

JIMMY SÉVIGNY

B. Sc. entraîneur et spécialiste de la motivation

STÉPHANIE FERLAND

B. Sc. nutritionniste

JOANIE TARDIF

M. Sc. entraîneure



LA MÉTHODE RESET

28 jours pour changer
votre vie !



4 semaines de menus et d'entraînements + journal de motivation

TRÉCARRÉ

Sommaire

Introduction	5
Mot de Jimmy	6
Mot de Joanie	7
Mot de Stéphanie	9
Comment utiliser ce livre	10
Quelques notions d'alimentation	12
Quelques notions d'entraînement	16
Parlons un peu de vous...	30
Feuille de visualisation	31

Semaine 1

Chronique alimentation	34
Chronique entraînement	37
Chronique motivation	39
Programme d'entraînement	41
Menu de la semaine	54
Liste d'épicerie	55
Journal de bord	57

Semaine 2

Chronique alimentation	64
Chronique entraînement	67
Chronique motivation	69
Programme d'entraînement	71
Menu de la semaine	82
Liste d'épicerie	83
Journal de bord	85

Recettes	157
Conclusion	301
Remerciements	302
Index des recettes	303

Semaine 3

Chronique alimentation	92
Chronique entraînement	94
Chronique motivation	98
Programme d'entraînement	100
Menu de la semaine	118
Liste d'épicerie	119
Journal de bord	121

Semaine 4

Chronique alimentation	128
Chronique entraînement	131
Chronique motivation	136
Programme d'entraînement	138
Menu de la semaine	148
Liste d'épicerie	149
Journal de bord	151

Introduction

Je dois vous faire une confidence: après la sortie de mes deux livres qui avaient comme thème le *meal prep*, je me disais que j'avais fait le tour du jardin, que tout avait été dit et écrit sur le sujet et qu'il était temps pour moi de me consacrer à mes autres projets, comme AKTIVATION, Go Matcha, Go Choko, etc. Toutefois, sur mon groupe Facebook «Activer le changement avec Jimmy» (75 000 membres), je continuais de lire beaucoup d'histoires de réussite, mais également celles de gens qui, malgré les millions de recettes santé existantes, n'arrivaient tout simplement pas à modifier leurs habitudes de vie de façon durable. Les raisons de ces échecs étaient nombreuses, mais, ce qui revenait souvent, c'était le fait que ces personnes avaient besoin de s'engager à 100% dans une démarche de changement afin que cela fonctionne réellement. J'ai donc passé les dernières années à créer une méthode qui, selon moi, allait couvrir toutes les bases d'un changement des habitudes de vie en m'assurant de mettre en priorité l'aspect motivationnel; car, même si notre frigo est rempli d'aliments santé et que l'on possède l'équipement dernier cri pour s'entraîner à la maison, si la tête n'est pas prête à amorcer un virage, rien ne va se passer.

C'est dans cette optique que j'ai l'immense privilège de vous présenter notre tout nouveau livre: *La Méthode RESET!* Le mot «*RESET*» a été choisi car il frappe l'imaginaire, et je crois fermement que tous les outils contenus dans ce livre vous permettront d'amorcer un *RESET* sain et permanent. En plus de bénéficier d'un menu détaillé élaboré sur 28 jours ainsi que de 4 programmes d'entraînement, vous devrez vous engager envers vous-même dès le départ et, par la suite, faire de l'introspection sur une base quotidienne avec nos outils afin de connaître vos forces... mais surtout vos faiblesses. C'est le premier ouvrage de ce type qui met autant l'accent sur l'aspect psychologique, car c'est ce qui, selon moi, fait toute la différence.

Bonne lecture!

JIMMY SÉVIGNY

Comment utiliser ce livre ?

Nous sommes plus que fiers de vous proposer la Méthode RESET, qui est la première méthode à mettre autant l'accent sur les trois axes de la santé, soit l'alimentation, l'entraînement et, surtout, la motivation.

Avant d'entreprendre la semaine 1, rendez-vous à la page 31, qui contient la feuille de visualisation. Cette page est probablement la plus importante du livre, car elle va vous demander de vous engager envers vous-même. Être prêt sur le plan psychologique à relever des défis constitue la base de tout changement. Sur cette page de visualisation, vous devrez inscrire 1 à 3 objectifs que vous vous fixez pour cette période de 28 jours. Afin de bien imprégner votre subconscient de ces objectifs, vous devrez les lire à voix haute le matin en vous levant et le soir avant d'aller au lit. Je sais, cela peut paraître ésothérique comme façon de faire, mais je vous confirme

que ça fonctionne! Les objectifs santé peuvent être de tout ordre, par exemple: «À la fin de ces 28 jours, j'aurai éliminé X livres», «Je vais avoir une attitude positive tout au long de la journée», «Je ne laisserai personne me faire douter de moi-même et/ou me rabaisser», «Je vais m'entraîner 3 ou 4 fois par semaine», etc.

Une fois la feuille de visualisation correctement remplie, assurez-vous de la placer dans un endroit où elle sera visible afin de vous rappeler que vous devez la lire à voix haute (vous pouvez tout simplement l'enlever du livre ou vous rendre sur le site internet **www.methodereset.ca**, et nous vous enverrons tous les documents gratuitement par courriel afin que vous les imprimiez chaque fois que vous en aurez besoin).

Ensuite, rendez-vous à la semaine 1. Vous y verrez d'abord votre programme d'entraînement de

la semaine. Ce programme d'exercices hebdomadaire est tiré de notre plateforme d'entraînement AKTIVATION; si vous avez le goût de pousser l'expérience à un niveau supérieur, nous vous invitons à vous rendre sur www.aktivation.ca. Chaque semaine est conçue pour travailler un aspect précis de votre corps.

Ensuite, vous aurez accès au plan alimentaire de la semaine ainsi qu'à la liste d'ingrédients qui s'y rattache (rendez-vous sur www.methode-reset.ca pour obtenir des listes imprimables) afin que vous puissiez vous y retrouver très facilement à l'épicerie. Finalement, un journal de bord vous aidera à faire une introspection quotidiennement.



À propos des plans alimentaires

Nos menus sans culpabilité ont été conçus dans l'optique de vous permettre d'éliminer les kilos en trop tout en préservant votre masse musculaire. Chaque journée contient en moyenne 1500 calories; c'est ce que nous recommandons de consommer lors du processus. Toutefois, si vous réalisez après une semaine que votre perte de poids est supérieure à 5 livres, il se peut que vous ayez besoin d'ingérer quelques calories de plus chaque jour. Pour ce faire, rendez-vous à la section des collations et des desserts de ce livre (p. 262) afin d'augmenter votre consommation de 100 à 400 calories (total de 1600 à 2000 calories par jour).

Les facteurs qui peuvent influencer votre consommation quotidienne de calories sont votre sexe (les hommes ont un métabolisme de base plus élevé que les femmes), votre dépense énergétique quotidienne (incluant votre travail, sédentaire ou actif) ainsi que votre âge. Afin d'avoir une idée plus détaillée du nombre de calories dont vous avez besoin quotidiennement, rendez-vous à la page 13 afin de calculer votre métabolisme de base.

Quelques notions d'alimentation

Tout le monde connaît le concept des calories. Les aliments que nous consommons contiennent tous leur «énergie» propre, et par conséquent un nombre de calories précis. Lorsque nous respirons, dormons, digérons, faisons de l'exercice, le corps brûle cette énergie (ces calories); c'est là qu'entre en jeu le principe de gain ou de perte de poids, aussi connu comme le principe de «*calorie-in, calorie-out*». Purement mathématique, ce principe stipule que si nous brûlons moins de calories que nous en consommons, nous prenons du poids, alors que si nous en brûlons plus que nous en consommons, nous perdons du poids. Ça semble facile, tout ça, non?

En fait, ce principe vieux de plusieurs siècles commence à être remis en question. Oui, la quantité de calories ingérées est importante, mais la provenance des calories

est maintenant davantage mise de l'avant. Vous serez probablement d'accord avec le fait que 2000 calories de concombre et 2000 calories de croustilles ne seront pas métabolisées (gérées) de la même façon par notre corps; c'est ici que notre façon de voir l'alimentation se situe.

Les calories

Sur le plan purement scientifique, une calorie représente la quantité d'énergie nécessaire afin d'élever la température de 1 g d'eau de 1 °C. Pour notre corps, il s'agit d'un carburant. Ce sont donc en partie les calories qui nous permettent de vivre, de fonctionner jour après jour. Les aliments que nous consommons contiennent chacun un apport différent de glucides, de lipides et de protéines qui, mis ensemble, nous procurent un nombre X de calories.

Quelques notions d'entraînement

Changer sa perception

Bouger pour récompenser son corps ou bouger pour compenser les mauvais choix? Sans aucune hésitation, je choisis de le faire pour récompenser mon corps. Je souhaite profondément que tout le monde bouge avec l'intention de célébrer ce qu'on peut accomplir et ressentir de la gratitude pour tout ce que notre corps nous offre. Entraîner son mental à avoir une meilleure relation avec son corps, ça passe par ces petites nuances. La répétition est la clé. Rappelez-vous que nos pensées s'entraînent et se modulent comme on entraîne et tonifie un muscle. Notre façon de penser s'entraîne chaque jour, par les pensées que l'on décide de créer et celles dont on décide de se libérer.

Bouger, c'est s'allouer un temps de qualité avec soi

Il y a un côté très thérapeutique dans le fait de bouger, car ça permet de vider l'esprit de ce qui n'est pas utile dans le moment et de se concentrer sur le présent, sur notre corps. Notre mental place alors le corps en priorité, et là est la clé! Le cocktail d'hormones du bien-être sécrété par nos glandes nous fait nous sentir mieux, et nous nous apprécions davantage à notre juste valeur. C'est comme ça pour TOUS les types de mouvement ou approches d'entraînement. Course à pied, Pilates, entraînement fonctionnel, yoga, tai-chi, vélo: l'accent est sur nous et sur notre bien-être physique. Je ne vous apprends rien en vous disant que le bien-être physique n'est pas isolé du reste... En étant bien physiquement, on va nécessairement en ressentir les bienfaits dans notre mental.

Comment appliquer ce plan ?

Chaque semaine est associée à différentes habiletés motrices et physiques, afin de vous faire expérimenter plusieurs types de mouvements et techniques d'entraînement au cours de ces 28 jours.

Semaine 1 : stabilité et renforcement

Semaine 2 : force et férocité

Semaine 3 : mobilité et souplesse

Semaine 4 : puissance et concentration

Cela vous permettra d'observer vos forces et vos faiblesses sur le plan physique, mais aussi sur le plan mental. Vous aurez à faire, pour chaque entraînement, l'échauffement, la structure principale et les étirements.

L'échauffement est d'une grande importance. Il est conçu pour éveiller vos réflexes, optimiser l'attention vers votre corps, augmenter votre rythme cardiaque, lubrifier vos articulations et envoyer à votre système nerveux le signal d'augmenter l'apport sanguin vers les muscles.

La structure principale est élaborée pour faire travailler les habiletés spécifiques de la semaine. Elle

est différente d'une semaine à l'autre afin d'apporter de la variété à votre entraînement. Petit rappel: parfois, ce dont nous avons besoin physiquement n'est pas nécessairement ce que notre ego préfère. Je vous invite donc à compléter tous les entraînements thématiques et à faire confiance au processus.

Les étirements sont ciblés pour progresser avec vous et vous permettre de relâcher les tensions dans des régions spécifiques. J'en profite pour vous rappeler qu'un muscle tendu est un muscle faible. Si vous désirez gagner en stabilité et en force, et limiter les blessures à l'entraînement ou simplement celles susceptibles de survenir avec le vieillissement normal, il vous faut investir de l'énergie dans les étirements et la mobilité. Ces étirements vous serviront pour l'entraînement suivant.

Ce plan vous permettra de bouger de 3 à 6 jours par semaine, de 25 à 45 minutes. Chaque entraînement-thème de la semaine se répétera de 1 à 3 fois, selon vos objectifs.

Je vous propose également un choix d'intervalles cardio à faire en marche, course ou vélo (p. 20-21, # 1 à 4) ainsi que des exercices «poids du corps» (p. 21-25, # 5 à 7) afin de compléter chacune de vos semaines d'entraînement dans la

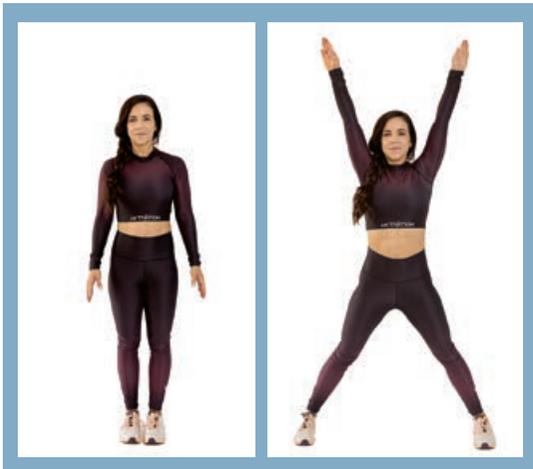
6 Structure par intervalles : combo *jumping jacks* et *burpees*

Une autre façon simple d'intégrer l'entraînement cardiovasculaire est de combiner deux mouvements et d'enchaîner les répétitions.

	<i>Jumping jacks</i>	<i>Burpees</i>	Séries
Débutant	10	5	6 à 7
Intermédiaire	20	10	7 à 8
Avancé	30	15	9 à 10

Option de base du *jumping jack*: sans saut

Pour un *jumping jack* sans impact, en position debout, ouvrez la jambe droite en soulevant les deux bras au-dessus de la tête. Revenez au centre. Cela compte pour une répétition. Ouvrez de l'autre côté, et ainsi de suite.



Option avancée du *jumping jack*: saut étoile

Le saut étoile est une progression du *jumping jack* avec la phase d'ouverture dans les airs. Il s'agit d'un exercice de niveau athlétique et avancé. En position debout, jambes collées, sautez de façon puissante vers le haut en ouvrant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Ramenez les jambes et les bras et atterrissez en position de départ, jambes collées.



Semaine

1



Chronique alimentation

Comprendre les étiquettes nutritionnelles

Le choix d'aliments sains et nutritifs passe inévitablement par la lecture des étiquettes nutritionnelles qu'on trouve sur la plupart des produits achetés à l'épicerie. Ces dernières vous permettent d'analyser vos aliments rapidement et de faire des comparatifs avec d'autres produits du même type afin d'opter pour celui qui sera le plus bénéfique pour vous.

La portion de référence

En haut de chaque tableau de valeur nutritive (TVN), on retrouve une portion de référence, soit la portion associée aux valeurs inscrites dans le tableau. Comme cette portion varie d'un produit et d'une marque à l'autre, elle ne représente pas automatiquement la portion que vous devez consommer, mais vous sert à comparer votre choix avec un autre produit du même type. Assurez-vous donc de toujours utiliser la même quantité, en grammes, en millilitres ou en unités, lorsque vous comparez deux produits (par exemple: 2 tranches, ½ tasse, 125 ml, 85 g, etc.).

Pour vous aider à faire les meilleurs choix, vous pouvez utiliser la règle du 5-15% pour les pourcentages que

Valeur nutritive	
par 125 ml (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	6 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

vous trouverez à droite du TVN et qui représentent les pourcentages de la valeur quotidienne d'un élément basé sur un apport énergétique de 2000

Exercices

5 exercices	Répétitions	Pauses	Tempo (voir p.20)
Débutant	30	au besoin	1-0-1-0
Intermédiaire	40	au minimum 1 entre la 20 ^e et la 30 ^e répétition	1-0-1-0
Avancé	50	au minimum 1 entre la 20 ^e et la 30 ^e répétition	1-0-1-0

Compléter les répétitions d'un exercice avant de passer au suivant.



Table flottante à posture de la rock star

Débutant: je ne recommande pas de faire la transition vers la posture de la rock star dès les premières fois. Commencez à quatre pattes. Soulevez les genoux à 2 ou 3 cm du sol pour exécuter la table flottante. Cette position est assez exigeante en soi si vous ne pratiquez pas régulièrement des mises en charge sur les bras. Redescendez les genoux, tapez-les délicatement au sol et remontez à 2 ou 3 cm. Complétez 30 répétitions, en prenant le nombre de pauses nécessaires. Si vous avez un step, vous pourriez tenter la transition vers la posture de la rock star en appuyant les mains sur le step; l'inclinaison facilitera le mouvement.

Intermédiaire: en position quatre pattes, avec ou sans step, les mains bien ouvertes avec toute leur surface au sol, alignez les épaules au-dessus des poignets et les genoux sous les hanches. Décollez les genoux à 2 ou 3 cm du sol. C'est votre position de base. Passez la jambe droite sous le corps et allongez-la vers la gauche en levant votre bras gauche vers le haut. Soulevez les hanches bien haut pour sentir l'effort dans votre fessier gauche et votre épaule droite.



1



2



3

Menu de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Smoothie choco-avocat	Bagel sucré	Parfait au beurre d'arachide et aux petits fruits	Gruau « tarte aux pommes »	Pizza «p'tit déj»	Pancake minute!	Demi-BLT extra
	p. 180	p. 159	p. 181	p. 170	p. 182	p. 178	p. 164
Collation AM	Muffin-quiche	½ tasse (125 ml) d'ananas + 10 pacanes	Tartinade aux noix de cajou	3 c. à soupe (45 ml) de graines de citrouille + 1 poire	Smoothie vert	Pomme et beurre d'amande	Noix assaisonnées
	p. 279		p. 290		p. 285	p. 282	p. 280
Dîner	Salade de quinoa et de tofu mariné	Poivron farci	Sandwich soleil	Salade César nouveau genre	Sandwich gourmand à la dinde	Pâtes crémeuses au veau	Pizza sur le pouce
	p. 207	p. 203	p. 208	p. 211	p. 206	p. 196	p. 198
Collation PM	Trempeur et légumes	Bateau concombre	Mousse au chocolat	Tartinade de thon	Salsa des vacances	Croquant de yogourt glacé	Barre fruitée
	p. 291	p. 269	p. 284	p. 296	p. 288	p. 275	p. 266
Souper	« Mac'n'cheese » au bacon de dinde	Courge spaghetti gratinée	Pizza carnivore	Quesadilla et sauce crémeuse à l'avocat	Papillote de morue	Salade de légumes grillées et de volaille	Saumon crémeux gratiné
	p. 238	p. 231	p. 247	p. 250	p. 241	p. 255	p. 256

Liste d'épicerie

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ
<input type="checkbox"/> Ail	2 têtes
<input type="checkbox"/> Amandes crues non salées	50 g
<input type="checkbox"/> Ananas	1
<input type="checkbox"/> Asperges	15
<input type="checkbox"/> Aubergines marinées	125 g
<input type="checkbox"/> Avocats	5
<input type="checkbox"/> Bacon de dinde réduit en sodium	12 tranches
<input type="checkbox"/> Bagels de blé entier	4
<input type="checkbox"/> Bananes	2
<input type="checkbox"/> Bébés épinards	2 gros contenants
<input type="checkbox"/> Beurre d'amande naturel	100 g
<input type="checkbox"/> Beurre d'arachide en poudre non sucré	60 g
<input type="checkbox"/> Blancs d'œufs	125 ml
<input type="checkbox"/> Bœuf haché extra-maigre	675 g
<input type="checkbox"/> Boisson d'amande non sucrée	750 ml
<input type="checkbox"/> Boisson de soya non sucrée à la vanille	500 ml
<input type="checkbox"/> Boisson de soya non sucrée nature	1,8 l
<input type="checkbox"/> Bouillon de bœuf sans sel	250 ml
<input type="checkbox"/> Bouillon de poulet sans sel	250 ml
<input type="checkbox"/> Cannelle moulue	2,5 ml
<input type="checkbox"/> Carottes	2,5 kg
<input type="checkbox"/> Cassonade	20 g
<input type="checkbox"/> Céleri	1
<input type="checkbox"/> Champignons	3 casseaux
<input type="checkbox"/> Cheddar léger	250 g
<input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles	500 ml
<input type="checkbox"/> Ciboulette fraîche	1 bouquet

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ
<input type="checkbox"/> Citrons	3
<input type="checkbox"/> Compote de pommes non sucrée	180 ml
<input type="checkbox"/> Concombres anglais	5
<input type="checkbox"/> Confiture de framboises sans sucre	60 ml
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche	1 bouquet
<input type="checkbox"/> Courges spaghetti	2 (1 kg chacune)
<input type="checkbox"/> Courgettes	800 g
<input type="checkbox"/> Crème de soya	375 ml
<input type="checkbox"/> Crème de tomates	185 ml
<input type="checkbox"/> Crème sure légère	185 ml
<input type="checkbox"/> Croûtons sans sel	626 g
<input type="checkbox"/> Cumin	1 ml
<input type="checkbox"/> Dinde cuite	860 g
<input type="checkbox"/> Dinde hachée	900 g
<input type="checkbox"/> Épices cajun	5 ml
<input type="checkbox"/> Extrait de vanille	10 ml
<input type="checkbox"/> Farfalles de blé entier	275 g
<input type="checkbox"/> Farine d'amande blanchie	250 g
<input type="checkbox"/> Fécule de maïs	10 ml
<input type="checkbox"/> Fettucines de blé entier	200 g
<input type="checkbox"/> Flocons d'avoine instantanés nature	750 g
<input type="checkbox"/> Fraises	455 ml
<input type="checkbox"/> Framboises	1 casseau
<input type="checkbox"/> Fromage à la crème léger	125 g
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% m.g.	500 ml
<input type="checkbox"/> Fusillis de blé entier	200 g
<input type="checkbox"/> Gingembre frais	30 g
<input type="checkbox"/> Graines de chanvre	130 g
<input type="checkbox"/> Graines de chia	320 g

Recettes

Valeur nutritive

Portion: 1 parfait

Calories 340	% valeur quotidienne
Lipides 14 g	19%
Saturés 1,5 g	8%
+ trans 0 g	
Glucides 36 g	
Fibres 18 g	64%
Sucres 8 g	8%
Protéines 28 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 135 mg	6%
Potassium 350 mg	7%
Calcium 450 mg	35%
Fer 1 mg	6%

PARFAIT AU BEURRE D'ARACHIDE ET AUX PETITS FRUITS

4 PORTIONS

1 tasse (250 ml) de fraises
1 tasse (250 ml) de mûres
1½ c. à thé (7,5 ml) de stévia (ou 30 gouttes si liquide)
¾ tasse (185 ml) de graines de chia
2 tasses (500 ml) de boisson de soya non sucrée à la vanille
2 ½ tasses (625 ml) de yogourt grec nature 0 % m.g.
¼ tasse (60 ml) de beurre d'arachide en poudre non sucré

1/ Dans un bol, écraser à la fourchette les fraises et les mûres, et y mélanger 1 c. à thé (5 ml) de stévia (ou 20 gouttes). Laisser macérer 5 minutes. **2/** Dans un autre bol, fouetter les graines de chia, la boisson de soya, le yogourt, le beurre d'arachide et le reste du stévia. **3/** Répartir au fond de 4 contenants la moitié des petits fruits. **4/** Ajouter le mélange de chia. **5/** Couvrir du restant des fruits.





SALADE DE PÂTES DE LA MER

4 PORTIONS

400 g de penne, cuits
125 g de crevettes cocktail en conserve, égouttées
400 g de thon en conserve dans l'eau, égoutté et émietté
200 g de goberge, hachée grossièrement
1 poivron jaune, en petits dés
1 tasse (250 ml) de céleri, en petits dés
2 tasses (500 ml) de bébés épinards, hachés
3 c. à soupe (45 ml) de mayonnaise légère
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
Poivre
Ciboulette fraîche, hachée, au goût

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients.
Poivrer et garnir de ciboulette au goût.

Valeur nutritive

Portion: ¼ recette

Calories 420 % valeur quotidienne

Lipides 15 g **20%**
Saturés 2,5 g **13%**
+ trans 0 g

Glucides 32 g
Fibres 4 g **14%**
Sucres 2 g **2%**

Protéines 41 g
Cholestérol 150 mg
Sodium 730 mg **32%**

Potassium 700 mg **15%**
Calcium 150 mg **12%**
Fer 3,5 mg **19%**



Vous aimeriez changer vos habitudes de vie une bonne fois pour toutes?

C'est ce que nous vous proposons avec *La Méthode RESET!*

Ce livre est le premier à mettre autant l'accent sur l'aspect psychologique de votre transformation. En plus des menus détaillés, des listes d'épicerie, des recettes et des programmes d'entraînement, *La Méthode RESET* vous propose une introspection sur une base quotidienne en vous amenant à vous fixer des objectifs et à vous questionner sur votre état d'esprit. Avec cette méthode 360 degrés, vous aurez tous les outils nécessaires pour changer votre vie!

Vous trouverez dans ce livre:

- 4 semaines de plans alimentaires;
- 80 délicieuses recettes, incluant du *fast food* santé;
- 4 programmes d'entraînement;
- un journal de bord;
- des chroniques sur l'alimentation, l'entraînement et la motivation.

Autrefois obèse morbide (452 lbs), **JIMMY SÉVIGNY** a frôlé la mort alors qu'il avait 19 ans. Titulaire d'un baccalauréat en activité physique, son but est d'inciter le plus de Québécois(es) possible à adopter un mode de vie sain et actif. Comptant plus de 1200 conférences à son actif, il a également signé plusieurs livres en tant qu'auteur ou co-auteur. Créateur de la plateforme AKTIVATION, il est reconnu comme une référence en matière de saines habitudes de vie au Québec.

JOANIE TARDIF détient une maîtrise en réadaptation de l'Université de Montréal ainsi que de nombreuses certifications en entraînement fonctionnel. Son parcours des vingt dernières années dans le domaine de l'entraînement et du mouvement l'a amené à compléter plusieurs exploits sportifs, tels que des marathons et des Ironman, et à implanter la pratique du yoga au quotidien. Elle s'épanouit en tant qu'athlète et entraîneure sur la plateforme AKTIVATION et en tant que co-proprétaire du Modo Yoga Vaudreuil.

Nutritionniste, **STÉPHANIE FERLAND** est une proche collaboratrice de Jimmy depuis plus de sept ans. Ayant participé à la rédaction des livres *Le Meal prep au service de votre santé!*, *Le Meal prep 2, du déjeuner au souper* et contribuant au volet alimentation de la plateforme AKTIVATION, elle sait mieux que quiconque qu'une saine alimentation passe par le plaisir de bien manger. Elle a également fondé Simple-Nutrition en 2013, dans le but d'aider un maximum de personnes à optimiser leur santé.

