

## Défi Nutrition 90 jours

Début le 9 septembre

5000 \$ de prix

5 personnes auront la chance de devenir ambassadeur officiel de Féroce

Ce n'est pas votre programme de nutrition typique ! Il s'agit de construire un mode de consommation durable qui améliorera votre qualité de vie tout en permettant une flexibilité alimentaire. Chacun est différent et le but est de donner à chaque individu les outils et les compétences nécessaires pour déterminer ce qui vous convient le mieux. Au cours de ce défi, vous en apprendrez davantage sur la nutrition et surtout sur vous-même. C'est une approche comportementale où nous regardons vos habitudes de vie et basée sur la connaissance alimentaire. Le programme fonctionne avec une tâche quotidienne : être capable de faire de petits changements chaque jour et de renforcer la prise de conscience. La plupart des programmes de nutrition se concentrent uniquement sur ce que vous mangez. Nous nous concentrons également sur ce qui vous incite à manger de façon malsaine et sur la manière d'apporter une solution à ce problème.

### Notre APPROCHE EN TROIS PHASES

Tous les 30 jours pendant le Challenge, votre objectif nutritionnel sera différent. De cette façon, vous pouvez faire des pas graduels vers le changement plutôt que d'essayer de vous lancer dans plusieurs approches en même temps.

#### PHASE 1 (JOURS 1-30)

Au cours de cette phase, vous vous concentrerez sur la qualité des aliments et les macronutriments et apprendrez à préparer un repas équilibré. J'ai décrit un point central pour chacun de ces 30 jours afin de vous aider à mettre en œuvre de petits changements graduels afin que vous puissiez atteindre tous les objectifs de composition ou de performance corporelle que vous désirez.

#### PHASE 2 (JOURS 31-60)

Dans la deuxième phase, vous allez vous concentrer davantage sur la quantité de nourriture et mettre quelques restrictions caloriques personnelles dans votre plan, de sorte que vous ayez quelque chose à suivre. Il est essentiel de savoir quelle quantité d'aliment se trouve dans votre corps et cela vous ouvrira les yeux sur les raisons pour lesquelles certains aliments que vous jugez sains pourraient ne pas être le meilleur choix. Vous jouerez avec la quantité prescrite de vos repas pour les huit semaines restantes, de sorte que vous puissiez trouver ce qui vous convient le mieux. C'est une approche très personnalisée, il faudra donc être un peu patient pour tout comprendre et avoir des données clés pour bien savoir ce qui fonctionne bien pour chacun de nous. Sois patient. Encore une fois, au cours de cette phase, nous continuerons à mettre en œuvre une approche quotidienne pour renforcer la sensibilisation. Nous parlerons également davantage des déclencheurs et de la consommation émotionnelle / de stress.

### PHASE 3 (JOURS 61-90)

Au cours de cette phase, nous allons nous appuyer sur les phases 1 et 2 et appliquer un certain timing pour notre nourriture. Nous allons jouer avec un jeûne intermittent pour voir en quoi cette option et ce type de changement peuvent vous aider ou pourraient également être la bonne alternative pour vous. Le jeûne intermittent présente une foule d'avantages et, alors que nous essayons de développer une alimentation durable, nous voulons voir si c'est une bonne option pour vous.

#### Ce qui est inclus dans le programme :

- Une tâche quotidienne de nutrition
- Un groupe privé Facebook
- Accès aux entraîneurs
- Plan alimentaire
- Recette
- Prescription de macronutriments
- Prix