



SUPERWOMAN

3 mois pour révéler la **SUPERWOMAN** qui
sommeille déjà en toi

Programme destiné aux femmes de plus de 30 ans qui souhaitent perdre
2 à 6 kgs en 3 mois et booster leur confiance en elles

INFORMATIONS

Attention, cet ebook n'est pas destiné aux femmes souffrant de troubles alimentaires, d'intolérances ou allergies, de régimes spécifiques (tels que végétarien ou végan), de blessures, douleurs articulaires ou autres maladies spécifiques.

Si tu as un doute sur le fait de pouvoir appliquer ou non ces conseils ou si en les suivant tu constates un inconfort, consulte ton médecin traitant en vue de connaître les éventuelles contre-indications.

Tu comprendras bien je l'espère que ces conseils ont pour but d'aider le plus grand nombre mais ne sont, du coup, pas spécifiques à ta situation.

Dans cette lecture, j'ai souhaité t'épargner un maximum les aspects théoriques. J'ai tenté d'en vulgariser le plus possible son contenu pour que cela soit facile à lire et avec des actions précises à appliquer pour des résultats concrets et efficaces que tu pourras tenir sur le long terme.

Je t'encourage à passer à l'action le plus tôt possible en suivant la marche à suivre que je t'ai concoctée.

Sur ce, bonne lecture et... **À TOI DE JOUER!!**

Cet ebook est protégé par les lois sur le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution ou utilisation non autorisée est strictement interdite. De plus, par l'achat de cet ebook, les conditions générales de vente, disponibles sur www.be-yourbody.com, s'appliquent et sont acceptées par le lecteur.

TABLES DES MATIÈRES

4	WELCOME
5	TÉMOIGNAGE
6	UNE PHOTO VAUT 1'000 MOTS
8	BONUS
9	ALIMENTATION
16	DORS COMME UN BÉBÉ
17	DON'T WORRY BE HAPPY
19	TES SÉANCES DE SPORT ONLINE
21	DU MOUVEMENT
23	PLATEFORME ONLINE BYB
26	TON PLANNING
37	BRAVO À TOI
38	JOURNAL DE SUPERWOMAN
40	LIENS URL

Welcome!

Bienvenue à toi, sportive accomplie ou en devenir. Tu souhaites passer à la vitesse supérieure avec cet ebook, alors c'est parti!



ABOUT ME

Je m'appelle Emilie, je suis coach de sport diplômée Functional Trainer aux Sports Universitaires de Lausanne et suis passionnée par le sport et le bien-être.

DIPLÔME Functional Trainer

décerné à

Emilie Castagnoli

qui a suivi la formation complète et passé avec succès l'examen final
Mention: Très bien


Pierre Pétroféré
Directeur


Patricia Soave
Chargée de formations

Coach de sport à domicile, j'ai créé un programme intensif **SUPERWOMAN Premium**. Les résultats de mes **SUPERWOMAN** m'ont impressionnés tant au niveau des changements physiques que de leur évolution mentale. J'ai donc eu à cœur de créer une variante **Ebook** de cette méthode afin de permettre aux plus de femmes possibles d'en bénéficier.

Ce programme, si tu le suis à la lettre, te permettra de perdre entre 2 à 6 kgs en 3 mois, booster ta confiance en toi, le tout sans régime, grâce à du rééquilibrage alimentaire et des séances de sport au poids du corps.

Suis ce programme en appliquant au mieux mes conseils pour te sentir au top de ta forme et rejoindre le club des **SUPERWOMAN!!**

Emilie Castagnoli