



**JULIE DEBATTY**

**10 MINUTES  
PAR JOUR POUR**  
*te transformer*

**ESPRIT • NUTRI • FITNESS**

LA COACH  
AUX 700 000  
ABONNÉS

MARABOUT

© Hachette Livre (Marabout) 2024

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherche documentaire, sans autorisation écrite de l'éditeur.

Photographie : © Astrid Di Crollanza

Maquillage : © Mathilde Mendes

Achévé d'imprimer en décembre 2023 par Estella en Espagne

Pour le compte des Éditions Marabout (Hachette Livre)

58, rue Jean-Bleuzen, 92178 Vanves Cedex

Dépôt légal : janvier 2024

ISBN : 978-2-501-18044-3

3905520

JULIE DEBATTY

**10 MINUTES  
PAR JOUR POUR**  
*te transformer*

MARABOUT

# Sommaire

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>6</b>
Le sport dans mon adn .....	6
Une méthode pour les femmes, pensée par une femme .....	7
Pour être bien dans sa peau, bien dans sa tête .....	7
<b>Ce que tu vas trouver dans ce livre</b> .....	<b>9</b>
Ma promesse : 10 minutes par jour pour te transformer durablement	9
Ma méthode en 3 parties...	10
... Et 7 principes fondamentaux .....	12

## *Partie 1* **ET SI C'ÉTAIT TA TÊTE QUI AVAIT LE CONTRÔLE? .....**

<b>L'égoïsme rayonnant</b> .....	<b>18</b>
Prendre du temps pour toi, c'est bon pour toi, mais aussi pour les autres .....	18
Ton cerveau : meilleur ami ou meilleur ennemi? .....	20
Apprends à t'aimer comme tu es. ....	23
Ose devenir la personne que tu veux être. ....	28
Célèbre-toi! .....	30
Cultive ton âme d'enfant .....	30
N'oublie pas de sourire! .....	32
<b>Les superpouvoirs de la pensée positive</b> .....	<b>36</b>
Transforme tes émotions négatives .....	36
Tu récoltes ce que tu s'aimes .....	39
Prends de nouvelles habitudes, tu verras, ça change tout! .....	42

## *Partie 2* **ET SI TU CHANGEAIS TA FAÇON DE MANGER? .....**

<b>La solution miracle existe-t-elle?</b> .....	<b>56</b>
Pourquoi il faut arrêter les régimes .....	56
Ça veut dire quoi, « avoir une bonne hygiène de vie »? .....	57

Mettre le bon carburant .....	58
Manger plus, manger mieux .....	59
Boire, boire et boire encore... de l'eau évidemment! .....	63
Perte de poids ne veut pas dire perte de gras.....	66
Peut-on cibler une perte de gras?.....	68
Le sucre en question .....	72
<b>Bienvenue dans ta nouvelle cuisine! .....</b>	<b>74</b>
Décroche du sucre.....	74
Ne craque plus .....	76
Prends de nouvelles habitudes, tu verras, ça change tout! .....	78
La nourriture émotionnelle .....	87
<b>Mange les bonnes choses au bon moment .....</b>	<b>92</b>
Que manger au petit déjeuner? .....	92
Que manger comme collation? .....	95
Que manger au déjeuner et/ou dîner? .....	95
Que manger avant et après le sport?.....	96
<b>Mes recettes sucrées et salées en moins de 10 minutes de préparation .....</b>	<b>92</b>

## *Partie 3* **ET SI TU METTAIS PLUS DE MOUVEMENT DANS TA VIE? .....** **117**

<b>Les combinaisons pour un max de résultats en peu de temps .....</b>	<b>118</b>
Du renforcement musculaire .....	118
Du H.I.I.T ( <i>high intensity interval training</i> ) .....	121
Des abdos hypopressifs .....	123
Du NEAT ( <i>non-exercice activity thermogenesis</i> ).....	123
<b>Mes solutions à tes (fausses) excuses .....</b>	<b>128</b>
«Je n'ai pas le temps de faire du sport.» .....	128
«Je manque de motivation...» .....	130
<b>Mes réponses aux questions que tu te poses .....</b>	<b>133</b>
«Y a-t-il un meilleur moment pour s'entraîner?».....	133

«Faire du sport à jeun, c'est bien?».....	133
«J'ai mes règles : je peux faire mes séances?».....	134
«Je veux un ventre plat!» .....	135
«Pourquoi j'ai des courbatures après le sport?».....	136
«Faut-il changer souvent d'exos pour avoir plus de résultats plus vite?».....	137
« Préménopause, ménopause : pourquoi est-il important de continuer à faire du sport ? » .....	138
<b>Une bonne posture, ça change tout! .....</b>	<b>144</b>
Tiens-toi droite! .....	144
Respire correctement et au bon moment .....	145
Muscle ton périnée! .....	146
Les 9 postures de base du programme .....	149
<b>Mon programme en 6 semaines. ....</b>	<b>155</b>
Ce que tu dois savoir avant de démarrer .....	155
Semaines 1 et 2.....	158
Semaines 3 et 4 .....	162
Semaines 5 et 6 .....	168

## **CONCLUSION ..... 175**

## **REMERCIEMENTS ..... 176**



# Introduction

## LE SPORT DANS MON ADN

Je m'appelle Julie Debatty. Je suis coach sportive et de vie positive.

On pourrait m'appeler Julix, car, comme Obélix, je suis tombée dans une marmite dès ma naissance. Une marmite de sport : prenez un papa senseï (maître) de karaté, une maman élève de karaté, mélangez le tout... et me voici!

J'ai le sport dans le sang, je faisais des mouvements de karaté avant même de savoir marcher. À 2 ans et demi, je suivais les cours de karaté pour adultes de mon papa et je me levais chaque dimanche matin pour, à peine mes jambières enfilées, allumer la télévision et suivre les cours d'aérobic de *Gym tonic*, l'émission de Véronique et Davina. À 6 ans, je faisais déjà ma première compétition de karaté. Et voilà, j'étais partie pour de nombreuses années de compétitions.

J'ai terminé ma carrière de compétitrice à l'âge de 24 ans, avec un très beau palmarès : 2 titres mondiaux, 17 titres de championne de Belgique et de nombreux titres et podiums internationaux. Après des années de privation, d'entraînement, de performance, de dépassement de soi, de lutte, de sport à outrance, mon corps - comme celui de n'importe quel compétiteur de haut niveau - est fatigué et a mal, très mal. Il souffre. Outre les douleurs, le sport de compétition ne m'attire plus. Je ne suis plus à la recherche de la performance, je cherche dorénavant à transmettre et partager le plaisir du sport, cet oxygène indispensable qu'est ma passion.



## UNE MÉTHODE POUR LES FEMMES, PENSÉE PAR UNE FEMME

À l'époque, les disciplines féminines n'étaient que des dérivés des pratiques masculines pensées par les hommes pour les hommes. Je voulais changer la donne. C'est ainsi qu'en 1998, alors que j'avais à peine 17 ans, j'ai créé ma première discipline de fitness, spécialement destinée aux femmes, qui mélangeait le karaté et l'aérobic : le Kaérobic®. Mon objectif ? Rendre le sport (mais surtout le karaté) accessible à toutes, de manière ludique et efficace. Cette approche rencontra un franc succès, avec pas moins de 20 000 pratiquantes en 20 ans et une centaine de coachs formés à cette discipline. En 2016, je crée une deuxième discipline, le BodyGirly®, conçue pour brûler un max de gras tout en se musclant en finesse, en 30 minutes par jour. Là encore, avec mon nouveau concept, j'ai eu le plaisir de « mettre au sport » plus de 40 000 femmes.

**Aujourd'hui, j'ai plus de 40 ans, je suis maman et ma vision du sport n'est plus la même : je ne cherche plus la performance, ni le corps parfait.** Je vieillis, mon corps aussi, et si je souhaite toujours rendre la pratique sportive accessible à toutes, je montre que c'est possible sans souffrance et quel que soit son âge.

Après avoir donné des cours collectifs à plus de 40 000 femmes et formé pas loin de 150 coachs en 23 ans, j'ai décidé de partager ma méthode, mon approche, mes expériences et savoir-faire, jusque-là réservés aux élèves de mes cours collectifs, en les rendant accessibles en ligne au plus grand nombre. Ainsi est né en 2021 BeFiitGood®, ma plateforme de fitness et bien-être.

**Je ne me considère pas comme une coach comme les autres.** Mon approche est différente, elle est axée sur le vécu, l'expérience, et tient compte de la vraie vie (boulot, enfant(s), âge, manque de temps...). Je suis aussi très soucieuse de la bonne posture qui, pour moi, est essentielle. Je t'en reparlerai plus tard dans ce livre.

## POUR ÊTRE BIEN DANS SA PEAU, BIEN DANS SA TÊTE

En 2021, en pleine pandémie, je traverse plusieurs épreuves très difficiles dans ma vie professionnelle et personnelle qui m'amènent à m'intéresser et à me former à la pensée positive. Ces apprentissages transforment ma vie : je deviens « solaire », « souriante », « lumineuse », comme me le disent chaque jour mes élèves ou abonnées. Je comprends alors que l'état d'esprit que nous avons change tout, aussi bien dans la vie, le travail, que dans la pratique sportive, la manière de s'alimenter. Depuis, telle une chercheuse, je tente d'apporter des réponses à ce paradoxe : alors que nous savons tous aujourd'hui qu'il est indispensable de bouger, de manger sainement et de porter un regard positif sur les choses, pourquoi sommes-nous si nombreux à ne pas arriver à l'intégrer dans notre vie ? Ce livre est né de la nécessité

d'apporter des réponses à cette interrogation fondamentale. Modestement mais avec conviction. Car, oui, il existe des clés pour atteindre le bien-être et obtenir un esprit heureux dans un corps heureux.

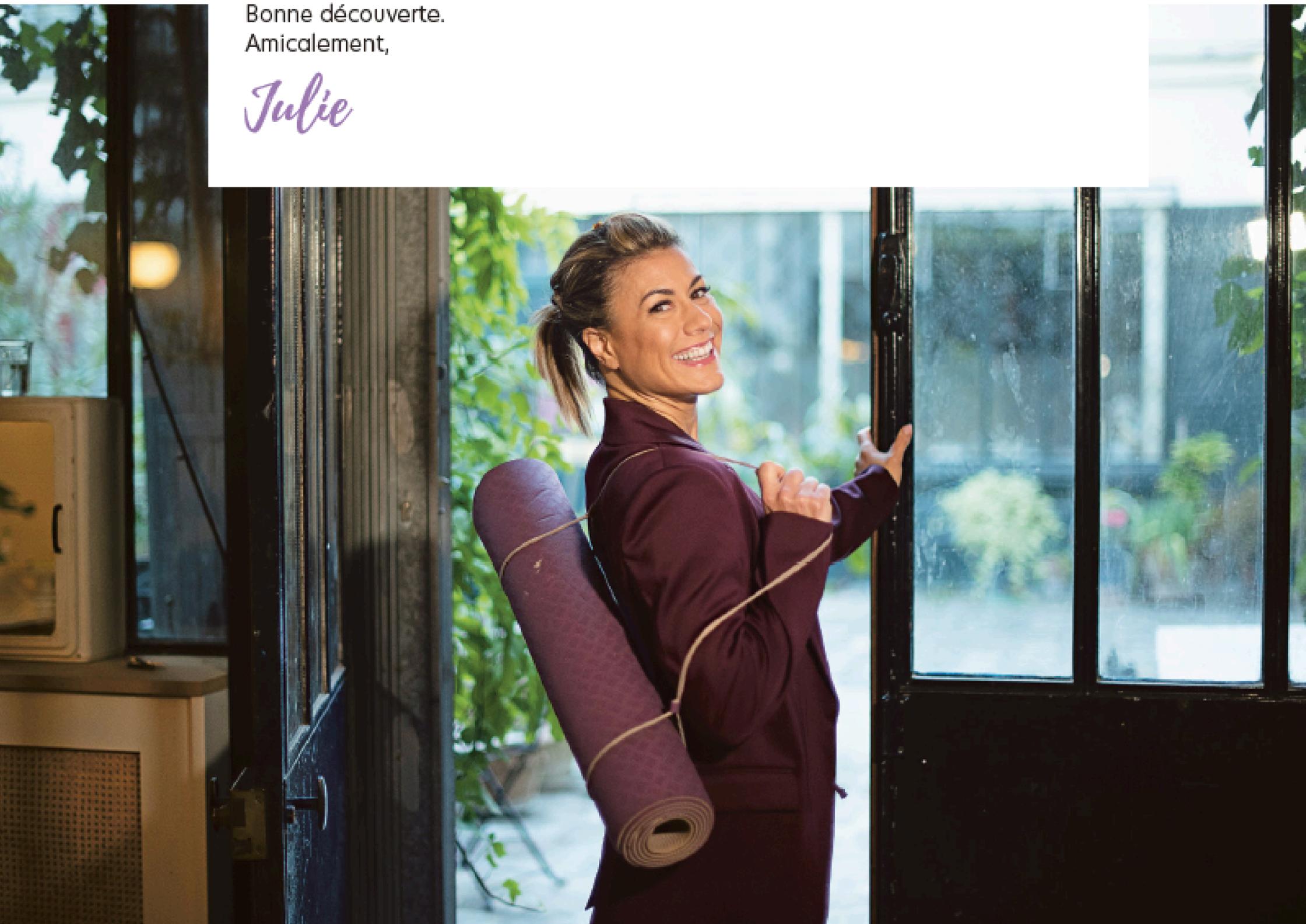
Après avoir transmis à ma communauté sur les réseaux mes conseils alimentaires, mes programmes sportifs, mes routines bien-être et des pensées positives, j'ai voulu aller plus loin encore dans ma démarche afin d'aider un maximum de femmes à adopter durablement une vie saine, heureuse, épanouie, en pleine forme, sans contraintes et avec beaucoup de plaisir.

«**Vous avez transformé ma vie!**» Cette phrase, que j'ai la chance de recevoir chaque jour, est sans doute le plus beau témoignage et la plus belle des satisfactions dans mon parcours professionnel. C'est un sentiment très fort, de se dire que quelqu'un vous a accordé sa confiance et qu'il n'a pas été déçu. Cela donne également un sens au travail exécuté au quotidien.

Tout ce qui constitue ma méthode est ainsi regroupé dans ce livre. Alors j'espère qu'à toi aussi, ma méthode plaira, et que mon livre t'apportera le bien-être que tu mérites. Si toi aussi tu m'écris demain, comme un tas d'autres femmes que j'ai aidées : «Julie, merci, tu as transformé ma vie! Grâce à toi, je me sens aujourd'hui tellement bien dans mon corps et dans ma tête...», alors ma mission sera accomplie.

Bonne découverte.  
Amicalement,

*Julie*



# Ce que tu vas trouver dans ce livre

**Avant tout, permets-moi de te remercier pour l'achat de ce livre et pour la confiance que tu m'accordes. Oui, je te tutoie directement. N'y vois aucun manque de respect de ma part. Au contraire, à mon sens, le vouvoiement marque une certaine distance entre les personnes. Et comme je vais me dévoiler à toi à travers ces pages, je trouve que le tutoiement est plus convivial et plus approprié ici. On va partager tellement de choses ensemble que j'espère bien que mon livre et moi-même allons faire partie intégrante de ta vie, comme des amis bienveillants. Alors je prends les devants : mon tutoiement, c'est pour que tu ne doutes pas de mon affection, de ma sincérité et de ma complicité.**

## **MA PROMESSE : 10 MINUTES PAR JOUR POUR TE TRANSFORMER DURABLEMENT**

Penser mieux. Manger mieux. Bouger mieux. Le tout vite fait et bien fait, sans souffrance ni frustration, sans bâcler mais sans y passer des heures, c'est ce que je te propose avec ma méthode! Au fond, je te demande juste de trouver 10 minutes par jour. Pour toi. Pour te reconnecter à toi, te faire du bien, nourrir ton corps et ton esprit positivement et le faire bouger sans que ce soit une souffrance.

Avec ce livre, je vais t'apprendre à penser autrement, à porter un regard différent sur les choses et sur toi. Je vais aussi t'apprendre à lâcher prise, à t'aimer telle que tu es, à déculpabiliser, à faire les choses pour toi et non pas pour les autres - ou à cause du regard des autres. Je vais t'apprendre à être reconnaissante de tout ce que tu as déjà, à ne pas vouloir toujours plus mais plutôt mieux...

Je t'entends déjà dire que tu n'as pas le temps... Ou que tu n'aimes pas le sport. Que tu aimes trop manger pour envisager de modifier ton régime alimentaire. Ou bien tu te dis que ce n'est pas pour toi : tu aimes profiter de la vie et des moments de plaisir qu'elle te donne, alors ce sera impossible d'obtenir des résultats. Et finalement, tu n'as pas envie de faire quelque chose pour changer ce corps que probablement tu n'aimes pas, voire que tu détestes. Il est comme ça, et ça ne changera pas.

Stop! Ensemble, nous allons opérer des changements en douceur pour que tu puisses enfin dire : « Je me sens tellement bien! Et je peux même dire que pour une fois, je m'aime et j'aime mon corps. »

## MA MÉTHODE EN 3 PARTIES...

Nous allons travailler sur des axes essentiels qui amèneront de grands changements dans ta vie. La méthode que je te propose dans cet ouvrage consiste à modifier tes routines quotidiennes articulées autour de 3 axes, qui ne vont pas l'un sans l'autre ; mieux, ils se renforcent en agissant de concert !



### 1 La pensée positive

Rassure-toi, mon but n'est pas de t'endocliner ! Je ne vais pas te faire croire à des choses que tu n'as pas envie de croire. Je vais simplement te donner des clés, des conseils qui, personnellement, m'ont énormément apporté. Je vais t'apprendre à dompter ton esprit parfois négatif, pessimiste (on peut même dire diabolique !) pour le rendre positif, ouvert, bienveillant et reconnaissant afin que tu te rendes compte de toutes les belles choses qui existent autour de toi et dans ta vie. Je vais t'apprendre à t'aimer telle que tu es, à avoir envie de te bichonner, de te faire du bien et de le faire uniquement pour toi. Je suis persuadée que nous sommes ce que nous faisons et ce que nous pensons, et que nous récoltons ce que nous s'aimons (oui, oui, je passe du verbe semer à s'aimer, tu comprendras pourquoi page 39). Et cela s'applique autant à nous, à notre corps qu'à ce que nous renvoyons aux autres.

### 2 L'alimentation

Pas de panique, je ne vais pas te dire de peser à partir d'aujourd'hui tous tes aliments pour réduire tes portions et te priver de choses qui te font plaisir. Non, pas du tout ! Je vais en revanche t'apprendre à manger les bonnes choses aux bons moments et à bannir les mauvaises ; une fois que tu auras compris ce qui est bon et ce qui est mauvais pour toi, tu pourras tout simplement et naturellement manger de tout, sans te frustrer. Au contraire, tu ressentiras des bienfaits sur ton énergie, ton organisme, ta vitalité, et ça se verra aussi sur ta ligne.

C'est très simple : si je t'interdis quelque chose, tu n'auras qu'une seule obsession : avoir ce qui t'est interdit. En revanche, si je te dis : « OK, tu peux mais prends-en en petite quantité et on va diminuer progressivement », tu ne te sentiras pas privée et tu te débarrasseras petit à petit de tes mauvaises habitudes alimentaires pour les remplacer uniquement par des aliments bons pour toi. Résultat : pas de frustration... et pas d'effet yo-yo ! Le tout sans passer des heures en cuisine : toutes mes recettes se préparent en moins de 10 minutes (hors cuisson et temps de repos).

# 3

## L'activité physique

Vite faite et bien faite, sans souffrance ni frustration et surtout sans y passer des heures! Promis, on va y aller doucement! On va commencer par ajouter dans ton quotidien des NEAT (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*), autrement dit de l'activité physique spontanée, réalisée sans que tu t'en rendes compte (tu comprendras page 123) ; puis on poursuivra avec des séances toutes douces de maximum 10 minutes ; puis les séances, toujours de 10 minutes, deviendront un peu plus intenses, l'objectif étant que tu arrives à bouger au moins 10 minutes chaque jour. L'objectif caché derrière ces séances est que tu ressentes les effets positifs du mouvement, que tu aimes ça, que tu prennes conscience que « finalement, c'est pas si difficile que ça de s'octroyer 10 minutes pour bouger chaque jour », voire que tu ressentes un manque du bien-être procuré par le mouvement lorsque tu ne fais pas ta séance... Là, ce sera gagné! Promis, tu auras tôt fait d'adopter cette routine de 10 minutes par jour qui te fera te sentir bien. Tu pourras alors progressivement augmenter la durée de tes séances, par tranche de 5 minutes, augmenter la difficulté ou l'intensité et, qui sait? Peut-être qu'après quelque temps, tu feras des séances plus longues, de 30 minutes ou plus plusieurs fois par semaine. Là, on aura atteint un changement efficace, durable et naturel.

Ma méthode n'est pas miraculeuse, mais je vais te donner **les clés pour amorcer des petits changements qui auront de grandes conséquences positives**. Au fond, tu verras, vivre sainement, ce n'est pas si compliqué. Ce qui compte, c'est de savoir quoi faire, comment, et d'accepter de changer pour un mieux. Avec ce livre, je te remets les clés du changement. À toi de te lancer et de suivre ta route vers **un esprit heureux dans un corps heureux** - tu l'auras deviné, c'est ma devise!



## ... ET 7 PRINCIPES FONDAMENTAUX

Avant de passer aux choses concrètes, laisse-moi te présenter 7 principes simples mais redoutables d'efficacité que tu vas retrouver tout au long de ce livre :

### 1 **L'égoïsme rayonnant**

À première vue, ce sont deux termes qui s'opposent. Pourtant, décider de prendre le temps d'amorcer une nouvelle approche de ton existence fera de toi un personnage solaire qui rayonnera sur son entourage. Ce n'est pas un pari, c'est une évidence. Or tu es la première personne qui t'interdit cette voie au bonheur, parce que tu estimes, à tort, que tu n'as pas la possibilité de prendre le temps de t'occuper de toi.

Avec ma méthode, tu verras qu'il s'agit de gérer autrement ton temps car, oui, je suis d'accord, on ne peut pas ajouter une 25<sup>e</sup> heure au cadran de l'horloge. Je t'assure, il est possible de faire des choses pour soi et en même temps pour les autres. 3... 2... 1... Déculpabilise!

### 2 **La déconstruction des *fake news***

Voici quelques exemples de phrases qui ont des effets extrêmement négatifs sur la motivation au changement : « Pour aller mieux dans sa tête, il faut aller voir un psy! » ; « Pour maigrir, il faut faire un régime drastique! » ; « Pour que l'activité physique soit efficace, elle doit durer au moins 60 minutes », etc.

Je te rassure, il existe d'autres approches, d'autres solutions, tout en douceur... Il va juste te falloir apprendre à lutter contre les idées reçues et à développer un nouveau discours, une nouvelle manière de comprendre et d'appréhender ce que tu lis ou entends. Comment? Tu vas tout simplement lire ce livre qui t'informera sur les alternatives existantes et correspondant à tes besoins. Prête?

### 3 **L'attraction universelle plutôt que la solution unique**

Concernant le mental, les solutions habituellement proposées sont souvent inscrites dans la durée : psychothérapie, analyse, traitement médicamenteux... Ces méthodes peuvent apporter des résultats mais sont parfois ressenties comme lentes ou inappropriées.

Il est tout à fait possible, en changeant des choses, en adoptant certaines routines, de modifier ta façon de penser. La tenue d'un carnet d'intention, la mise en place de techniques mettant en avant tes actions positives de la journée, l'apprentissage d'une forme de détachement face à la rancœur, de l'émerveillement, la méditation, le lâcher-prise, etc., sont autant d'outils qui peuvent te faire voir « naturellement » la vie en rose. Tu essaies?

# 4

## 10 petites minutes par jour à la maison

En tant qu'ancienne sportive de haut niveau, j'ai longtemps considéré l'activité physique au travers du prisme de la performance et de la compétition acharnée. Avec le temps, j'ai découvert qu'il existait d'autres approches du sport : loisir, plaisir, détente et surtout santé. Nous le savons, il est capital de bouger pour demeurer mobile, souple, pour maintenir ses capacités pulmonaires et cardiaques. L'activité physique est tout simplement vitale!

Oui... mais le sport, c'est souvent contraignant : il faut y aller, avoir le temps... Et puis quel sport? Par où commencer? Avec qui? Quand? Quels exercices? Avec quel matériel?

L'absence de bonnes réponses à ces vraies questions a souvent raison de notre motivation. Sans parler des phrases que l'on entend parfois : « Si tu n'as pas de courbatures, de douleurs, c'est que tu n'as pas bien travaillé! » ; « Si tu rates un entraînement, c'est foutu, tu dois recommencer à zéro! » ; « Sans perfection, pas de résultat », etc. Qui n'a pas entendu un jour ce genre d'affirmation?

Encore des approches qui ont la dent dure et qu'il s'agit de déconstruire. Alors, depuis plusieurs années maintenant, j'ose dire tout haut ce que je pense. Si je te dis que l'on peut obtenir des résultats en seulement 10 minutes par jour en pratiquant chez soi, je pense avoir démonté en une seule phrase la plupart des obstacles qui t'ont souvent empêchée de t'y mettre. Je t'assure qu'il ne s'agit pas d'une approche miraculeuse ou abusive. C'est juste une autre manière d'envisager l'activité physique selon les objectifs que l'on s'est fixés. Alors, tu me fais confiance?

# 5

## Le lien entre le corps et l'esprit

Comme je te le disais plus haut, l'activité physique, l'alimentation et la pensée positive fonctionnent ensemble : bouger aide à mieux s'alimenter et à voir les choses positivement ; bien s'alimenter aide à mieux bouger et à voir les choses positivement ; et voir les choses positivement aide à mieux bouger et à mieux s'alimenter.

N'oublie jamais le pouvoir démultiplicateur des autres agents : c'est l'activité physique et l'alimentation qui te permettront, par le bien-être obtenu, d'aborder les choses différemment mentalement. Si tu les fais par corvée, par obligation, pour quelqu'un ou parce qu'« il le faut » alors que tu n'en as pas envie, tu ne prendras aucun plaisir et, surtout, tu n'obtiendras pas les résultats souhaités. Pourquoi? Parce que tu abandonneras très vite. En revanche, si tu fais les choses de manière positive, avec enthousiasme et pour toi, parce que tu sais que ça va te faire du bien, que c'est bon pour toi, que ça va te procurer du plaisir, elles se feront naturellement et les résultats seront au rendez-vous et dureront. C'est ça que je te propose avec ce livre. Tu te lances?



# 6

## La ceinture noire du bien-être

En karaté, on a l'habitude de dire que les choses commencent lorsque l'on obtient sa ceinture noire. L'effort a payé, l'objectif a été atteint, mais ce n'est que le début de la vie du karatéka. Une nouvelle vie va encore faire évoluer la pratique de son art.

C'est pareil avec le bien-être. Lorsque tu seras parvenue à équilibrer sainement ton alimentation, à intégrer l'activité physique à ta routine quotidienne et que ta nature positive aura pris le dessus sur ton esprit, tu auras atteint ta ceinture noire personnelle en « bien-vivre ». Une étape essentielle qui signifiera que tu as amorcé le changement. Atteindre cette première étape, c'est l'objectif de ma méthode et de ce livre. Sache qu'il n'y a pas de compte à rebours pour y parvenir, à chacune son rythme. Car chacune partira de sa propre case départ, nourrie par le passé et les expériences mais aussi les éléments du présent. Forcément, les choses seront différentes selon ton âge, ta situation personnelle... et la manière dont tu te situes vis-à-vis des trois domaines sur lesquels je te propose de travailler ; certaines démarreront avec une vraie hantise du sport mais un esprit conquérant, d'autres auront déjà intégré les principes d'une bonne alimentation, etc. Chaque personne est différente mais le but est commun : obtenir un esprit heureux dans un corps heureux. Ça donne envie, non ?





## La philoso-vie

Rien n'est jamais acquis, le temps fera son œuvre. Les drames de la vie aussi. Sans oublier des facteurs perturbateurs, telles les modifications hormonales qui affectent le corps et l'esprit.

Désormais, grâce à ce livre, tu auras les outils adaptés pour affronter tout cela. Une fois que tu auras atteint la phase de bascule, celle qui te fera intégrer dans ton quotidien les bons réflexes, les bons gestes, les bonnes habitudes, tu pourras t'appuyer sur le socle de ta nouvelle vie. Et un socle, ça ne se laisse pas déboulonner facilement. Sans t'en apercevoir, ces routines quotidiennes vont devenir des routines de vie, une vraie philosophie, philoso-vie comprenant tous tes composants, de la tête aux pieds. Un stade de transformation (osons le terme) qui te rapproche de toi-même, de l'acceptation consciente de ton être, donc de ton bien-être. Bien-être. Être bien. Durablement. Tu tentes?

### **Maintenant que tu connais le programme, je te propose de passer à l'action !**

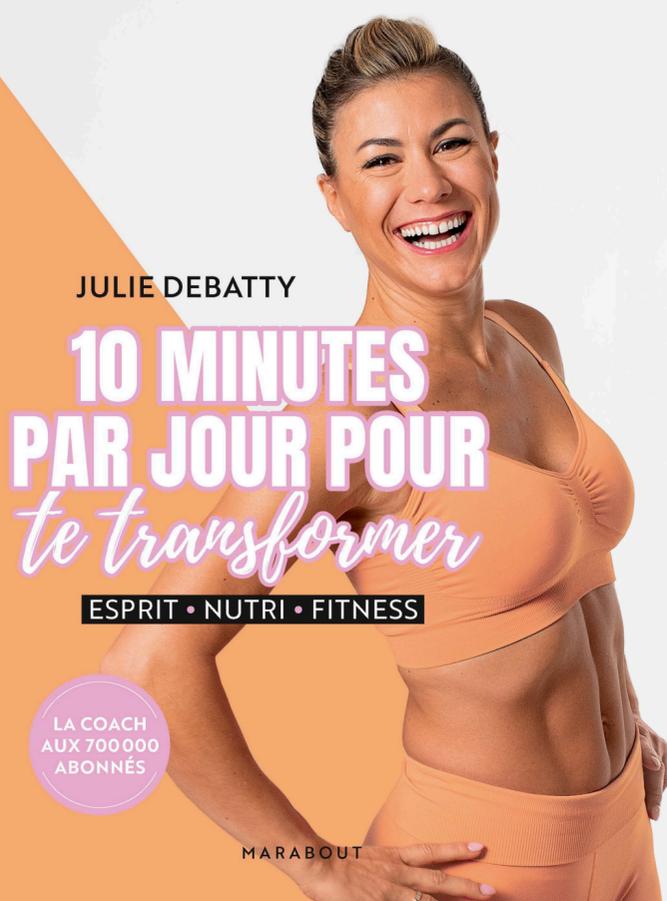
Peur du changement, même positif? Promis, je t'accompagne ; l'évolution va se faire en douceur, par touches successives et, surtout, à ton rythme. Jamais je ne te demanderai de te priver de nourriture de manière drastique, pas plus que je ne t'infligerai des séances de sport longues et intensives, qui risqueraient de te dégoûter de prendre soin de toi. Non! Je vais simplement t'apprendre à comprendre ce qui est bon pour toi et t'y amener progressivement afin que cela devienne totalement naturel, agréable et durable et que tu te sentes tellement mieux que tu n'aies plus envie de faire marche arrière.

**Te voilà rassurée? Alors on y va!**

# Partie 1

## ET SI C'ÉTAIT TA TÊTE QUI AVAIT LE CONTRÔLE ?

Le monde de l'entraînement s'est transformé en 10 ans. Les coachs professionnels ont dû adapter leurs méthodes d'entraînement à la demande des clients. Aujourd'hui, les coachs professionnels ont dû adapter leurs méthodes d'entraînement à la demande des clients. Aujourd'hui, les coachs professionnels ont dû adapter leurs méthodes d'entraînement à la demande des clients.



**Tu souhaites lire la suite ?**

Retrouve le livre de Julie Debatty chez ton libraire, à la Fnac, sur Amazon...

[ACHETER SUR AMAZON](#)

[ACHETER À LA FNAC](#)

... dans un miroir. >>>

ESPRIT • NUTRI • FITNESS