

BIEN COMMENCER SON PROGRAMME

▶ Dans ce dossier tu trouveras :

Comment utiliser les produits.

Comment prendre ses photos et ses mensurations

1 Livret recette en pdf

1 Tableau de suivi

- *Le CLEANSE*: 4 petites bouteilles à prendre sur deux jours. 1 bouteille le matin à jeun et 1 bouteille 30 min avant le repas du soir sur deux jours
- *Le THERMOFIGHT Xx*: 2 comprimés par jour, 1 x par repas. Ex : 1 le matin et 1 le midi, ou 1 le midi, ou 1 le soir (comme ça t'arrange)
- *KETOCOFFEE* Si tu dispose que d'un seul paquet dans ton programme, Tu divise par 2 le sachet et ajoute de l'eau chaude dans une tasse
- *1 SACHET DE GREENS* par jour : le matin de préférence ! Soit dans 250ml d'eau ou jus de fruit
 - *CARB CONTROL* :

JOUR 1 & 2 : CLEANSE

À PARTIR DU 3ÈME JOUR : TFX, KETOCOFFEE, GREENS & CARB CONTROL

5 TRUCS ET ASTUCES POUR PRENDRE LA MEILLEURE PHOTO *Avant/Après* :

Vous avez travaillé dur, avez atteint vos objectifs et êtes maintenant prêt(e) à partager vos brillants résultats. AINSI, VOICI UNE SÉRIE DE CINQ CONSEILS POUR UNE PHOTO AVANT/APRÈS PARFAITE, QUE VOUS POURREZ PARTAGER :



1. VÊTEMENTS

Nous vous conseillons donc de porter des vêtements ajustés plutôt qu'amples. Souvenez-vous que vous allez faire part de vos résultats à beaucoup de personnes, il est donc préférable que vous portiez un maillot de bain couvrant ou des vêtements ajustés plutôt que des sous-vêtements.

2. PLACEMENT

Dans un souci de cohérence, assurez-vous que les deux photos sont prises exactement au même endroit (de préférence un mur blanc ou aux tons neutres). Prenez un moment pour mettre en ordre l'espace où vous souhaitez être photographié(e), en veillant à bien enlever les objets qui pourraient attirer l'œil et qui risqueraient donc de vous voler la vedette !

3. ÉCLAIRAGE

Cela peut paraître évident, mais un éclairage naturel assez lumineux fera mieux ressortir les résultats. Des photos nettes et bien prises permettront tout autant de montrer votre réussite.

4. ANGLE

Une vraie photo Avant/Après est prise au même angle. Cela a tendance à accentuer l'effet et permet d'épater la galerie. Évitez les miroirs et demandez à votre meilleur(e) ami(e) de prendre la photo pour vous !

5. AUTHENTICITÉ

Nous savons que c'est un exercice intimidant, mais faites confiance à votre apparence physique. Vous avez travaillé si dur pour en arriver là, vous devez en être fier/fière ! Nous vous demandons vraiment de nous faire parvenir des photos de vous non retouchées !

COMMENT BIEN PRENDRE CES MENSURATIONS :

Biceps
Contractez le biceps pour le mesurer, prenez la mesure au milieu du bras

Poitrine
Prenez la mesure à hauteur des tétons, bloquez votre respiration mais ne gonflez pas le torse

Cuisse
Prenez la mesure sur la partie supérieure de la cuisse comme indiqué sur le croquis

Mollets
Prenez la mesure sur la partie la plus large du mollet

Cou
Prenez la mesure comme pour un col de chemise

Épaules
Prenez la mesure juste en dessous des clavicules

Avant-bras
Prenez la mesure sur la partie la plus large de vos avant-bras

Taille
Prenez la mesure comme pour un pantalon, à hauteur du nombril

Hanches
Les femmes doivent également prendre en mesure leurs hanches. A la hauteur du pubis.

AKELYS.COM

