

ON EST TOUS  
LA TOUTOLNE  
DE KEKUN!



# C'est qui la toutoune ?

**Au début, la toutoune, c'était moi !** Pour intituler mes capsules vidéo, *Cours Toutoune* était ce qui se rapprochait le plus de *Cours toujours*. Mais la toutoune en question, c'était moi.

Au fil du temps et des vidéos, la toutoune est devenue la dame qui a du poids à perdre, la femme mince qui n'est pas en forme, l'homme bedonnant qui veut se prendre en main, la jeune fumeuse qui désire se remettre en forme, la femme qui n'a pas de temps pour elle. Bref, la toutoune n'a maintenant rien à voir avec le poids ou l'apparence physique. C'est devenu un mot d'amour drôle et cute qui indique que si on prend la vie avec humour, tout va aller mieux !

# Arrête de tourner en rond

Si tu penses que tu vas perdre du poids sans faire le moindre effort, tu crois au miracle.

Si tu t'imagines que ton surpoids ne nuit pas à ta santé, tu as tort.

Si tu penses que c'est trop tard pour te prendre en main, tu t'trompes.

Si tu t'trouves toujours des excuses, tu t'mens à toi-même.

Si tu te dis que t'es pas capable, c'est qu'en réalité, t'as peur d'essayer.

Si t'as déjà tout essayé pour perdre du poids, pis que t'en as pris, il est temps de changer tes habitudes.

**Si tu t'sens enfin prête à faire des efforts pour retrouver la forme, j'te félicite. C'est maintenant que ça se passe.**

Il est temps pour toi de commencer à prendre soin de c'qui compte vraiment : ton bien-être. Pis si tu veux y arriver, commence par bien vivre. Ça s'fera pas du jour au lendemain, nenon ! Mais l'important, c'est de se sentir un peu mieux chaque jour et pour longtemps. ●

Checke ben le temps que ça va t'prendre  
pour éliminer toutes les calories!



### UN BISCUIT AU CHOCOLAT

23 minutes de marche ou 8 minutes de jogging



### UNE BARRE DE CHOCOLAT (60 g)

60 minutes de marche ou 21 minutes de jogging



### UNE FRITE MOYENNE

1 heure 15 minutes de marche  
ou 26 minutes de jogging

J'AI MANGÉ  
TROP DE  
CROQUETTES...



**Ça ne sert à rien de se mettre de la pression inutilement.** Si tu te fixes comme objectif ta nouvelle paire de jeans, ne la prends pas non plus trois tailles en dessous de ce que tu portes aujourd'hui. Plus tu seras réaliste dans ton objectif, plus il y a de chances que tu l'atteignes et donc que tu sois fière de toi. ●