des légumes (frais ou surgelés) 0 à 2 fois par semaine.	Je mange des légumes (frais ou surgelés) au moins à un repas par jour.	Je mange des légumes à chaque repas (midi et soir).
4. Sources de Protéines (Viande, Poisson, Œufs, Légumineuses) :	Mon repas manque souvent de protéines (ou je ne mange que de la charcuterie).	Je consomme des protéines une fois par jour.	Je veille à avoir une portion de protéines de qualité à chaque repas principal.
5. Consommation de sucres/produits transformés :	Je mange des gâteaux/viennoiseries ou des plats préparés plusieurs fois par jour.	Je mange des produits sucrés ou transformés occasionnellement (2-3 fois/semaine).	Je limite les sucres ajoutés et je cuisine la majorité de mes repas avec des ingrédients bruts.
6. Graisses (Matières grasses) :	J'utilise surtout du beurre et des graisses de cuisson solides (palme, tournesol).	J'utilise de l'huile d'olive mais sans trop varier.	J'utilise des huiles riches en Oméga-3 (noix, colza) et Oméga-9 (olive).

II. État et relation à la nourriture (Mindset)

Questions (Bien-être)	Réponse A (0 point)	Réponse B (1 point)	Réponse C (2 points)
7. Digestion :	Je me sens souvent lourd, ballonné ou fatigué après les repas.	J'ai des petits problèmes de digestion occasionnels (ballonnements légers).	Je me sens léger, énergique et satisfait après avoir mangé.
8. Faim et Satiété :	Je mange souvent par ennui ou stress, sans avoir faim, ou j'ai des fringales.	J'ai parfois du mal à identifier ma faim ou je finis mon assiette par habitude.	Je mange uniquement quand j'ai faim ou à l'heure du repas et je m'arrête quand je suis rassasié(e).
9. Qualité de sommeil :	Je dors mal (insomnies, réveils nocturnes) au moins 3 nuits par semaine.	J'ai un sommeil correct, mais je suis souvent fatigué(e) au réveil.	Je dors 7 à 8 heures par nuit et je me sens reposé(e) au réveil.
10. Rapport émotionnel :	Je me sens coupable après avoir mangé certains aliments.	Je me sens bien, mais je suis toujours en recherche de la "meilleure diète".	Je mange avec plaisir, sans jugement ni culpabilité, et j'apprécie la variété.

Cotation du score / total des points : (Maximum 20 points)

Score Total	Votre Évaluation	Ce que cela signifie pour votre "Body & Brain"
0 à 7 points	Alerte Rouge (Zone de Risque)	Urgence d'Agir ! Votre alimentation actuelle est un frein majeur à vos objectifs physiques et à votre résilience mentale. Vous êtes dans la zone du "Pourquoi Négatif". Vous avez besoin d'une restructuration complète.
8 à 14 points	Base Fragile (Zone d'Amélioration)	Bonne volonté, mais manque de structure. Vous avez de bonnes intentions, mais des failles majeures persistent (grignotage, manque de légumes, mauvaise qualité de sommeil). Le coaching peut transformer cette base fragile en une force durable.
15 à 20 points	Équilibre Solide (Zone de Maintenance)	Félicitations ! Vous avez une hygiène alimentaire saine et équilibrée. Votre travail avec moi consistera à optimiser l'aspect fonctionnel de votre corps (Body) et surtout à travailler l'aspect mental (Brain) pour maintenir cette discipline.

Brain : Le pourquoi

Pourquoi tant de gens abandonnent leurs résolutions ? La raison n'est presque jamais la force physique ou le manque de régime, mais un "Pourquoi" mal défini.

Beaucoup de personnes n'atteignent jamais leurs objectifs car leur moteur initial est trop flou ou, pire, axé dans la mauvaise direction.

Nous allons découvrir la puissance de la pensée racine : la différence fondamentale entre être **poussé** par la peur et la contrainte, et être **tiré** par l'inspiration et la croissance.

Tout d'abord, le **pourquoi** (*ou Why* en anglais) est votre objectif profond – votre pensée racine. C'est la force motrice derrière toute action.

Il existe deux façons fondamentales d'aborder ce "Pourquoi" :

- 1. Le Pourquoi Négatif** : Alimenté par la **peur**, le **jugement** ou la **contrainte**.
- 2. Le Pourquoi Positif** : Fondé sur l'**amour**, la **bienveillance** et l'**épanouissement**.

Voici des exemples de "pourquoi" différents pour la même démarche.

Exemple 1 : Une personne souhaite avoir un beau corps. Dans ce cas de figure nous pouvons observer deux types de pensée racine qui sont au coeur de sa démarche :

Le pourquoi négatif : Il s'agit d'une personne qui ne s'aime pas, qui ne peut voir son reflet dans le miroir, qui veut perdre du poids pour changer quelque chose d'elle, qu'elle n'aime pas. Elle passe son temps à **se juger**.

Inconsciemment, cette personne sera guidée par des **choix d'autodestruction** (régimes drastiques, privation excessive...). Résultat : elle n'atteindra jamais la **stabilité et le bien-être** qu'elle recherche.

Le pourquoi positif : Cette personne veut simplement se maintenir en bonne santé, avoir un corps fonctionnel, prendre plaisir à sa nouvelle hygiène de vie (sport, nutrition, lire et se former pour son développement personnel), celle-ci mettra donc

des choses en place pour atteindre et maintenir ses objectifs de santé et de **corps fonctionnel**.

L'issue favorable sera un physique harmonieux et une belle silhouette. **Attention** : ce résultat physique doit toujours rester une **conséquence** de votre quête de bien-être, jamais la raison initiale.

Exemple 2 : Une personne veut gagner beaucoup d'argent, ce besoin peut être dirigé par deux types de pourquoi :

Le pourquoi négatif : Il s'agit d'une personne qui a **peur de ne pas avoir assez d'argent** pour payer son loyer, pour payer à manger à ses enfants, qui a peur de ne pas pouvoir partir en vacances, ou autre peur autour de l'argent.

Elle a donc peur de la pauvreté et ira vers des choix à l'échelle de sa peur comme par exemple cumuler **trois boulot, travailler de nuit...**

Résultat, elle aura **plus d'argent mais ne verra plus ses enfants**, sera trop fatiguée pour passer du temps de qualité avec sa famille, verra sa santé se dégrader, n'aura plus de temps pour elle, menant inéluctablement vers l'épuisement professionnel ou le **burnout** ou encore un climat familial dégradé.

Le pourquoi positif : Il s'agit d'une personne qui aime l'argent, il n'y a aucun problème à cela, mais son pourquoi est plutôt porté sur le fait de partager son argent autour de bon moment en famille, faire des voyages, découvrir de nouvelle culture, partager aux plus démunis (l'exemple de l'acteur Keanu Reeves ou le footballeur Cristiano Ronaldo en sont de très beaux exemples de partage).

La personne ira donc vers des choix plus propices, comme créer une entreprise, investir...

Je peux déjà vous entendre me dire mais ça prend aussi du temps et puis il me faut de l'argent tout de suite alors qu'avant de gagner beaucoup d'argent dans mon entreprise je vais devoir beaucoup travailler et cela revient au même que de cumuler trois boulot.

Oui, mais non. Car le **mindset** se développe complètement différemment.

Ce "Pourquoi" positif vous guide vers des solutions **durables et épanouissantes** (création d'entreprise, investissement, association, etc.).

Dans la formation, nous verrons comment ce Mindset vous permet **d'attirer** les plus grandes richesses, qu'elles soient matérielles ou spirituelles, sans avoir à vous "tuer à la tâche" dans des emplois qui ne vous épanouissent pas.

Exemple 3 : une personne s'inscrit sur un site de rencontre, cela peut être dirigé par 2 raisons différentes :

Le pourquoi négatif : Une personne qui veut **se mettre en couple par peur de finir seule** aura tendance à être trop laxiste sur les choix de ses partenaires, il en résulte qu'elle ne sera jamais heureuse dans son couple et ne trouvera pas l'amour, ou sera sûrement de nouveau célibataire rapidement.

Le pourquoi positif : Une personne qui veut trouver l'amour afin de **partager** des moments de croissance mutuelle, de soutien profond et d'échanges enrichissants.

Ce désir d'amour véritable rendra naturellement la personne plus **sélective** et permettra de **"trouver chaussure à son pied"** plutôt que d'accepter le premier venu par peur de la solitude. Sa relation sera donc vouée à durer dans le temps.

Toutefois, dans certains cas de figure, il y a effectivement la possibilité de transformer son pourquoi négatif en pourquoi positif. Celui-ci devient alors un tremplin vers la réussite comme l'a vécu le grand entrepreneur Français Anthony Bourbon ou encore le footballeur Cristiano Ronaldo. Tout deux partis de rien, ont su s'élever au plus haut dans leur domaine respectif.

Je vous explique pourquoi et comment c'est possible dans le module 4 de mon pack formation santé & bien-être.

Le moment de l'action

Si les tests ont révélé des **alertes rouges** ou une **base fragile** dans l'un de 3 domaines, c'est le signal que vous devez transformer ces connaissances en **actions concrètes**.

Votre corps fonctionnel et votre mindset positif ne sont pas des objectifs lointains : ils sont le résultat d'un engagement quotidien et structuré.

Les trois piliers d'une vie saine sont interdépendants.

Le corps fonctionnel (*Body*)

Votre corps n'est pas fait pour être seulement beau, il doit être **fonctionnel**. Les tests que vous avez effectués (souplesse, endurance, stabilité) ont révélé vos forces et vos faiblesses. Un corps fonctionnel est un corps **résilient** qui vous soutient dans les défis du quotidien sans vous épuiser.

L'équilibre nutritionnel (*Nutrition*)

L'alimentation est le **carburant et le matériau de construction**. Au-delà des calories, elle est vitale pour l'énergie physique, la réparation des tissus et, de manière cruciale, pour la **clarté mentale** et la gestion de l'humeur. Une bonne nutrition est la preuve que vous honorez votre corps.

Le mindset (*Brain*)

Le **mindset** est votre fondation. Nous avons découvert que votre moteur, votre "**Pourquoi**", doit être axé sur le **positif** (l'épanouissement, l'amour de soi) et non sur le négatif (la peur, le jugement). Sans une intention claire et puissante, le meilleur des programmes est voué à l'échec. C'est votre GPS interne.

Êtes-vous prêt(e) à changer votre vie ?

Le véritable travail commence maintenant...

Passez à l'action avec Body & Brain Academy

Découvrez nos solutions pour un bien-être durable.

Formule 1

Coaching

La formule pour les entrepreneurs

Après avoir compris l'importance de nos trois piliers, vous souhaitez un accompagnement sur mesure pour vous forger un mental d'acier et optimiser vos performances ?

Notre formule Coaching est faite pour vous. Bénéficiez d'une **séance hebdomadaire entièrement personnalisée**, conçue pour un **accompagnement individuel et ciblé** qui s'adapte à votre vie.

Nous vous aidons à renforcer votre corps, votre esprit et votre résilience face au stress. C'est un investissement direct dans votre santé qui aura un impact positif sur votre succès professionnel.

Cette formule s'adresse aux entrepreneurs ambitieux qui cherchent à optimiser leur performance, gérer leur stress et la pression quotidienne.

L'objectif est de vous aider à vous forger un mental d'acier tout en prenant soin de votre santé et de votre bien-être sur le long terme.

Elle repose sur nos trois piliers :

- **Body** : pour votre forme physique.
- **Nutrition** : Pour transformer votre assiette en carburant de performance et de santé durable.
- **Brain** : pour développer un mental fort et mieux gérer le stress.

Le gros plus ? Un accompagnement sur mesure et une relation de confiance qui font toute la différence.

Formule 2

Cours de gym en ligne

La formule pour les mamans débordées

Le pilier **Body** vous a montré l'importance du mouvement. Mais comment l'intégrer dans une vie trépidante ?

Notre **formule cours de gym en ligne** est la solution parfaite pour les mamans qui manquent de temps.

Accédez à des vidéos de **Cardio-training** pour booster votre énergie, ou de **Gym Douce** (Qi Gong, stretching, Pilates) pour tonifier votre corps et apaiser votre esprit.

Tout est accessible depuis chez vous, à votre rythme.

C'est l'occasion de prendre soin de vous sans sacrifier votre temps précieux.

Nos offres de cours en ligne :

- **Forfait Cardio-Training** : Accès illimité à toutes nos vidéos de cardio-training. Idéal pour brûler des calories et améliorer votre endurance
- **Forfait Gym Douce** : Accès illimité à toutes nos vidéos de gym douce. Parfait pour la souplesse, la tonification et la relaxation.
- **Forfait Complet** : Accès illimité à l'ensemble de notre vidéothèque cardio-training et gym douce. La formule la plus complète pour un équilibre parfait entre énergie et bien-être.

Formule 3

Pack formation Santé & Bien-être

La formule de l'apprentissage durable de votre santé et bien-être

Le pack **Formation Santé & Bien-être** propose une approche complète de votre bien-être. Il vous donne les clés pour comprendre le fonctionnement de votre corps, l'importance d'une bonne nutrition, et l'impact de votre mental sur votre santé globale.

Son but ? **Apprendre, comprendre, avancer, s'envoler**. Couplé aux formules de coaching et aux cours de gym en ligne, ce pack est un véritable engagement pour votre santé, à long terme

Votre chemin vers la maîtrise de votre bien-être

Vous avez apprécié les fondations posées par cet ebook ? Notre **Pack Formation Santé & Bien-être** est le prolongement naturel pour approfondir chaque pilier (**Body, Nutrition, Brain**) et maîtriser les clés de votre santé globale. Apprenez, comprenez, et '**envolez-vous**' vers un bien-être durable grâce à nos modules complets. C'est l'investissement d'une vie qui vous donnera le sentiment d'autonomie et de maîtrise de votre propre santé.

Le contenu : Le pack est la version complète des connaissances que vous avez introduites, approfondissant les trois piliers pour vous donner une compréhension totale de votre corps et de votre esprit.

Les bénéfiques : Vous acquérez des connaissances profondes et comprenez les mécanismes de votre santé et de votre bien-être pour agir en toute conscience.

Le résultat : Vous vous sentez plus fort, plus confiant et capable de prendre en main votre bien-être sur le long terme.

Passez à l'action dès aujourd'hui

Pour en savoir plus sur nos solutions et commencer votre parcours de transformation, contactez-nous :

Site Web : bba-coach.com
Email : fred.bbacoach@gmail.com

Téléphone : **0778817044**