BNEW21

by MTC TRANSFORMATION

CONSTRUIRE DES
HABITUDES PLUS SAINES

Guide pour les PARTICIPANTS

SOMMAIRE

ATTENTS 3

PRIX 4

PHOTOS 5

MOTIVATION 8

OBJECTIFS 9

ATTENTES

Vous vous êtes déjà engagé envers vous-même et maintenant, quelle est la prochaine étape ?

À QUOI S'ATTENDRE ?

Que se passe-t-il en 3 semaines ? Perdre un peu de graisse ? Gagner de la masse musculaire ? Améliorer votre endurance ? Commencer à prendre de nouvelles habitudes ? Beaucoup de choses peuvent se produire dans ce court laps de temps, mais l'ingrédient principal sera LA DISCIPLINE ! Sans elle, nous n'irons pas bien loin, alors engagez-vous à donner à votre corps les meilleurs trois semaines pour que nous puissions célébrer les meilleurs résultats possibles !

QU'ATTENDRE DE VOTRE COACH ?

Votre coach sera toujours disponible pour répondre à vos questions ou à vos doutes. Parle-lui à chaque foi s qu e tu en as besoin. Dans ce document, vous trouverez toutes les étapes à suivre et ce dont vous avez besoin, mais si quelque chose n'est pas tout à fait clair lorsque vous le lisez, veuillez en parler à votre COACH.

Impliquez-vous ! Profitez de la chaîne Telegram. Les informations que vous y recevrez sont très précieuses et vous aideront à prendre de meilleures décisions concernant votre bien-être. N'oubliez pas que l'information, c'est le pouvoir. De plus, c'est un outil incroyable pour maintenir votre motivation. Vous disposerez également du chat de partage, où vous pourrez recevoir et partager de bonnes idées de repas et toutes les questions que vous vous posez ! Vous serez en contact avec d'autres participants qui sont sur le même chemin que vous et qui vivent les mêmes défis. Personne ne veut faire cela tout seul, alors profitez de toutes les ressources que nous mettons à votre disposition pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez partager des photos de vos repas dans le chat, vos progrès, vos exercices. Vous aurez ainsi le soutien de toute la communauté pour vous aider à faire les ajustements nécessaires et toujours vous encourager à atteindre votre meilleure version.

En partageant votre parcours, vous aiderez et inspirerez les autres participants !

QU'ATTENDONS-NOUS DE VOUS ?

Vous aurez tout ce qu'il faut pour atteindre vos objectifs et les résultats que vous recherchez. Mais n'oubliez pas que vous devez faire votre part. Il n'y a que 21 JOURS, chacun d'entre eux compte et est très important. Votre discipline et votre engagement seront les clés ! Si vous faites de votre mieux, vous serez récompensé à la fin et plus vous vous engagerez, plus vous apprécierez vos résultats.

Votre coach vous enverra un message et vous donnera de nombreux conseils pour vous aider à vous adapter à votre nouveau mode de vie. Nous aimerions également que tout le monde sache que vous faites quelque chose d'extraordinaire. Nous pensons que vous serez peut-être un peu gêné au début, mais croyez-nous quand nous vous disons qu'une fois que vous commencerez à obtenir des résultats et à aimer davantage votre corps, vous ne pourrez plus rester silencieux.

Prenez confiance en vous et partagez vos défis et vos réussites sur le chat. Cela inspirera d'autres personnes dans leur processus et ce sera un sentiment merveilleux d'aider les autres grâce à votre programme. 3

PRIX À GAGNER

EXIGENCES

Les gagnants du défi doivent réaliser une vidéo avec leur témoignage. Votre coach vous donnera des instructions pour vous aider à réaliser la vidéo. Elle doit durer environ une minute et l'objectif est de vous parler de votre expérience et des résultats physiques que vous avez obtenus pendant le défi.

Pour réclamer le prix, vous devez présenter une preuve de paiement pour l'achat des produits, en respectant les quantités minimales requises (75 P.V.) Votre coach peut vous aider à présenter cette preuve. Les photos avant et après ne sont pas obligatoires pour participer au défi, mais DOIVENT être soumises pour concourir au prix.

Ces documents doivent être envoyés directement à votre coach bien-être dans les 5 jours suivant l'annonce des gagnants. Si ces exigences ne sont pas envoyées dans le délai imparti, le prix sera considéré comme perdu et sera attribué au second.

Les gagnants seront choisis par des coachs sélectionnés à cet effet. Ils sélectionneront les meilleures transformations personnelles, qui peuvent inclure le contrôle du poids, la prise de masse musculaire ou l'augmentation de la tonicité et de la définition.

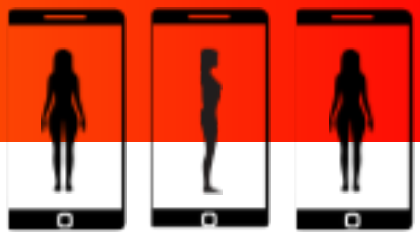
Nous ne soutenons ni n'encourageons aucune méthode de régime extrême ou malsaine qui pourrait mettre en danger la santé des participants. Tout participant pratiquant des méthodes dangereuses susceptibles de mettre en péril sa santé et son bien-être sera immédiatement disqualifié et exclu du concours.

PRIX

Les prix seront annoncés au début du défi.

PHOTOS DE RÉSULTATS

COMMENT ET POURQUOI LES ENREGISTRER ?



POURQUOI ?

Les photos avant et après sont indispensables pour concourir aux prix du défi de transformation personnelle. Veillez à suivre ces recommandations pour éviter d'être disqualifié.

De plus, vous pourriez regretter de ne pas avoir pris de photos avant et après à l'avenir. CROYEZ-LE ! Nous savons que vous pouvez vous sentir un peu gêné sur le moment, mais cela en vaut la peine car ces photos vous montreront votre VRAIE évolution. Parfois, votre poids ne révèle pas le chemin parcouru, mais l'aspect de vos vêtements et ce que vous voyez dans le miroir disent toujours la vérité. En prenant en photo le moment qui précède le défi, vous aurez un bon point de départ avec lequel vous pourrez comparer et vous sentir fier du processus.

COMMENT PRENDRE LES PHOTOS ?

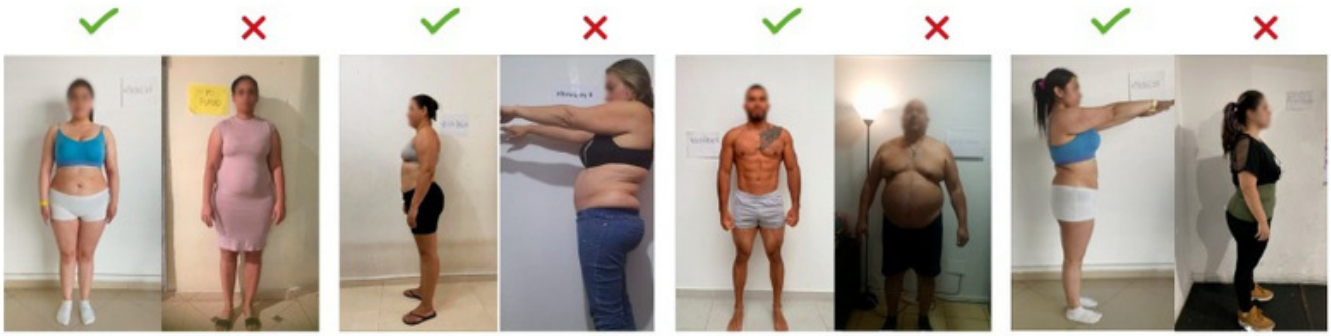
Le mot-clé ou #hashtag sera disponible sur la chaîne la veille du premier jour du défi.

Ce mot-clé ou #hashtag peut être imprimé ou écrit à la main sur une feuille de papier blanc avec un marqueur noir, puis collé au mur avec du ruban adhésif. Il est important que la feuille soit visible et lisible sur les photos avant et après.

Le 21 jour du défi, nous vous enverrons un nouveau mot-clé ou #hashtag sur la chaîne que vous utiliserez pour les photos après. Prenez les photos après avec ce nouveau mot-clé ou #hashtag de la même manière : feuille de papier collée au mur.

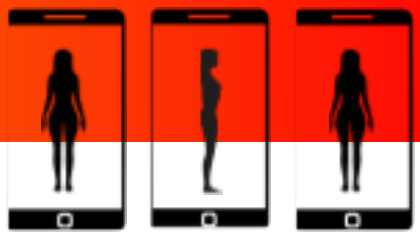
CELA PERMET DE S'ASSURER QUE TOUS LES PARTICIPANTS PRENNENT LEURS PHOTOS DANS LE MÊME LAPS DE TEMPS.

Il n'est pas question de forcer son ventre sur les photos avant ou de le contracter sur les photos après. Ce sera un motif de disqualification.



PHOTOS DE RÉSULTATS

COMMENT ET POURQUOI LES ENREGISTRER ?



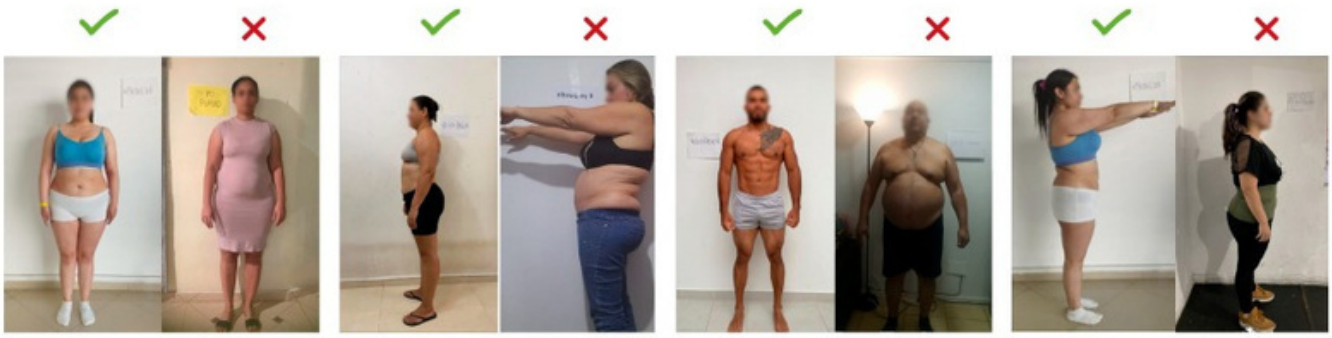
🚨 La position et la façon de porter les vêtements doivent être les mêmes sur les photos avant et après. Si vous portez les vêtements dans une position ou une ligne de corps différente sur les photos après, vous manipulez le résultat et cela sera un motif de disqualification.

🚨 Envoyez toutes les photos individuellement et sans montage à votre entraîneur afin qu'il puisse créer le montage à la fin du défi.

🚨 Tout participant qui modifie ou édite ses photos avant et après de quelque manière que ce soit sera immédiatement disqualifié et ne sera pas autorisé à participer à un défi ultérieur.

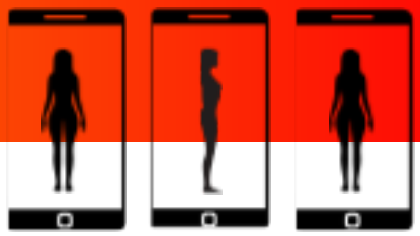
TOUTES CES INSTRUCTIONS SONT OBLIGATOIRES SI VOUS VOULEZ FAIRE PARTIE DES GAGNANTS.

- Prenez les photos avant et après au même endroit et dans la même posture.
- Portez les mêmes vêtements pour les photos avant et après. Les femmes doivent porter un short et un haut de sport ou un bikini.
- Les hommes doivent porter un short et ne pas porter de chemise ou de t-shirt.
- Adoptez la même position et la même façon de porter les vêtements sur les photos et vidéos avant et après.
- Ne pas montrer son ventre sur les photos avant.
- Lors de la prise des photos, il est recommandé que le mur de fond et la zone environnante soient aussi propres que possible (pas de meubles ou d'accessoires) et que vous colliez la feuille de papier avec le mot-clé ou le #hashtag clairement visible sur le mur de fond.
- Veillez à ce que les photos soient prises de face.

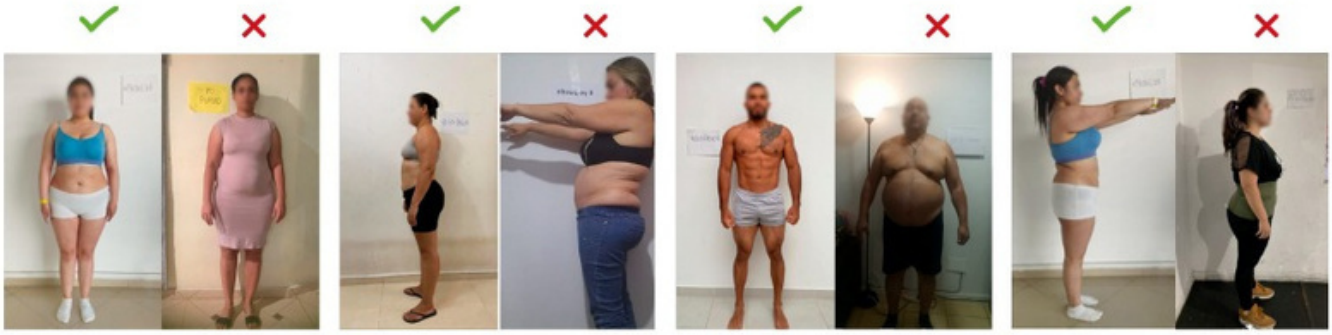


PHOTOS DE RÉSULTATS

COMMENT ET POURQUOI LES ENREGISTRER ?



- Prenez 3 photos (de face, de profil et de dos).
- Laissez vos bras tomber naturellement le long de votre corps.
- Gardez les pieds joints et tenez-vous droit.
- Prenez les photos sous le même angle, sur un fond neutre et avec un bon éclairage.



MOTIVATION

FIXE DES OBJECTIFS, LES REND PUBLICS ET DÉFINIT LES RÉCOMPENSES POUR LEUR RÉALISATION.

Les débuts sont difficiles, surtout lorsqu'il s'agit de transformation personnelle. Commencer à changer nos habitudes, nos croyances et nos perspectives peut sembler très lourd et difficile. Cependant, c'est aussi dans ces moments initiaux que nous trouvons l'opportunité de grandir et de devenir la meilleure version de nous-mêmes.
Lorsque nous décidons d'entamer un processus de transformation personnelle, nous nous heurtons à des résistances internes et externes. Nos propres schémas enracinés et le confort de ce qui est connu peuvent rendre le changement difficile. En outre, notre entourage peut remettre en question notre décision et ne pas comprendre nos motivations.
C'est dans ces moments difficiles que nous devons nous rappeler notre détermination et notre motivation initiales. Nous devons être prêts à affronter les obstacles et à dépasser nos propres limites. Nous apprenons à défier nos peurs et à sortir de notre zone de confort, car nous savons que c'est là que se trouve la véritable croissance.
Le chemin de la transformation personnelle implique également de faire face à nos propres erreurs et lacunes. Nous pouvons commettre des erreurs et connaître des revers, mais il est important de ne pas se décourager. Chaque erreur est une occasion d'apprendre et de grandir. La patience et la compassion envers nous-mêmes sont fondamentales dans ce processus.
En progressant dans notre transformation personnelle, nous découvrons également de nouvelles perspectives et possibilités. Nous commençons à voir le monde différemment et nous réalisons que nous avons le pouvoir de façonner notre vie en fonction de nos valeurs et de nos objectifs. Nous devenons les leaders de notre propre voyage de transformation.
Même si les débuts peuvent être difficiles, le résultat final de la transformation personnelle est vraiment gratifiant. En nous éloignant de nos anciennes limites et en adoptant de nouvelles façons d'être, nous faisons l'expérience d'une plus grande authenticité et d'un plus grand épanouissement dans notre vie. Nous devenons plus conscients, plus résilients et plus aptes à relever les défis avec confiance.
Si vous êtes au début de votre processus de transformation personnelle, les défis que vous rencontrez font partie du voyage. Considérez les difficultés comme une occasion de grandir et croyez que chaque pas que vous faites vous rapproche de la personne que vous voulez être. Cela demande du courage et de la persévérance, mais les résultats sont incomparables. Allez-y, vous êtes sur la voie d'une version meilleure et plus complète de vous-même ! Et n'oubliez pas que nous sommes là pour vous aider.

FIXER DES OBJECTIFS

UN CHEMIN VERS LA TRANSFORMATION PERSONNELLE

La transformation personnelle commence par le désir de grandir, de changer et de devenir la meilleure version de soi-même. L'un des outils les plus puissants pour y parvenir est de se fixer des objectifs clairs et significatifs.

Lorsque nous nous fixons des objectifs, nous traçons un chemin vers nos désirs et aspirations les plus profonds. Ces objectifs agissent comme des balises qui nous guident et nous permettent de rester concentrés sur le processus de transformation. Ils nous donnent une direction et un but, et nous motivent à prendre des mesures concrètes en vue de notre croissance.

Lorsque l'on se fixe des objectifs de transformation personnelle, il est important qu'ils soient spécifiques et mesurables. Au lieu de dire "je veux être en meilleure santé", vous pourriez vous fixer un objectif tel que "courir 5 kilomètres sans vous arrêter au cours des trois prochains mois". L'objectif est ainsi clairement tangible et vous avez la possibilité de suivre vos progrès. En outre, les objectifs doivent être réalistes et réalisables. Il est important de se lancer des défis, mais vous devez également être conscient de vos limites et du temps et des ressources dont vous disposez. Se fixer des objectifs trop inatteignables peut conduire à la frustration et à la démotivation, alors que des objectifs réalistes nous permettent de progresser régulièrement et de connaître des réussites.

Un aspect essentiel de la transformation personnelle par le biais d'objectifs consiste à les diviser en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Cela nous permet de créer un plan d'action clair et nous aide à rester concentrés sur le présent. En atteignant chaque petite étape, nous nous sentons motivés et renforcés pour continuer jusqu'à ce que nous atteignions l'objectif final.

En outre, il est essentiel de se fixer des objectifs qui correspondent à nos valeurs et à notre but dans la vie. Réfléchir à ce qui compte vraiment pour nous et à ce que nous voulons réaliser nous aide à fixer des objectifs significatifs et satisfaisants. Cela nous pousse à nous engager pleinement dans le processus de transformation et nous donne un sens plus profond à notre mission.

Nous ne devons pas oublier l'importance de l'autocompassion et de la célébration sur le chemin de nos objectifs de transformation personnelle. Au fur et à mesure que nous avançons, il se peut que nous soyons confrontés à des défis et que nous subissions des revers. Dans ces moments-là, il est essentiel de se rappeler que nous sommes humains et que les erreurs et les revers font partie du processus. Nous devons faire preuve de gentillesse et de compassion envers nous- mêmes et les utiliser comme des opportunités d'apprentissage.

En résumé, il est essentiel de se fixer des objectifs sur la voie de la transformation personnelle. Elle nous donne une direction, un but et une motivation. En vous fixant des objectifs clairs, réalistes et significatifs, décomposez-les en étapes réalisables en accord avec vos valeurs. Fixez-vous des objectifs et engagez-vous dès aujourd'hui sur la voie de la transformation personnelle !