

Informations Diète/ Training.

N'hésite pas à me contacter si tu veux savoir d'autres questions, je te répondrais toujours dans les plus brefs délais. **Ce qui ne veut pas dire que je reste disponibles 24h/24 !**

Alors si, OUI j'ai lu ton message mais NON je n'ai pas encore répondu, patience ça viendra. **Inutile de me relancer avec les « ???? », je vais te répondre mais je ne suis pas une Application iPhone dispo dès qu'on l'active !!!**

Tu peux me relancer quand tu n'as pas de retour de ma part dans les 24h

Voici un résumé des questions que tu vas sûrement te poser :

« Je fais la diète pendant combien de temps ? »

Jusqu'à la suivante, qui te sera communiquée lorsque le bilan hebdomadaire sera transmis et traité, sous réserve qu'il soit nécessaire de la modifier. Ou bien, il te sera indiqué sur celle-ci la durée à effectuer.

« Il faut attendre combien de temps entre les repas ? »

Entre 2h30 (mini) et 4h (maxi).

« Faut il peser les aliments cuits ou cru ? »

Toujours cuits, sauf si j'ai précisé le contraire.

« Je comprends pas le repas 1 »

C'est une pâte à crêpe. Mettre tout les ingrédients dans un blender et cuire à la poêle comme des crêpes classiques.

« C'est quoi du beurre d'amandes et ça se trouve où ? »

Appelé aussi « purée d'amandes », se trouve en magasin rayon bio et/ou sur les sites spécialisés.

« Est ce que tu peux m'envoyer la nouvelle diète aujourd'hui pour que j'aille faire mes courses ? »

Non, les aliments sont basiques et restent dans la globalité toujours les mêmes.

« Sur la diète tu as écrit « ça », mais est ce que je pourrais pas faire « comme ça » plutôt ? »

NON !! Si j'avais jugé que « comme ça » était plus adapté je l'aurais écrit !

« Je me suis levé trop tard, est ce que je dois sauter un repas ? »

Non, tu commences par ton Repas 1 et tu suis ta journée normalement.

Le fameux « Oui mais moi... » (Moi je travaille, moi j'ai des enfants, moi j'aime pas le poisson, moi j'ai pas le temps, etc.)

C'est compliqué POUR TOUT LE MONDE de tenir sa diète (et si c'était simple il y aurait des bombes atomiques de partout !!!). Si vous voulez vraiment y arriver vous trouverez un moyen et si non vous trouverez des excuses ! Tout est question de volonté et organisation.

TRAINING:

Aucun temps de récupération ne sera défini sur ton training, ce sera à toi d'apprécier le moment optimal pour recommencer une nouvelle série. Bien entendu, il faudra t'adapter aux groupes musculaires que tu sollicites, certains te demanderont plus ou moins de temps de repos. (*Exemple : un squat demande plus de récup qu'un curl biceps*).

Essaye toujours de rechercher l'intensité dans ton training et la sensation dans tes exécutions, sans te focaliser sur la charge ou le temps de récup.. il est nécessaire de t'écouter mais encore plus de te dépasser !!

Des vidéos concernant des mouvements complexes pourront être transmises, elles te permettront une meilleure exécution, il suffit d'en faire la demande.

A NOTER :

- ✓ Toutes les boissons zéros sont autorisées, café, le thé également. Tu peux assaisonner tes plats avec des épices et bien entendu saler.
- ✓ Les sauces zéros peuvent être utilisées.
- ✓ Boire un maximum durant toute ta journée.
- ✓ Les compléments, vitamines etc.. Indiqués sur la diète se trouvent en pharmacie ou autres sites, boutiques spécialisées.

ATTENTION :

A ne pas confondre légumes verts indiqués sur ta diète, source de fibres avec par exemple « les petits pois en conserve, flageolets, lentilles etc... » Considéré comme des légumineuses. Il te faut te renseigner un minimum, afin de pas commettre ce type d'erreur qui sera forcément une entrave au résultat escompté et attendu de la diète envoyée.

Mr SUEL émet des appréciations et des conseils sous forme d'un programme personnalisé en accord avec la personne qui le consulte, il ne réalise aucun diagnostic, ni aucune prescription au sens médical du terme.

SUEL Julien.

Date

Signature ,
avec la mention Lu et Approuvé