

Votre Book Santé



Obtenez un corps

Tonique,

Souple,

Et en bonne santé

SOMMAIRE



1. Les problèmes des personnes qui veulent **mieux se sentir au quotidien.**
2. Les **erreurs commises** par ceux qui n'arrivent pas à atteindre leurs objectifs
3. Les **idées reçues** qui poussent à faire ces erreurs
4. Qui sommes-nous ? **Notre Méthode**
5. Les **5 étapes** de notre méthode
6. **Mise en place** de ces 5 étapes dans votre vie

LES PROBLÈMES DES PERSONNES QUI VEULENT MIEUX SE SENTIR AU QUOTIDIEN



- Vous avez pris quelques kilos pendant ce confinement et vous n'êtes pas à l'aise avec votre corps.
- Vous vous regardez dans la glace et ce que vous voyez ne vous plait pas du tout.
- Vous manquez de confiance en vous, vous ne vous sentez pas capable de faire les choses dont vous avez envie et vous avez peur d'être jugé.
- Vous n'arrivez même plus à jouer avec vos enfants sans vous faire mal au dos.
- Vous êtes constamment stressés, entre vie de famille, travail, tâches ménagères, gérer ceci, cela etc... ça ne s'arrête jamais !
- Vous vous sentez essoufflés dès que vous montez un étage à pied !

COMMENT



SE REPRENDRE EN MAIN

DE FAÇON **RAPIDE** ET
DURABLE



Les erreurs commises par ceux qui n'arrivent pas à atteindre leurs objectifs

- Vous vous êtes retrouvés désemparés pendant cette période de confinement et vous êtes mis au sport sans trop savoir pourquoi ni comment faire
- Vous avez acheté du matériel et essayez de vous entraîner chez vous sans accompagnement et une fois le travail repris vous l'avez rangé au grenier
- Vous n'appréciez pas l'activité physique que vous pratiquez (ou vous n'en pratiquez pas du tout, mais vous continuez de persister...)
- Vous passez des heures en salle de sport traditionnelle à faire du cardio ou des cours (sans savoir si ce que vous faites est bon pour vous) sans avoir les résultats escomptés.

Les idées reçues qui vous font faire toutes ces erreurs

- Vous pensez qu'en pratiquant du cardio pendant des heures vous allez maigrir et vous remuscler **FAUX X**
- Vous pensez qu'il faut passer des heures à la salle de sport pour avoir des résultats **FAUX X**
- Vous pensez que c'est en vous sous-alimentant que vous allez perdre du poids **FAUX X**
- Vous pensez que le fait de vous inscrire à la salle de sport et de faire vos exercices seul va vous aider à atteindre vos objectifs **FAUX X**
- Vous pensez que pour réussir vous devez être écouté, conseillé, accompagné et aidé **VRAI ✓**

Qui sommes-nous ? Notre Méthode



Beaucoup de questions restent sans réponse pour certaines personnes. C'est pour cela que j'ai décidé de créer cet e-book pour vous aider dans votre démarche. Pour cela, vous devez répondre à deux questions essentielles:

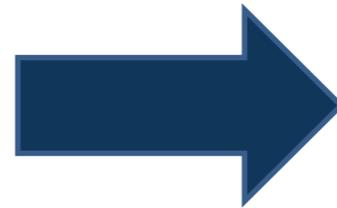


1. De quoi avez-vous réellement besoin pour changer votre vie, atteindre vos objectifs et être beaucoup plus à l'aise avec votre corps ?
2. Comment retrouver la motivation que vous avez perdu ?

Qui sommes-nous ? Notre Méthode

- Depuis **plus de 2 ans** Chez CrossFit URSAO, nous avons accompagné plus **de 300 personnes** à atteindre leurs objectifs et à changer leur vie. Que ce soit pour:
 - Perdre du poids
 - Diminuer les douleurs du quotidien
 - Apprendre à gérer et évacuer le stress
 - Améliorer la condition physique
 - Performer en compétition
- Pendant le confinement, certains de nos adhérents ont continué à **perdre** leurs kg en trop, à **améliorer** leur posture et à améliorer leur **condition physique** grâce à notre **accompagnement** au quotidien
- Nous proposons une méthode en **5 étapes** pour y arriver

Témoignages : Nos adhérents en parlent



[Lien vers les témoignages](#)

Étape 1: La clarté

- Beaucoup de personnes viennent nous voir en nous disant « je ne sais pas trop ce que je veux », « je ne sais pas ce dont j'ai envie », « je ne sais pas ce que je veux atteindre » ...
- Lorsque vous êtes dans le flou sur ce que vous voulez, forcément vous ne l'atteindrez pas et vous ne saurez pas où vous allez
- C'est comme quand il y a du brouillard sur la route, vous roulez plus doucement et vous ne voyez pas au-delà de 3 mètres. Et bien notre rôle c'est de vous éclaircir la route pour atteindre votre objectif, à l'aide de quelques questions extraordinaires qui vont vous aider à clarifier votre objectif et savoir surtout si c'est le bon.

Étape 2: La stratégie

- Avoir un **plan d'action** pour savoir quoi faire, c'est primordial.
- Si vous vous êtes déjà inscrit dans une salle de fitness, vous vous êtes déjà retrouvé devant toutes ces machines en ne **sachant pas quoi faire ?** C'est frustrant, vous avez l'impression **de perdre votre temps**.
- Notre **rôle** c'est de vous proposer un **accompagnement** à chaque fois que vous venez chez nous, vous ne serez **jamais seul** et le plan d'action, c'est nous, professionnels diplômés d'état, qui le faisons pour vous !
- On vous dit quoi faire, comment le faire et surtout en toute sécurité avec des mouvements qui sont adaptés à vous, peu importe votre condition physique, vos blessures, votre âge etc...

Étape 3: L'action

J'ai un dicton qui dicte ma vie depuis plusieurs années : « 100% de ceux qui réussissent ont tenté leur chance ». Si vous ne passez pas à l'action, vous n'aurez jamais de résultats.

Dans la vie il y a deux catégories de personnes :

1. Ceux qui se trouvent des excuses constamment pour ne rien faire :
 - se dire que **tu n'as pas le temps** entre ta vie de famille, ton boulot et la maison.
 - se dire « tu sais **je pense que ce n'est pas fait pour moi**, que **je n'en serai pas capable** car pour les autres c'est beaucoup plus facile ».
 - répondre « oui **je vais réfléchir il faut que j'en parle à mon mari ou ma femme** »
2. Ceux qui **prennent les choses en main** :
 - Et si vous êtes là, c'est que vous êtes capables de prendre des décisions pour votre bien-être ,d'agir immédiatement et de savoir ce qui est bon pour vous sans se trouver d'excuses !

Étape 4: L'environnement

- Avez-vous remarqué que principalement, les gens qui ont le même intérêt pour quelque chose s'attirent et s'élèvent ensemble et **ont des résultats de fou** ? C'est quand même étrange.
- Le principe est simple, **entourez-vous d'un environnement à succès** ! C'est-à-dire : entourez-vous de personnes qui ont déjà atteint ce que vous vous voulez ! Vous n'allez pas réinventer une toute nouvelle méthode, autant s'inspirer de choses qui fonctionnent aujourd'hui et que vous l'adaptiez à vous, tout simplement. Vous allez voir que **ça va vous faire gagner du temps et vous allez réussir très vite**.
- C'est pour cette raison que chez nous, les adhérents ont des résultats très rapidement, au bout de 2-3 mois vous arrivez à **perdre des kilos**, ressentir les **bienfaits du sport**, être **mieux dans votre corps et dans votre peau**, etc...
- Dans toutes nos activités, **vous ne serez jamais seul**, toujours encadrés par **un coach** et dans un groupe avec des personnes qui ont **les mêmes objectifs** que vous, qui **réussissent** et qui vous pousseront à **vous dépasser**
- Cela paraît évident mais on est trop souvent confronté à des personnes qui veulent conseiller alors qu'elles n'ont pas réussi à atteindre leurs objectifs.

Étape 5: Les points de contrôle

- Maintenant que :
 - Vous savez exactement ce que vous voulez
 - Vous avez défini une stratégie
 - Vous êtes passés à l'action
 - Vous êtes dans un environnement propice à réussir

Il est extrêmement important de mesurer vos résultats !

- Chez CrossFit URSAO, nous assurons un suivi régulier de nos adhérents. Nous ne vous laissons pas naviguer seul à la poursuite de vos objectifs. Vous serez rappelé à l'ordre si vous ne venez pas assez et nous ferons un bilan pour continuer à vous pousser sur le chemin de la réussite.

Conclusion : La mise en place

Vous connaissez désormais les clés pour réussir :

1. Clarifier vos **objectifs**
2. Définir la **stratégie** pour y parvenir
3. Passer à **l'action**
4. S'entourer d'un **environnement** positif
5. Mesurer et suivre vos **résultats**



Il vous reste une dernière question capitale pour vous permettre de réussir :

**Est-ce que je me sens capable de me lancer seul dans ce défi ou encore je choisis quelqu'un qui ne coûte pas cher et qui ne m'accompagne pas !
Ou alors je suis décidé à choisir le meilleur et une box qui a déjà fait ses preuves ?**

Conclusion : La mise en place

Je vois un grand nombre de personnes se diriger absolument vers du « low-cost » car effectivement ce n'est pas cher !

Et quand je leur demande «pourquoi tu travailles avec lui ?», ils me répondent «tu sais, il n'est pas cher, c'est un bon rapport qualité prix».

Et je leur demande alors «est-ce que tu as les résultats que tu souhaites ?», ils me répondent «pas encore mais ça va venir».

La plupart des gens achètent un prix plutôt que d'acheter un résultat. Faites attention à cela, cela peut être fatal.



Vos séances chez vous: Motivez-vous à la maison

Maintenant que vous avez les clés qui ont fait notre succès, il ne vous reste plus qu'à s'y mettre : Vous trouverez ci-dessous un exemple d'entraînement à faire chez vous et une liste de 200 WODs supplémentaires via le lien

5 ROUNDS FOR TIME :

- 18 Sit Ups
- 6 Strict HSPU

Version plus facile :

5 ROUNDS FOR TIME :

- 18 Sit Ups
- 12 Push-Ups

STRICT HANDSTAND PUSH-UP



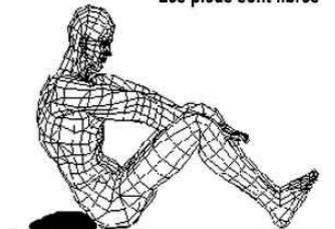
source de l'image : crossfit.com

Butterfly Sit Up

Les genoux sont écartés
Les bras lancent
le redressement du buste



Les pieds sont libres



Les plantes de pieds se touchent



La partie haute du coussin doit être placée près des fesses



CrossFit®



[LISTING WODS A LA MAISON](#)

Nous vous remercions d'avoir lu notre Book, et nous avons donc le plaisir de vous offrir un **rendez-vous de découverte GRATUIT**

Réservez votre rendez-
VOUS



Toute l'équipe de CrossFit URSAO souhaite remercier toutes les personnes qui ont décidé de nous faire confiance et que l'on aide au quotidien à obtenir leurs résultats, c'est un plaisir qui rend notre métier si passionnant, MERCI!

Si vous aussi vous cherchez de l'aide pour atteindre vos objectifs, sachez que c'est avec grand plaisir que l'on vous aidera.

À très bientôt à la box.

146 Rue de Gère Belesten,
64121 Serres-Castet

E-mail:
contact@crossfitursao.com
Tél: 06 50 42 18 77