OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5

TRANSFORME TA SHAPE EN 21 JOURS

CHALLENGE 100% GRATUIT SUR YOUTUBE

SOMMAIRE

03 – PRÉSENTATION

04 – OBJECTIFS DU PROGRAMME

06 – PLANNING DU PROGRAMME

07 – SÉANCES - SEMAINE 1

08 – SÉANCES - SEMAINE 2

09 – SÉANCES - SEMAINE 3

10 – COMMENT RELANCER SON MÉTABOLISME ?

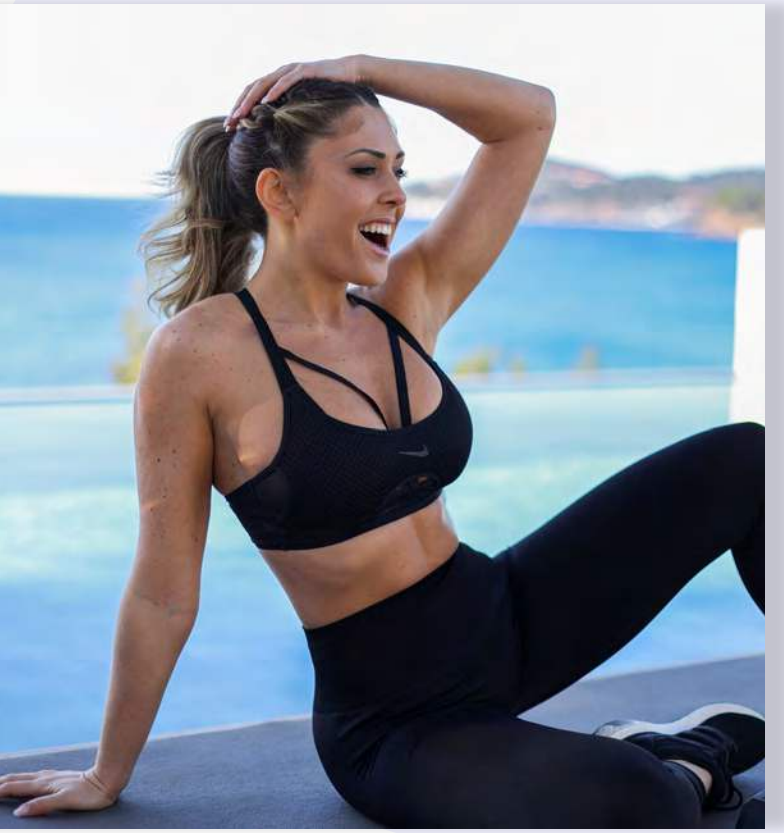
11 – ÉLIMINER LA CELLULITE & LA CULOTTE DE CHEVAL

12 – PERDRE DU GRAS

13 – RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

14 – LE MOT DE LA FIN

PRÉSENTATION



Bonjour à toutes et à tous, je suis Justine GALLICE, influenceuse Fitness aux 800.000 abonnés sur les réseaux sociaux et passionnée de fitness depuis plus de 9 ans. Inscrite en salle en 2012 à l'âge de 19 ans, mon histoire est la plus banale du monde. J'ai tout simplement voulu reprendre confiance en moi suite à une grosse déception amoureuse. Je me suis heurtée à toutes les difficultés que rencontre tout jeune débutant qui veux se reprendre en main.

J'ai fait tout ce qu'il ne fallait pas faire tant sur le plan alimentaire que sportif. Il faut dire qu'à l'époque il n'y avait pas tout le contenu disponible aujourd'hui.

J'étais littéralement livrée à moi-même. J'ai perdu 2-3 ans de progression en m'entrainant n'importe comment, et voulu abandonner de nombreuses fois à mes débuts.

Je suis également passé par de nombreux extrêmes alimentaires en voulant suivre des programmes de coach BODY qui m'avaient conduite à casser mon métabolisme en consommant trop peu de calories pendant trop longtemps…

C'est forte de ces 9 années d'expérience, de mes recherches personnelles et de mon travail autodidacte autour du sport, de la santé et de la nutrition que j'en suis là aujourd'hui. J'ai appris aussi auprès de spécialistes du milieu tel que mon compagnon Thibault Geoffray, coach depuis plus de 17 ans, et auteur de livre de recettes healthy BEST SELLER en France.

J'ai à cœur depuis plus de 6 ans de partager au plus grande nombre un maximum de contenu et d'informations sur les réseaux sociaux afin que tout le monde puisse s'entrainer et progresser à son tour, rendant le sport et l'alimentation healthy accessible à tous, que beaucoup considèrent encore comme un « régime » ou quelque chose à réserver à une élite ou aux plus sportifs.

J'ai une phrase qui me suis depuis des années

« si tu veux ce que tu n'as jamais eu, alors fais ce que tu n'as jamais fait » !

Ce que cette phrase signifie c'est qu'on ne peut pas attendre de véritables résultats en faisant toujours la même erreur, cela oblige aussi à sortir de sa zone de confort et à essayer de nouvelles choses. C'est ce qui vous attend avec mon tout nouveau programme

OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5

100% GRATUIT !

L'OBJECTIF

DU PROGRAMME OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5

J'ai le plaisir de vous annoncer le retour du programme phare de ma chaine

OBJECTIF ZERO EXCUSE 5ème édition.

MON BEST PROGRAMME RENFO BRÛLE GRAISSE

avec mes meilleures séances inédites. Avec un programme mêlant cardio intensif, renforcement musculaire du haut du corps comme des cuisses et des fessiers.
Pour venir travailler en profondeur toute sa shape et maximiser les résultats en seulement 21 jours.

TOP OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- **Brûler du gras et booster ton métabolisme**
- **Raffermir et tonifier l'ensemble du haut du corps**
- **Booster le volume de tes fessiers à la maison**
- **Sculpter et affuter tes cuisses pour une silhouette Fit**
- **Dessiner tes abdos et travailler le ventre plat**

21 JOURS

POUR **BOOSTER** TES RÉSULTATS ET SCULPTER TA SHAPE, À RAISON DE **5** SÉANCES /SEM. D'ENVIRON **30** MINS

CARDIO INTENSIF

Pour **brûler un max de gras** avec des séances de haut niveau. Adieu le cardio long qui rend skinny fat. On aura ici de l'intensité pour gagner du temps tout en explosant son cardio **ET EN BRÛLANT UN MAX DE KCAL**.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour venir redessiner ta shape et avoir enfin les résultats esthétiques que tu recherches tant à avoir, il ne faudra pas se tuer au cardio long si tu veux éviter **l'effet SKINNI FAT** et justement raffermir et tonifier ta silhouette. Les séances de l'**OBJECTIF ZÉRO EXCUSE** vont aussi avoir de la musculation maison et seront un parfait combo avec les séances plus cardio. Cela va impacter considérablement ta shape de manière esthétique, et va t'aider à taper dans la cellulite, la culotte de cheval et le gras récalcitrant.

L'OBJECTIF

DU PROGRAMME OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5

NIVEAU

INTERMÉDIAIRE / CONFIRMÉ

Si tu es d'un niveau débutant attention ce programme sera d'un niveau avancé. Je te recommande plutot les séances débutants de la chaine si tu souhaites débuter et tester ton niveau. Tu pourras en suite rejoindre **OBJECTIF ZÉRO EXCUSE 5**. (Même si des variantes plus simplifiées sont aussi données durant le programme).

MATÉRIEL

HALTÈRES (entre 3 et 10kg)
ou bouteilles d'eau + **CHAISE**

Il est temps pour toi de venir t'entrainer et te motiver avec moi pour enfin avoir les résultats que tu n'arrives pas à avoir. Tu le sais, ce n'est pas en répétant toujours les mêmes erreurs que tu arriveras un jour par miracle à avoir de meilleurs résultats.

Il faudra sortir de ta zone de confort, ne pas faire uniquement que les séances et les exercices que tu préfères. Il faudra arrêter de croire qu'il faut toujours en faire plus, 7 jours sur 7 pour progresser. La récupération du weekend fait partie intégrante du programme. Entraine-toi correctement plutôt que beaucoup et n'importe comment.

Je te recommande vraiment d'investir dans 2 jeux d'haltères pour maximiser tes résultats. Exemple une paire de 3-4kg et une paire de 6-8kg. Cela te servira pour varier et adapter les charges durant les séances. Et si tu n'as pas de matériel tu peux utiliser au départ deux grosses bouteilles de 2L d'eau.

Un entrainement adapté te donnera des résultats plus rapidement, plus durablement et plus sainement que le « toujours plus ». Cela est valable d'autant plus si tu as déjà un bon niveau sportif.

Tu pourras également faire ce programme autant de fois que tu le souhaites, et éventuellement augmenter tes charges à chaque nouvelle session pour ta progression. Pour passer ainsi de 3 jours à 6 ou 9 semaines.

MENTIONS LÉGALES

Si vous êtes totalement débutant, commencez avec un training plus simple avant de vous attaquer aux exercices d'un niveau avancé comme cela est le cas dans le programme. S'entrainer sur des exercices qui ne sont pas de votre niveau peut fatiguer vos muscles et entrainer des blessures.

La chaine Youtube Justine Gallice Fitness offre des conseils santé, du fitness et des informations sur la nutrition. Ces derniers ne remplacent en aucun cas les conseils médicaux, le diagnostic d'un spécialiste de santé ou tout traitement en cours. En pratiquant tout type d'exercices de fitness sans supervision, telles que les vidéos du programme, vous engagez votre propre et exclusive responsabilité. N'hésitez pas à consulter un professionnel du fitness pour vous donner des conseils sur les exercices de manière personnalisée si vous ne savez absolument pas comment vous entrainer.

Justine Gallice Fitness se dégage de toutes responsabilités en cas d'atteinte à l'intégrité physique des participants de même qu'en cas de contre-indication à la pratique du fitness ou d'activités liées à l'exécution du programme.

OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5

À 18H30 SUR YOUTUBE ▸ JUSTINE GALLICE FITNESS

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3
LUNDI	**LUNDI**	**LUNDI**
CARDIO INTENSIF 350 KCAL	**KILLER LEGDAY** + ABS WORKOUT	**HIGH INTENSITY** CARDIO EXTRÊME
MARDI	**MARDI**	**MARDI**
BIG BOOTY WORKOUT ANTI CELLULITE	**BRÛLER 400 KCAL** CARDIO WORKOUT	**GROS FESSIERS** ET AFFINER SES CUISSES
MERCREDI	**MERCREDI**	**MERCREDI**
CHALLENGE GAINAGE ABDOS BÉTON	**AFFINER SES BRAS & SCULPTER** LE HAUT DU CORPS	**ABDOS PROFOND** ET VENTRE PLAT
JEUDI	**JEUDI**	**JEUDI**
HAUT DU CORPS SEXY & VENTRE PLAT	**SIX PACK ABS** WORKOUT	**TOP EXERCICES** POUR AFFINER LE HAUT DU CORPS
VENDREDI	**VENDREDI**	**VENDREDI**
HIIT TABATA CARDIO EXTRÊME	**FULL BODY INTENSIF** RE DESSINER TOUTE SA SHAPE	**FAT BURNER** EXTRÊME WORKOUT
WEEK-END	**WEEK-END**	**WEEK-END**
STRECHING OU REPOS	**STRECHING** OU REPOS	**STRECHING** OU REPOS

SEMAINE 1

HALTÈRES

OBJECTIFZÉRO EXCUSE#5

#teamgallice

01 CARDIO INTENSIF
350 KCAL
30 min

02 BIG BOOTY WORKOUT
ANTI CELLULITE
30 min

03 CHALLENGE GAINAGE
ABDOS BÉTON
20 min

04 HAUT DU CORPS SEXY
& VENTRE PLAT
30 min

05 HIIT TABATA
CARDIO EXTRÊME
25 min

6/7 STRECHING
OU REPOS
17 min

À 18H30 SUR YOUTUBE ▸ JUSTINE GALLICE FITNESS

SEMAINE 2

HALTÈRES + CHAISE

OBJECTIFZÉRO EXCUSE#5

#teamgallice

08 KILLER LEGDAY + ABS WORKOUT
35 min

09 BRÛLER 400 KCAL CARDIO WORKOUT
40 min

10 AFFINER SES BRAS ET SCULPTER LE HAUT DU CORPS
35 min

11 SIX PACK ABS WORKOUT
15 min

12 FULL BODY INTENSIF RE DESSINER TOUTE TA SHAPE
25 min

13 / 14 STRECHING OU REPOS
17 min

À 18H30 SUR YOUTUBE ▸ JUSTINE GALLICE FITNESS

SEMAINE 3

HALTÈRES

OBJECTIFZÉRO EXCUSE#5

#teamgallice

15 HIGH INTENSITY CARDIO EXTRÊME
25 min

16 GROS FESSIERS ET AFFINER SES CUISSES
35 min

17 ABDOS PROFOND ET VENTRE PLAT
15 min

18 TOP EXERCICES POUR AFFINER LE HAUT DU CORPS
25 min

19 FAT BURNER EXTRÊME WORKOUT
25 min

20/21 STRECHING OU REPOS
17 min

À 18H30 SUR YOUTUBE ▸ JUSTINE GALLICE FITNESS

COMMENT RELANCER SON MÉTABOLISME ?

QU'EST CE QUE LE MÉTABOLISME ?

Tu as déjà du entendre ce terme sans trop comprendre sa signification ou son importance pour tes objectifs. Nous allons refaire un point ensemble car l' **OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5** va mêler à la fois **cardio intensif** mais aussi de grosses sessions de **renforcement musculaire** pour justement **BOOSTER** ton métabolisme et tes résultats.

Le terme métabolisme vient du grec « metabolismos » qui signifie **changement** ou encore **transformation**. Le métabolisme est l'ensemble des réactions se produisant dans les cellules de notre organisme. Il fait intervenir :

LE CATABOLISME

Un processus de **destruction**, qui produit de l'énergie à partir des nutriments absorbés en dégradant les molécules relativement grosses et complexes en molécules plus petites et plus simples (effort effectué pour l'utilisation et le stockage)

L'ANABOLISME

Un processus de **construction**, qui synthétise les éléments dont nos cellules ont besoin pour fonctionner (déstockage des réserves par exemple).

Le terme est souvent employé pour parler des **dépenses énergétiques** d'une personne.

LE MÉTABOLISME EST INFLUENCÉ PAR 3 FACTEURS :

- Le métabolisme de base ou métabolisme basal
- L'activité physique ou intellectuelle
- La digestion

On pourra augmenter son métabolisme en agissant sur **ces trois paramètres** et tout particulièrement sur les 2 derniers.

D'autres facteurs tels que la lutte contre le froid ou le chaud, le tabagisme, le caféisme affectent le métabolisme. Ce dernier est également influencé par les hormones thyroïdiennes dont le niveau peut faire varier sa valeur de plus ou moins 10 %.

La plupart des gens cassent leur métabolisme en enchainant les diètes très restrictives et finissent par devoir manger de moins en moins, ou constatent des grosses périodes de stagnation.

Pour savoir comment relancer ou **augmenter ton métabolisme** et allez encore plus loin, regarde cette **vidéo** youtube :

ÉLIMINER
LA CELLULITE & LA CULOTTE DE CHEVAL

La cellulite et la culotte de cheval font souvent partie des plus grands complexes féminins. C'est aussi quelque chose que nous allons travailler ensemble tout au long du programme. Sache que même les plus grandes sportives en ont, malgré l'entrainement et la nutrition, bien que beaucoup moins qu'une personne sédentaire avec une très mauvaise hygiène de vie.

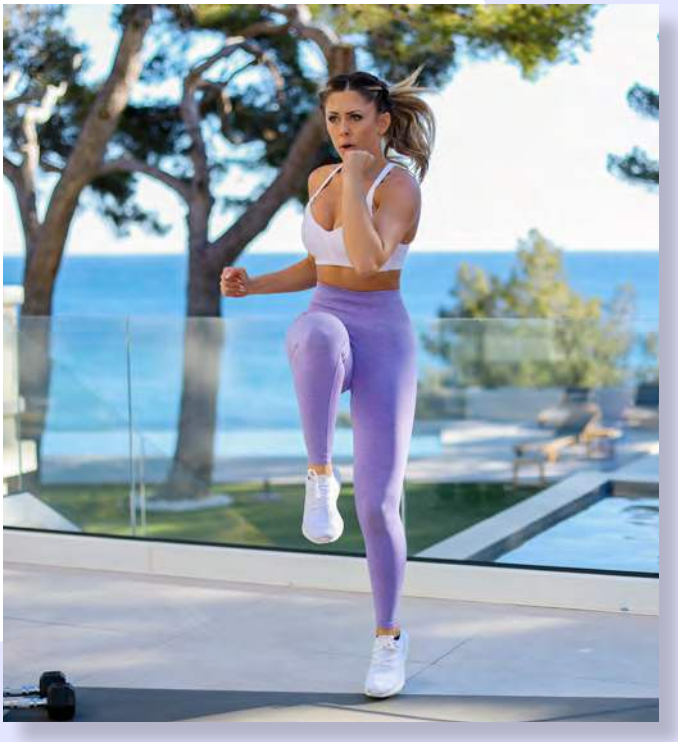
Ne culpabilise donc pas si tu en as encore malgré tes efforts, cela est aussi normal et humain. Le but peut être de la **diminuer** ou de la rendre moins visible, ce qui est tout à fait possible. J'en ai encore moi-même, mais elle est beaucoup moins visible qu'à mes débuts.

Cela dépendra de **nombreux facteurs**, comme l'alimentation, le type d'entrainement, et la génétique. Certaines personnes (hommes comme femmes) en ont plus que d'autres. Cela n'est pas non plus uniquement corrélé au poids, mais en revanche très lié au physique de type SKINNY FAT.

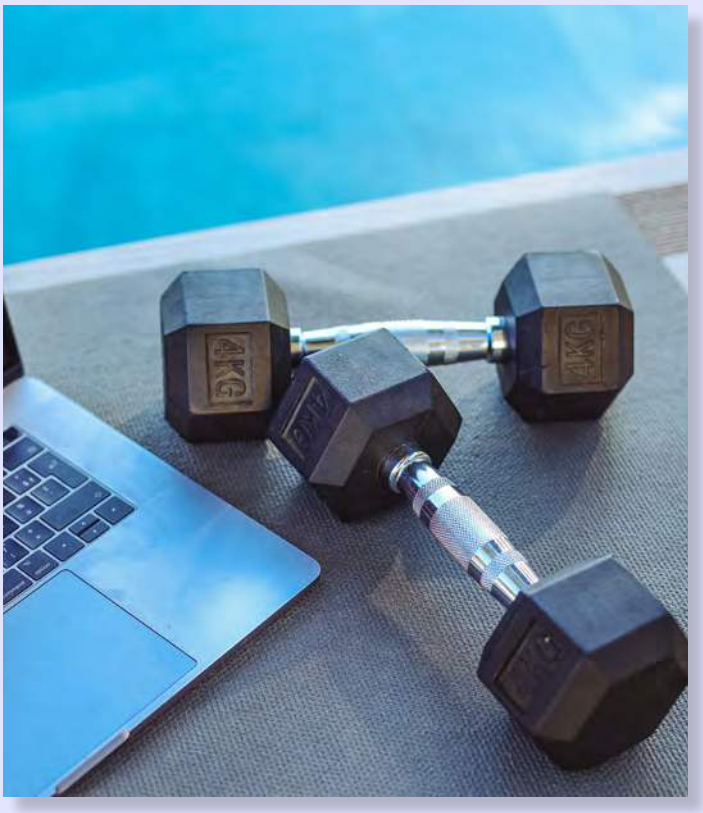
Pour savoir comment réduire ta cellulite et ta culotte de cheval, je t'invite à écouter cette **vidéo** ultra complète sur le sujet qui t'expliquera de quoi elle est composée et **comment la réduire** avec les entrainements adaptés qui sont présents dans le **programme OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5** :

COMMENT
PERDRE DU GRAS ?

L' **OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5** va également t'aider dans ton objectif de perte de gras sur le long terme. Il est très important de rappeler que la perte de gras n'est pas forcement synonyme de grosse perte de poids sur la balance. C'est un processus complexe mais qui est accessible à tous. Je te propose de revoir ou d'apprendre toutes ces bases, pour mieux comprendre les **VRAIS PROCESSUS** de perte de gras et analyser peut être tes propres erreurs.



En effet, il est important de comprendre et pas juste d'appliquer une méthode. La nutrition et le sport font partie d'un tout, d'un style de vie. Ce n'est pas un « régime » sur quelques semaines ou du sport à outrance juste avant ou après l'été. Une fois que tu auras compris cela tu pourras obtenir et surtout maintenir un physique fit et sain toute l'année sans privation.



Je te recommande ces deux vidéos ultra complètes qui vont t'apporter beaucoup d'explications et de solutions en plus du programme que nous allons faire ensemble durant un mois.

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

L' **OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #5** est un programme sportif **ultra complet**, étudié et créé pour optimiser tes résultats sur **3 semaines**. Mais il faut aussi prendre conscience que ton investissement personnel sur ton hygiène de vie globale et notamment sur ton alimentation fera toute la différence.

Pas besoin de s'affamer en mangeant moins de 1000 kcal par jour pour avoir la shape de tes rêves, notamment si tu veux prendre du volume au niveau des fessiers. Pour cela il faut **manger suffisamment** de protéines, de glucides, de lipides et avoir une alimentation saine mais surtout **ÉQUILIBRÉE**.

Je te recommande cette **vidéo** ultra complète qui va t'aider à modifier et ajuster toute ton alimentation durant le programme. Il faut revoir les bases et manger suffisamment pour donner à ton corps l'énergie nécessaire pour ton évolution.

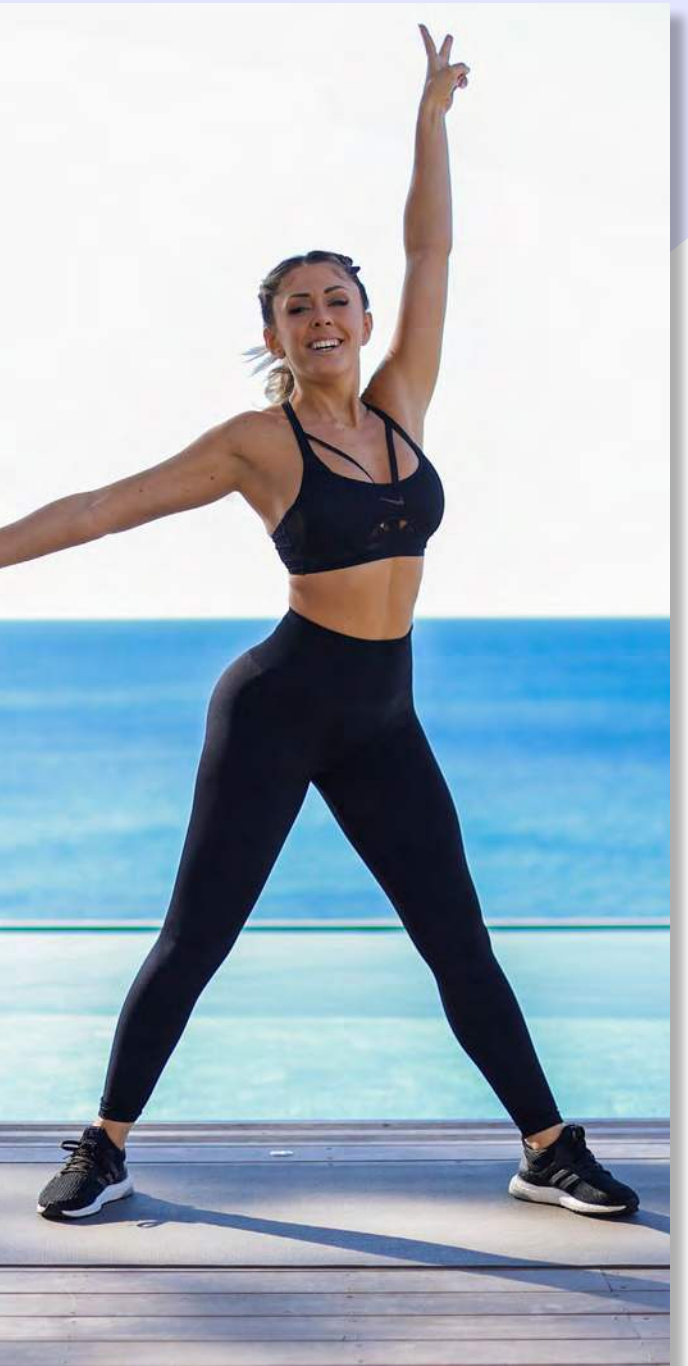
On **relance** ainsi son métabolisme, et on **optimise** au maximum le gain et la **stabilisation** musculaire afin de progressivement **perdre du gras** et ne pas taper dans les réserves musculaires. Cette vidéo est peut être même la plus importante, n'hésite pas à la consulter régulièrement pour t'aider :

LE MOT DE LA FIN

BRAVO À TOI de te lancer dans ce nouveau défi. Nous allons vivre ce challenge ensemble toi et moi, et tu seras également entouré de centaines de milliers de personnes de la #teamgallice qui souffriront avec toi durant ces 3 semaines, que tu sois en Live ou en REPLAY.

RENDEZ-VOUS pour ta PREMIÈRE SÉANCE sur YOUTUBE à partir du 21 FÉVRIER à 18H30

Une fois sortie toutes les séances restent disponibles à vie sur ma chaîne pour commencer ou refaire le programme à des dates ultérieures.



Garde bien à l'esprit qu'un programme n'est pas magique, que cela va dépendre de TON investissement personnel. Il faudra vraiment donner le meilleur de toi même durant les séances #OnEstPasLàPourNiaiser. Cela ne rend pas la chose plus complexe ou moins accessible. C'est surtout un engagement envers toi-même, pour aller jusqu'au bout. Tu en es capable. **Cela ne représente que 2H-2h30 de sport par semaine**.

Il est temps de faire de toi TA priorité et mettre les excuses de côté, car si tu veux ce que tu n'as jamais eu il va falloir faire ce que tu n'as jamais fait ». Sortir de sa zone de confort c'est aussi ne pas abandonner à la première séance manquée, à la première difficulté, ou au premier imprévu, car il y en aura. L'important c'est la régularité et la somme de tous tes efforts.

Je te rappelle encore une fois tu peux aussi faire 3 séances par semaine au lieux de 5 et étaler sur un temps plus long l'intégralité du challenge de 21 jours. N'hésite pas à déjà planifier tes séances dans ton agenda. Tu viens de mettre un pied dans un nouveau style de vie. **Un mode de vie qui peut t'apporter confiance en toi, bien-être, et SELF-LOVE** si tu y viens pour les bonnes raisons et non par culpabilité ou obligation. Plus tu prendras plaisir plus tu auras de chance de réussir..

Autre point important : ne te compare pas aux autres. Chacun a un point de départ et un bagage différent. Tu peux comme n'importe qui accomplir de grandes choses malgré les obstacles et difficultés. L'important est de devenir une meilleure version de soi-même.

J'ai hâte de m'entrainer avec toi et compte sur toi pour te dépasser durant chaque séance. C'est un contrat que nous faisons toi et moi en même temps que tu es en train de lire ces lignes, et il n'y a plus de retour en arrière ;-)

NE LÂCHE RIEN,

JUSTINE GALLICE