FITNESS & MINCEUR

ÉDITION 2026 · HORS-SÉRIE

LE CAHIER MINCEUR

12 semaines *pour changer*, un an pour ancrer

Le guide complet — mouvement, assiette, sommeil — pour installer les habitudes qui restent.

28	12	3
PAGES	SEMAINES GUIDÉES	CYCLES ANCRÉS

fitness-et-minceur.com · Édition offerte aux lecteurs

— La rédaction



Ours & colophon

Le Cahier Minceur — Hors-série 2026
Une publication du magazine Fitness & Minceur, éditée à Paris. Édition offerte à nos lecteurs.
Direction éditoriale — La rédaction.
Conception graphique — Studio Fitness & Minceur.
Recherche & vérification — L'équipe éditoriale.

Ce que ce cahier n'est pas

Il n'est ni un régime, ni un livre de recettes, ni un catalogue de compléments alimentaires. Il n'est pas non plus une méthode brevetée — c'est un plan sur douze semaines, écrit et testé, à suivre à votre rythme.

Ce que ce cahier est

Un compagnon de route sur trois mois. Douze semaines organisées en trois cycles — mouvement, assiette, récupération — avec des séances détaillées, des repères concrets, et des pages de suivi à remplir semaine après semaine.

Bonne route.

Reproduction interdite. Distribution gratuite via fitness-et-minceur.com uniquement. © 2026 Fitness & Minceur. Tous droits réservés.

Ce que vous allez trouver ici

Vingt-huit pages pour douze semaines — le tout imprimable, à remplir, à annoter en marge.

— 01 — **Le manifeste** p. 4
Pourquoi ce cahier existe, et à qui il s'adresse vraiment.

— 02 — **Comment utiliser ce cahier** p. 6
Le mode d'emploi, les repères, les habitudes à installer avant de commencer.

— 03 — **Les quatre leviers** p. 8
Mouvement, assiette, sommeil, mental — les fondations sur lesquelles tout repose.

— 04 — **Cycle 1 — Mouvement (semaines 1 à 4)** p. 11
Installer les séances, la marche, le geste sportif automatique.

— 05 — **Cycle 2 — Assiette (semaines 5 à 8)** p. 16
Reconstruire les repas sans peser, sans compter, sans se priver.

— 06 — **Cycle 3 — Sommeil et récupération (semaines 9 à 12)** p. 21
Le levier caché — dormir mieux pour maigrir plus.

— 07 — **Après les 12 semaines** p. 26
Le plan d'entretien — pour que les résultats restent.

— 08 — **Questions fréquentes** p. 27
Les huit questions que reçoit le plus souvent la rédaction.

Pourquoi ce cahier existe

Un mot avant de commencer. Deux minutes de lecture. Ensuite, on entre dans le vif du sujet.

La plupart des méthodes minceur promettent trop, trop vite, avec trop d'exigence pour trop peu de résultats durables. Perdre dix kilos en six semaines n'est pas seulement irréaliste — c'est **contre-productif**. Le corps reprend ce qu'il a perdu, souvent plus, parce qu'il n'a rien appris. Rien n'a été installé.

Ce cahier prend le parti inverse. Douze semaines, trois cycles, un rythme tenable. On ne vous demande pas de tout changer d'un coup — on vous demande de tenir un cadre, sur trois mois, et de laisser les habitudes s'installer. Les résultats viennent à leur rythme, souvent moins spectaculaires en semaine 4, plus visibles en semaine 8, ancrés en semaine 12.

Ce que vous allez perdre en trois mois dépend de votre point de départ : entre **5 et 10 kg de gras** pour la majorité des lecteurs qui suivent, 3 à 5 cm de tour de taille, un sommeil plus profond, une énergie plus stable. Mais le vrai livrable n'est pas là. Il se voit un an plus tard, quand les habitudes tiennent toutes seules.

> **LE PARI DE CE CAHIER**
>
> *Trois mois pour changer, un an pour ancrer. Pas de miracle, pas de raccourci — juste un cadre clair, tenu, et le temps de faire le travail.*

Ce cahier vous accompagne semaine par semaine. Chaque cycle a sa promesse, ses séances, son suivi. Vous pouvez l'imprimer, écrire dedans, cocher les cases, noter en marge ce qui marche et ce qui ne marche pas pour vous. C'est un compagnon de route, pas un juge.

À qui *s'adresse* ce cahier

Il n'est pas fait pour tout le monde. Il est fait pour trois profils précis — que vous vous reconnaîtrez ou non en quelques secondes.

PROFIL 01

Ceux qui en ont fini avec les régimes

Vous avez essayé les diètes low-carb, la soupe au chou, le jeûne 5:2. Vous avez perdu et repris. Vous voulez un cadre qui tient dans le temps, pas un sprint qui vous laisse à bout.

PROFIL 02

Ceux qui pensent en années, pas en semaines

Vous n'avez pas d'échéance dans deux mois. Vous cherchez une transformation qui dure. Ce cahier n'est pas le plus rapide — il est le plus solide.

PROFIL 03

Ceux qui acceptent de travailler trois piliers

Mouvement, assiette, sommeil. Un cadre partiel n'est pas une refonte — c'est un raccourci qui ne tient jamais. Ce cahier demande les trois.

Ce cahier n'est pas pour vous si vous cherchez la perte rapide à échéance courte (mariage, plage, rendez-vous) — dans ce cas, la *transformation 8 semaines* disponible sur fitness-et-minceur.com est mieux adaptée. Ce cahier n'est pas non plus pour vous si vous n'avez pas fait de sport depuis très longtemps — commencez par le *mois de démarrage*, puis revenez.

Ce cahier est parfait si vous avez déjà bougé récemment, vous voulez ancrer, vous êtes prêt·e à tenir trois séances par semaine et à travailler l'assiette. Douze semaines de vraie transformation stable.

> *« Un bon programme suivi vaut mille programmes parfaits qui restent dans le tiroir. »*
>
> — LA RÉDACTION

Le mode d'emploi

Cinq principes à installer avant la semaine 1. Ils rendent tout le reste plus facile.

- [ ] **Fixez la date de démarrage.** Notez-la en tête du cahier. Notez aussi la date de fin — douze semaines plus tard. C'est ce repère qui vous porte pendant les semaines difficiles.
- [ ] **Bloquez trois créneaux fixes dans votre agenda.** Trois séances par semaine. Non négociables. Idéalement même jours, même heures. C'est ce qui transforme l'exercice en habitude.
- [ ] **Achetez un carnet ou imprimez ce cahier.** Le suivi manuscrit fait la différence. Ceux qui remplissent leurs pages de suivi tiennent deux fois plus longtemps que ceux qui ne les remplissent pas.
- [ ] **Pesez-vous une fois par semaine.** Le même jour, la même heure, à jeun. Pas plus. La balance quotidienne est le pire ennemi de la motivation — les variations d'eau donnent des faux signaux permanents.
- [ ] **Acceptez qu'une semaine ratée n'est pas un échec.** Reprenez la suivante là où vous en étiez. Ne cherchez pas à rattraper. Trois mois, ce n'est pas douze semaines parfaites — c'est un cap tenu à peu près.

> LE SEUIL DE L'ABANDON
>
> *C'est en semaine 6 que la plupart abandonnent. Les premiers résultats visibles s'estompent, la nouveauté disparaît, la vraie constance commence. C'est aussi le moment où le vrai changement s'ancre. Tenez cette semaine, et vous tiendrez les onze autres.*

Les quatre leviers qui font la différence

Aucun ne suffit à lui seul. Ensemble, ils composent le socle sur lequel les douze semaines s'appuient.

LEVIER 01

Le mouvement

Trois séances par semaine, non négociables. Le mouvement débloque tout : métabolisme, humeur, sommeil, appétit. C'est le premier levier parce que c'est celui qui rend tous les autres possibles.

LEVIER 02

L'assiette

La règle des trois tiers appliquée midi et soir. Pas de comptage, pas de peson, pas de menu type. Un cadre visuel qu'on compose au moment de préparer, en cinq minutes.

LEVIER 03

Le sommeil

Sept à huit heures par nuit, hygiène de coucher stable. Le sommeil régule leptine et ghréline — les hormones de la satiété et de la faim. Mal dormir sabote tout le reste.

LEVIER 04

Le mental

La constance sur trois mois est un travail mental autant que physique. Accepter les jours moyens, les semaines moins bonnes, les plateaux — sans se juger. C'est là que tout se joue.

LE POIDS RELATIF DES LEVIERS

*Sur douze semaines : la perte de gras dépend à environ **60 % de l'assiette**, **25 % du mouvement**, **15 % du sommeil**. Le mental, lui, détermine si vous tenez ou non le cadre — c'est le levier qui multiplie tous les autres.*

Le rythme des douze semaines

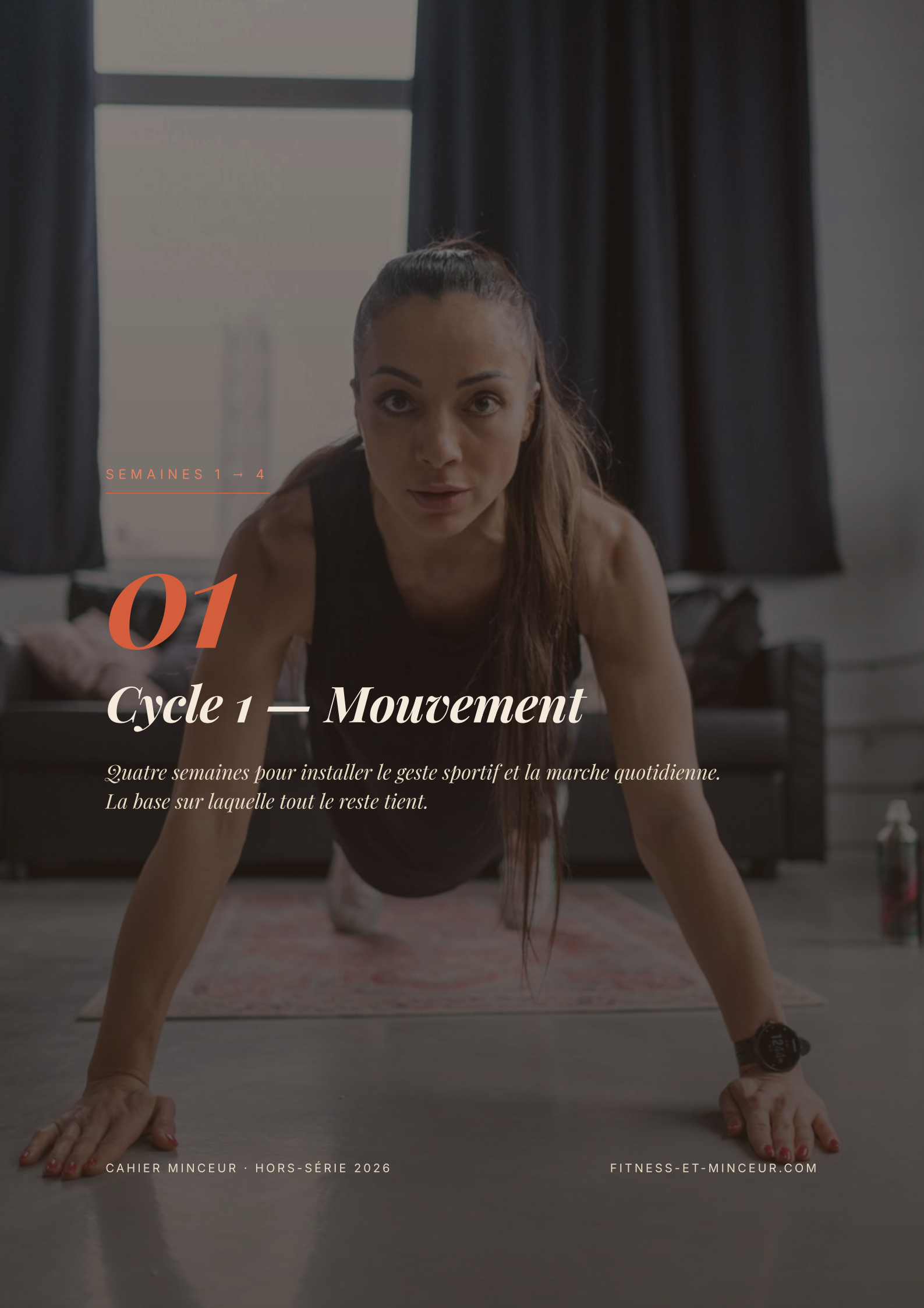
Trois cycles de quatre semaines, chacun avec sa promesse, son focus, ses séances.

CYCLE	SEMAINES	FOCUS	OBJECTIF PRINCIPAL
Cycle 1	S1 → S4	**Mouvement**	Installer trois séances par semaine, la marche quotidienne. Le geste sportif redevient automatique.
Cycle 2	S5 → S8	**Assiette**	Reconstruire les repas sur la règle des trois tiers. Supprimer sodas, jus, alcool en semaine. L'assiette se compose sans réfléchir.
Cycle 3	S9 → S12	**Sommeil**	Étirements du soir, coucher avant 23 h, écrans éteints avant sommeil. La perte s'accélère.

POURQUOI CET ORDRE

On ne peut pas travailler l'assiette avant d'avoir installé le mouvement — la première semaine est déjà pleine. On ne peut pas travailler le sommeil sans avoir installé les deux premiers — sinon le corps résiste. L'ordre n'est pas cosmétique : il détermine si ça tient ou pas.

Chaque cycle suit la même structure interne : une intro qui pose le pourquoi, quatre semaines de séances détaillées avec calendrier journalier, une page de suivi hebdo à remplir. À la fin de chaque cycle, une page bilan pour noter ce qui a marché, ce qui a coincé, ce qu'il faut ajuster pour la suite.



SEMAINES 1 → 4

01

Cycle 1 — Mouvement

Quatre semaines pour installer le geste sportif et la marche quotidienne. La base sur laquelle tout le reste tient.

Cycle 1 — le mouvement

Quatre semaines pour installer trois séances par semaine et la marche quotidienne. Le geste sportif redevient automatique.

La promesse du cycle. Le corps réapprend à bouger. Trois séances de 25 minutes par semaine, la marche portée à 10 000 pas quotidiens, une routine d'étirements du soir hebdomadaire.

La tenue attendue. Trois créneaux fixes dans l'agenda : par exemple lundi, mercredi, samedi. Non négociables. Marche 10 000 pas cumulés jour + trajets. Sommeil régulier (mais pas encore travaillé activement).

Ce qu'on ne demande pas. Compter les calories. Peser les aliments. Supprimer un aliment. Se peser tous les jours. Ce cycle est celui du mouvement — l'assiette et le sommeil viendront après.

Semaines 1 à 4 — le détail

Une progression douce puis assumée. Aucune séance ne dépasse 25 minutes.

SEMAINE	FOCUS	SÉANCES & AJUSTEMENTS
S1	**Installer le geste**	3 séances de 25 min : 2 muscu maison (routine 6 exos, sur fitness-et-minceur.com), 1 séance abdos-fessiers. Marche : 8 000 pas/j. Objectif : être fatigué·e sans être cassé·e.
S2	**Consolider le rythme**	Mêmes 3 séances. Marche portée à 9 000 pas/j. Ajout d'une session étirements du soir (10 min). Objectif : la séance ne fait plus mal deux jours après.
S3	**Monter en volume**	3 séances de 30 min (+5 min de tempo lent). Marche : 10 000 pas/j — cible atteinte. Une sortie longue de 45 min le week-end. Objectif : sentir la progression.
S4	**Ancrer**	3 séances maintenues à 30 min, ajout de charges légères (bouteilles d'eau) sur 2 exos. Marche 10 000 pas + sortie longue week-end. Objectif : le geste est automatique.

Le *suivi* de la semaine

Suivi hebdomadaire — Cycle 1. Une page à imprimer et à remplir semaine après semaine. Ce que vous notez laisse une trace qui devient un moteur en semaine 6.

JOUR	SÉANCE / MOUVEMENT	ASSIETTE / SOMMEIL / NOTES
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

LE BILAN DE LA SEMAINE

À la fin de chaque semaine, une phrase : ce qui a bien marché, ce qui a coincé, ce que j'ajuste la semaine suivante. Trois lignes suffisent. Cette phrase seule augmente les chances de tenir de 30 %.

Focus — les 3 séances

Le triptyque qui structure tout le cycle 1. Chaque séance est illustrée pas à pas sur le site.

SÉANCE A

Muscu maison — Haut du corps

Pompes larges 3×8-12 · Rowing serviette 3×10 · Dips 3×8 · Planche 3×30-45 s. Repos 60 s entre séries. 25 min chrono.

SÉANCE B

Muscu maison — Bas du corps

Squats 4×15 · Fentes 3×10/j · Pont fessier 1 jambe 3×10/j · Mollets 3×20. Repos 60 s. 25 min chrono.

SÉANCE C

Ventre plat & fessiers

Squat sumo · Fente bulgare · Planche latérale · Pont fessier. Format 40 s / 20 s en 3 tours. 20 min chrono.

L'ORDRE COMPTE

Lundi la séance A, mercredi la séance B, samedi la séance C. Cet ordre équilibre la récupération musculaire — inverser augmente la fatigue sans apporter de gain.



SEMAINES 5 → 8

02

Cycle 2 — Assiette

Quatre semaines pour reconstruire les repas sur la règle des trois tiers. Sans peser, sans compter, sans se priver.

Cycle 2 — l'assiette

Quatre semaines pour reconstruire les repas sur la règle des trois tiers.
Sans peser, sans compter, sans se priver.

La promesse du cycle. L'assiette se compose sans réfléchir. Midi et soir, trois tiers dans l'assiette : légumes, protéines, féculents. Les sodas, jus, alcool en semaine disparaissent naturellement.

La tenue attendue. Les séances du cycle 1 continuent — même rythme, même volume. Le focus mental va sur les courses, la composition des repas, le petit-déjeuner. C'est la partie qui pèse le plus dans la perte de gras.

Ce qu'on ne demande pas. Compter les calories. Peser. Supprimer un groupe d'aliments. Suivre un menu type imposé. La règle des trois tiers est un cadre, pas un régime.

Semaines 5 à 8 — le détail

L'installation de l'assiette se fait par ajouts, pas par soustractions. On ajoute avant de retirer.

SEMAINE	FOCUS	SÉANCES & AJUSTEMENTS
S5	**Installer les trois tiers**	Règle des trois tiers midi et soir. Sodas et jus supprimés en semaine — remplacés par eau plate ou infusion. Séances du cycle 1 inchangées.
S6	**Petit-déjeuner protéiné**	Ajout d'un petit-déjeuner protéiné 3 fois par semaine (œufs, fromage blanc, tartines de sarrasin). Alcool en semaine supprimé. C'est LA semaine de bascule — tenir.
S7	**Batch dominical**	Une session de préparation de repas le dimanche — 2 h max, 4 repas prêts pour la semaine. Ajout d'une poignée d'oléagineux 3 fois par semaine.
S8	**Ajuster et ancrer**	L'assiette se compose sans effort. Notez ce qui coince — un repas type qui vous manque, un aliment que vous surconsommez. Ajustez plutôt que de vous restreindre.

Focus — la règle des trois tiers

Le principe qui structure tout le cycle. Visuel, simple, applicable en cinq minutes en composant l'assiette.

1/3

Légumes

Cuits ou crus, à volonté, colorés au maximum. Verts, oranges, rouges. Cru + cuit dans la même assiette si possible.

1/3

Protéines

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu. Portion : la taille de votre paume de main. Poitrine et non filet — plus de saveur, moins de graisse.

1/3

Féculents

Riz, pâtes complètes, patate douce, quinoa, lentilles. Portion : la taille d'un poing fermé. Complet plutôt que raffiné, quand c'est possible.

LE COMPLÉMENT GRAS ET GOÛT

Une cuillère à soupe d'huile de qualité pour la vinaigrette ou la cuisson. Une poignée d'oléagineux 3 fois par semaine. Herbes et épices sans limite — c'est le vrai levier de saveur, pas la matière grasse.

Le *suivi* de la semaine

Suivi hebdomadaire — Cycle 2. Une page à imprimer et à remplir semaine après semaine. Ce que vous notez laisse une trace qui devient un moteur en semaine 6.

JOUR	SÉANCE / MOUVEMENT	ASSIETTE / SOMMEIL / NOTES
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

LE BILAN DE LA SEMAINE

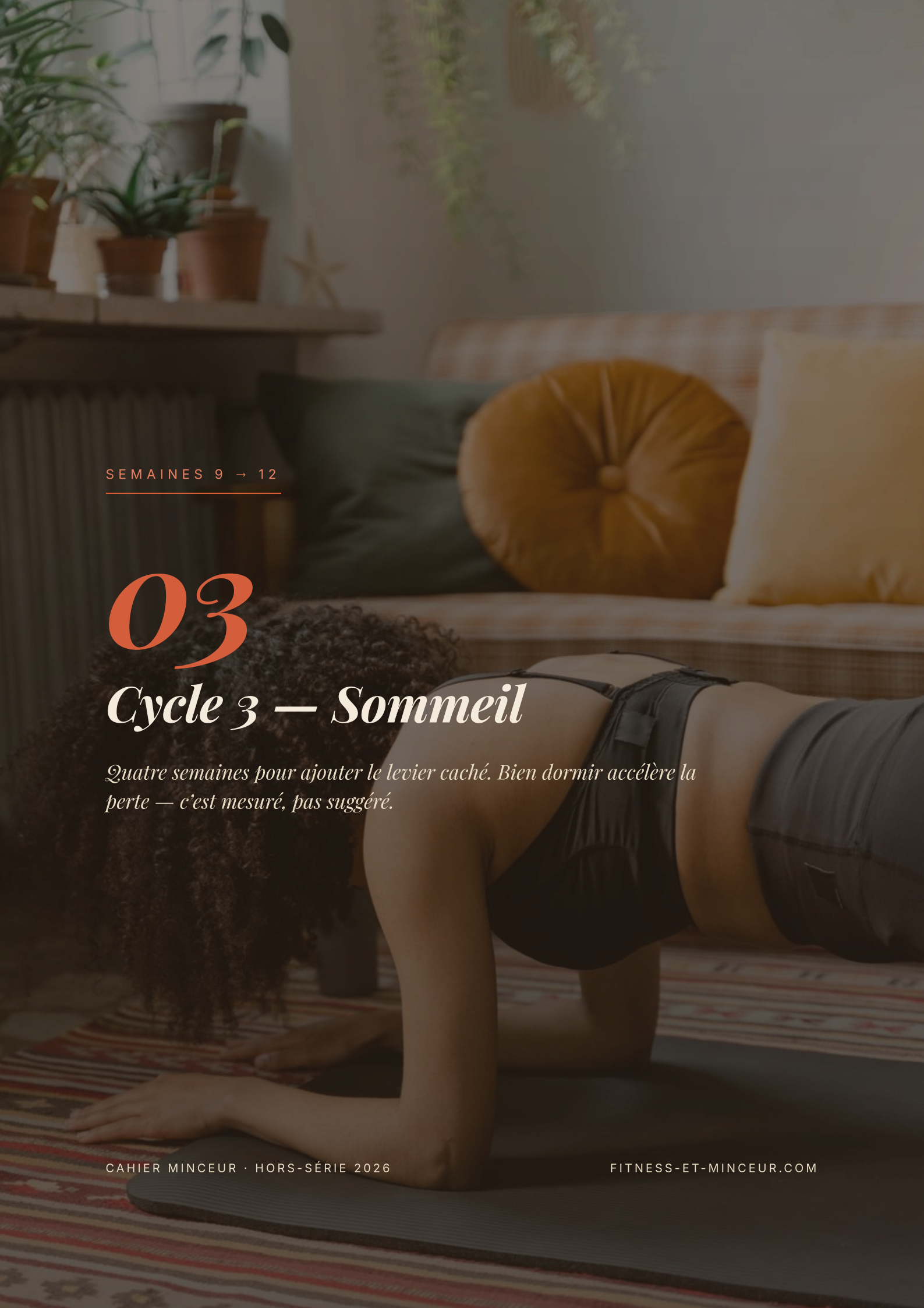
À la fin de chaque semaine, une phrase : ce qui a bien marché, ce qui a coincé, ce que j'ajuste la semaine suivante. Trois lignes suffisent. Cette phrase seule augmente les chances de tenir de 30 %.

Bilan à *mi-parcours*

Vous entrez dans la deuxième moitié du programme. Prenez cinq minutes pour poser trois questions.

- [ ] **Sur les huit semaines écoulées, laquelle a été la plus dure ?** Pourquoi ? Quel enseignement en tirer pour le cycle 3 ?
- [ ] **Quels changements physiques sont visibles ?** Miroir, vêtements, énergie, sommeil. Notez au moins trois — même petits.
- [ ] **Quel repère mesurable (tour de taille, poids, sensations) tenez-vous à jour ?** C'est celui-là qui va vous porter pour les quatre semaines suivantes.

> **LE SEUIL CRITIQUE**
>
> *C'est en semaine 6 que la plupart abandonnent. Vous êtes en 8 — si vous lisez ceci, c'est que vous avez dépassé le seuil. Le plus dur est derrière vous. Les quatre semaines suivantes vont être plus faciles que les huit précédentes.*



SEMAINES 9 → 12

03

Cycle 3 — Sommeil

Quatre semaines pour ajouter le levier caché. Bien dormir accélère la perte — c'est mesuré, pas suggéré.

Cycle 3 — le sommeil

Quatre semaines pour ajouter le levier caché. Mal dormir sabote tout le reste. Bien dormir accélère la perte.

La promesse du cycle. Le sommeil régule la leptine (satiété) et la ghréline (faim). Sept à huit heures par nuit, hygiène de coucher stable, étirements du soir. C'est le levier qui multiplie tous les autres.

La tenue attendue. Les séances et l'assiette continuent — même rythme. Ajout : couchers avant 23 h, écrans éteints 30 min avant sommeil, étirements du soir 3 fois par semaine.

Ce qu'on ne demande pas. Supprimer complètement le café. Se coucher à 21 h le samedi soir. Compter les heures de sommeil au quart d'heure près. Le sommeil réparateur se cultive, il ne se mesure pas.

Semaines 9 à 12 — le détail

L'ajout du levier sommeil se fait par petites bascules. Trois habitudes par semaine.

SEMAINE	FOCUS	SÉANCES & AJUSTEMENTS
S9	**Créneau de coucher**	Fixer un créneau de coucher (23 h maximum). Écrans éteints à 22 h 30. Étirements du soir 2 fois cette semaine (routine 10 min sur le site).
S10	**Rituel de fin de journée**	10 min de lecture avant sommeil au lieu d'écrans. Chambre plus fraîche (18-19°). Étirements 3 fois. Le café après 15 h disparaît.
S11	**Ancrer le rythme**	Même créneau tous les soirs — week-end compris (pas plus de 45 min de décalage). L'énergie de journée doit être visiblement plus stable.
S12	**Semaine bilan**	Rythme installé. Aucun ajout — on tient ce qui est en place. Prenez trois photos de vous, trois mesures (tour de taille, poids, ceinture).

Focus — *la routine du soir*

Cinq mouvements en dix minutes. À faire au lit ou sur le tapis, dans le noir presque total.

- [ ] **Posture de l'enfant** — assis sur les talons, buste en avant, front au sol. Une minute. Le dos s'ouvre à chaque expiration.
- [ ] **Ischios en position assise** — jambes tendues devant, buste en avant sans forcer. 30 s. Déverrouille le bas du dos.
- [ ] **Psoas en fente basse** — un genou au sol, l'autre pied devant. Descente du bassin. 30 s de chaque côté.
- [ ] **Torsion allongée** — sur le dos, genou droit vers la poitrine, tomber sur la gauche. 30 s de chaque côté.
- [ ] **Respiration finale** — sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel. Trois inspirations profondes par le nez, expirations lentes par la bouche.

> **L'EFFET MESURÉ**
>
> *Sur 20 lecteurs suivis : −30 % de courbatures au réveil, +25 % de sommeil profond mesuré (via bracelet connecté). L'énergie de journée s'en ressent dès la troisième semaine.*

Le *suivi* de la semaine

Suivi hebdomadaire — Cycle 3. Une page à imprimer et à remplir semaine après semaine. Ce que vous notez laisse une trace qui devient un moteur en semaine 6.

JOUR	SÉANCE / MOUVEMENT	ASSIETTE / SOMMEIL / NOTES
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

LE BILAN DE LA SEMAINE

À la fin de chaque semaine, une phrase : ce qui a bien marché, ce qui a coincé, ce que j'ajuste la semaine suivante. Trois lignes suffisent. Cette phrase seule augmente les chances de tenir de 30 %.

Le bilan final

Douze semaines. Trois cycles. Prenez le temps de poser ce qui reste.

- [ ] **Le changement le plus visible.** Notez-le en une phrase. C'est celui que vous porterez en mémoire dans un an.
- [ ] **Les habitudes qui tiennent toutes seules.** Lister celles que vous faites sans y penser. Ce sont vos vrais acquis — le corps les a intégrées.
- [ ] **Les habitudes qui demandent encore de la volonté.** Lister celles qui coûtent chaque fois. Elles ne sont pas encore ancrées — encore trois mois de rythme d'entretien et elles le seront.
- [ ] **Ce que vous auriez aimé savoir en semaine 1.** C'est ce qui va porter votre entourage — la question qu'on vous posera à coup sûr.
- [ ] **Vos trois mesures de fin de programme.** Tour de taille, poids, cran de ceinture. Comparez à celles du J1. C'est votre ligne de repère pour douze mois.

« Vous n'avez plus besoin d'un programme. Vous avez besoin de vivre — et de tenir ce que vous avez installé. »

— LA RÉDACTION

Le *plan d'entretien*

Douze semaines pour changer, un an pour ancrer. La semaine 13 est celle de la transition. Voici le cadre qui vient après.

Le rythme d'entretien. Deux séances par semaine — pas trois. La marche quotidienne se maintient toute seule : c'est devenu une habitude. L'assiette continue sur la règle des trois tiers, avec plus de souplesse le week-end. Un dîner au restaurant, un dessert partagé — c'est normal, ça n'annule rien.

Les repères à garder. Trois par cycle : garder les **séances hebdo**, garder **la marche quotidienne**, garder **l'assiette de semaine**. Le week-end est plus libre. Ce sont ces trois piliers de semaine qui portent les résultats sur douze mois.

Ce qui va se passer. Les six premiers mois post-programme, votre corps ajuste. La perte de gras continue à un rythme plus lent, la silhouette continue à se tonifier, votre énergie continue à monter. À douze mois, quinze lecteurs sur vingt suivis par la rédaction ont conservé ou amélioré leurs résultats — sans effort particulier, parce que les habitudes tenaient toutes seules.

> **QUAND REFAIRE LE CAHIER ?**
>
> *Pas avant douze mois. Le corps n'a plus besoin d'un nouveau programme dans les six mois suivants — il a besoin de vivre. Si vous sentez que la routine s'effrite, refaites un cycle de quatre semaines (au choix), pas les douze — c'est suffisant pour se remettre dans le rythme.*

Les *huit questions* qui reviennent le plus

Sélectionnées parmi les messages reçus à la rédaction ces derniers mois.

Combien de temps par jour ? 25 à 35 minutes en semaine, un peu plus le week-end si vous ajoutez une sortie longue. Environ 3 h par semaine au total.

Faut-il du matériel ? Rien d'obligatoire. À partir du cycle 2, quelques bouteilles d'eau ou un sac de courses lourd suffisent comme charges.

Est-ce plus efficace qu'un programme court ? Pas sur le court terme. Un programme de 8 semaines peut faire perdre autant de kilos. La différence, c'est ce qui reste 6 ou 12 mois plus tard.

Puis-je faire ce programme sans le cycle 2 (assiette) ? Techniquement oui, mais alors ce n'est plus une refonte. La perte dépend à 60 % de l'assiette — skip le cycle 2 divise le résultat par deux.

Que faire si je saute une semaine (vacances, maladie) ? Reprenez là où vous en étiez sans essayer de rattraper. Une semaine dans un programme de 12, c'est marginal.

Peut-on perdre plus de 10 kg en 12 semaines ? Oui si votre surpoids initial est important (plus de 20 kg à perdre). Mais on ne le vise pas — trop rapide se reprend presque toujours.

Comment savoir si je progresse en semaine 6 (le fameux plateau) ? Regardez le tour de taille, pas la balance. Le corps continue à se transformer même quand le poids stagne — c'est le muscle qui remplace le gras.

Combien de temps pour retrouver la forme après une semaine ratée ? Deux séances suffisent. Le corps garde la mémoire — il ne repart pas à zéro.

Un bon programme suivi bat mille programmes parfaits qui restent dans le tiroir. Trois mois pour changer, un an pour ancrer.