



TON GUIDE *de départ*

Commence simplement.
Transforme ta santé.



Protéines d'abord

La clé de repas plus satisfaisants et
d'une meilleure énergie.



Des repas simples et nourissants

Faciles à préparer, adaptés à ton
quotidien.



Des petits choix qui changent tout

Une approche flexible, durable et
bienveillante.



7 jours
POUR FAIRE DES
PROTÉINES TA
PRIORITÉ

**SIMPLE
NATUREL
DURABLE**

Un guide pratique pour t'aider à reprendre le contrôle de ton
alimentation et de ta santé.

BIENVENUE DANS TON *nouveau départ !*

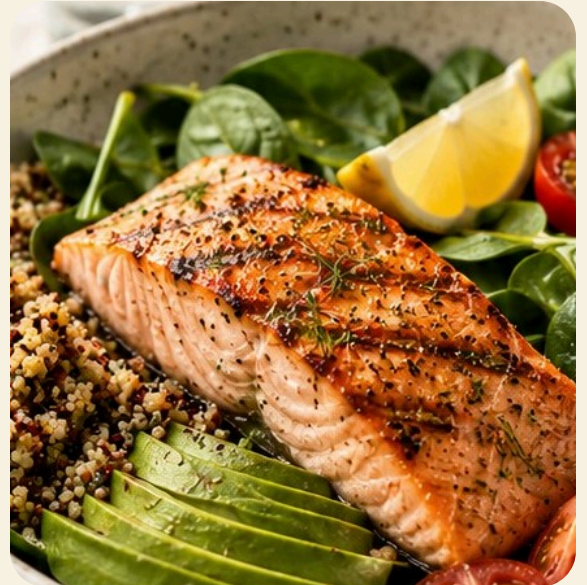
Tu as fait le choix de reprendre le contrôle de ton alimentation et de ta santé.

Bravo, tu es au bon endroit.



Ton objectif, notre mission.

Perdre du poids, retrouver ton énergie, te sentir bien dans ton corps et garder ces résultats pour la vie.



— DANS CE GUIDE, TU DÉCOUVRIRAS : —



La méthode Protéines d'abord

Mettre les protéines en premier : l'une des stratégies les plus simples et efficaces pour améliorer ta santé et atteindre tes objectifs.



Des habitudes simples au quotidien

Les petits gestes qui font la différence : des protéines à chaque repas, des aliments simples, de l'eau, et un pas à la fois.



12 recettes de départ

Ton compagnon du kit, le livre *Recettes pour commencer* : 12 recettes simples et savoureuses pour tes premiers repas protéines d'abord.



Le groupe Facebook gratuit

Ouvert à tous : échange, pose tes questions et avance entouré de gens qui partagent tes objectifs.

De petits choix répétés chaque jour créent de grands résultats à long terme. Tu n'as pas à tout changer d'un coup — juste à commencer.

***Fais-toi confiance.
Tu peux le faire !***

DES HABITUDES SIMPLES. DES RÉSULTATS DURABLES.

Protéines d'abord, c'est avant tout **une approche simple et efficace** : mettre tes protéines au premier plan de tes repas pour nourrir ton corps, soutenir ton énergie et atteindre tes objectifs.

Pas de règles compliquées. Juste des choix qui font du sens.

QUELQUES HABITUDES SIMPLES ————— À TON RYTHME

1

Commence par les protéines

Une bonne source de protéines à chaque repas : énergie stable, moins de fringales, des muscles soutenus.

2

Choisis des aliments simples

Des aliments peu transformés, faciles à préparer. Plus c'est simple, plus ça dure.

3

Bois suffisamment d'eau

L'hydratation soutient ton énergie, ta digestion et ton bien-être, toute la journée.

4

Progresse un repas à la fois

Pas besoin d'être parfait : de petits pas constants mènent loin.

EN PRATIQUE, AU QUOTIDIEN

- ✓ Priorise une bonne portion de protéines à chaque repas.
- ✓ Écoute ta faim et ta satiété.
- ✓ Bois suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- ✓ Sois flexible : il n'y a pas de repas parfaits.
- ✓ Choisis des aliments que tu aimes et qui te font du bien.



***Fais-toi confiance.
Tu peux le faire !***

Quatre habitudes toutes simples, à commencer dès ton prochain repas. Le reste, c'est de la pratique.

***Un repas
à la fois.***

LE DÉFI -20 LIVRES

Perdre 20 livres, un repas à la fois.



Moi, c'est James.

J'ai perdu **75 livres** avec cette approche — c'est de là qu'est né le Défi.

Pas de règles compliquées, pas de restrictions impossibles : juste des protéines d'abord, un repas à la fois, entouré de gens qui avancent comme toi. Si ça a marché pour moi, ça peut marcher pour toi.

— CE QUE TU REÇOIS COMME PARTICIPANT —



Le guide du participant complet

Tout le Défi expliqué pas à pas, dans un seul document.



La méthode V.L.O.G. pas à pas

Les quatre piliers appliqués à tes repas, jour après jour.



7 jours d'exemples de repas

Une semaine complète d'idées pour bien partir, sans te casser la tête.



La plateforme de membre

La voûte à recettes et les fiches Les Essentiels, au même endroit.



Le groupe Facebook gratuit

Le soutien de la communauté, chaque jour, tout au long de ton Défi.

Tu avances à ton rythme, un repas à la fois —

et tu n'es jamais seul là-dedans.



PRÊT À COMMENCER *ton Défi ?*

DÉFI

49 \$ CAD

PAIEMENT UNIQUE • ACCÈS À VIE

- ✓ Le Défi -20 complet : guide du participant, méthode V.L.O.G., 7 jours d'exemples de repas
- ✓ La plateforme de membre : recettes et fiches Les Essentiels
- ✓ Le groupe Facebook gratuit pour avancer ensemble

LE PLUS COMPLET

DÉFI + BONUS

99 \$ CAD

PAIEMENT UNIQUE • ACCÈS À VIE

- ✓ **Tout le Défi**, plus :
- ✓ Le t-shirt officiel Défi-20
- ✓ Le livre *Le P:E Diet* en version numérique
- ✓ Ses 7 modules d'accompagnement

COMMENCE AUJOURD'HUI :

proteinesdabord.com

Pas prêt encore ? **Le groupe Facebook Protéines d'abord reste gratuit et ouvert à tous** — viens avancer avec nous, que tu te joignes au Défi ou non.

Un repas à la fois. Un pas à la fois.