



PROGRAMME ARG™ • SOMMAIRE DÉTAILLÉ

LE PROGRAMME ARG™ EST UNE MÉTHODE UNIQUE BASÉE SUR UN APPRENTISSAGE PROGRESSIF QUI TE PERMETTRA D'ACQUÉRIR EN 28 JOURS LES BASES SOLIDES NÉCESSAIRES AU CHANGEMENT.

La formation se déroule en 28 jours, mais **tu n'es pas obligé.e de le boucler en 28 jours** : les contenus du programme restent accessibles autant que nécessaire, tu peux donc avancer à ton rythme !

Tu ne peux pas aller « *plus vite que la musique* », mais **tu peux prendre le temps que tu veux pour consulter une leçon** une fois qu'elle est disponible : le programme reste accessible en illimité.

Quoi qu'il arrive, **prends absolument le temps de lire chaque leçon et dans l'ordre** : bien que les thèmes soient différents chaque jour, je te livre des conseils et des consignes de manière progressive !

C'est cette progressivité qui fait la force de mon programme : en comprenant et en mettant en oeuvre petit à petit, le changement s'installe plus facilement !

BIENVENUE À BORD !








- ★ [LE PROGRAMME ARG™](#)
- 🔒 [L'ESPACE CLIENT](#)
- 📺 [ACCÈS LIVE & MÉDIATHÈQUE](#)
- 💬 [NOTIF° & COMMUNICATION](#)
- 📧 [CONTACT & QUESTIONS](#)
- 💡 [MES DERNIERS CONSEILS !](#)

* * *








COACHING & MODULES

- 💜 [LE CLUB ARG+](#)
- 💪 [LE COACHING INDIVIDUEL](#)
- 📚 [LES MODULES DE FORMATION](#)


SEMAINE 1 ON POSE LES BASES

-  **1 - COMPRENDRE LE CHANGEMENT**
Les enjeux psychologiques du changement
-  **2 - ÉLIMINER LE SUCRE**
Les méfaits du sucre sur le métabolisme
-  **3 - RELANCER SON MÉTABOLISME**
Les besoins du métabolisme pour fonctionner
-  **4 - COMPRENDRE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE**
Les nutriments vraiment essentiels
-  **5 - RÉDUIRE LE STOCKAGE**
La résistance à l'insuline et le rôle du foie
-  **6 - COMPRENDRE LA PERTE DE POIDS**
La pesée quotidienne et l'évaluation des résultats
-  **7 - LIMITER LES DÉRAPAGES**
Les aliments à éliminer de ton environnement








SEMAINE 2 ON ACCÉLÈRE

-  **8 - MAÎTRISER LES PROPORTIONS**
La composition de ton assiette ARG
-  **9 - ÉLIMINER LES FÉCULENTS**
Les sucres lents à reconnaître et limiter
-  **10 - RÉDUIRE LE FRUCTOSE**
La place des fruits dans une ARG
-  **11 - NE PAS BOIRE SES CALORIES**
Les aliments liquides et les boissons
-  **12 - ÉVITER LES EMBÛCHES**
Les stratégies et aliments SOS
-  **13 - MISER SUR LA DENSITÉ**
Les meilleurs choix alimentaires
-  **14 - SOIGNER LES PETITS MAUX DE L'ARG**
Les bons réflexes pour accélérer l'adaptation

SEMAINE 3 ON AFFINE

-  15 - DIFFÉRENCIER "CONTRIBUTIF" ET "AUTORISÉ"
Les aliments à privilégier et ceux à éviter
-  16 - MESURER SES APPORTS
La mesure des apports et des macros
-  17 - CHOISIR SES LAITAGES
Les fromages et produits laitiers à privilégier
-  18 - DÉCHIFFRER LES RÉACTIONS MÉTABOLIQUES.....
L'inflammation et les intolérances à identifier
-  19 - SAVOIR IMPOSER SES CHOIX
Les astuces pour gérer sa vie sociale
-  20 - PRIORISER LES PROTÉINES.....
Les acides aminés et leur rôle primordial
-  21 - DOSER SES APPORTS EN GRAS
La juste quantité de lipides

SEMAINE 4 ON OPTIMISE

-  22 - FUIR TOUS LES ALIMENTS TRANSFORMÉS
L'effet matrice et les aliments délétères
-  23 - DOMPTER SON AGENDA
L'importance de l'anticipation et de l'organisation
-  24 - OPTIMISER LA PRÉPARATION DES REPAS
Mes idées repas et mes astuces
-  25 - DÉCOUVRIR LE JEÛNE
Les principes de base du jeûne
-  26 - APPRENDRE À SE FAIRE DU BIEN
L'importance de l'hygiène de vie
-  27 - CONTRÔLER SON CERVEAU
Les pensées limitantes et les croyances
-  28 - CONSOLIDER LES ACQUIS
La poursuite de l'apprentissage