

WEBCOLORS®

ALLIANCE MÉTABOLIQUE

FORMATIONS ÉLIGIBLES CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et votre performance au travail après 40 ans.



Une formation personnalisée au service de votre santé, de votre énergie et de votre performance professionnelle.

FORMATEUR

Luc Quijoux - Ancien infirmier & entraîneur sportif (+25 ans d'expérience)

PORTÉE PAR

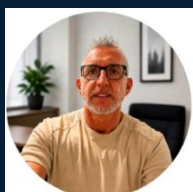
WEBCOLORS® SAS - Spécialiste en Psychologie des Couleurs et Accompagnement Professionnel (Qualiopi)

PUBLIC

Professionnels souhaitant améliorer leur bien-être, leur énergie et leur performance au travail via une approche métabolique personnalisée

CONTEXTE

Formation issue d'une décision à l'issue d'un Bilan de Compétences - Développement des compétences en santé et bien-être au travail



LUC QUIJOUX

Formateur Metabolic Alliance®
Santé • sport • accompagnement

« Chaque personne est différente. Chaque parcours est unique. C'est précisément pour cette raison que nous commençons par comprendre votre fonctionnement. »

MOT D'ACCUEIL

BIENVENUE

Bonjour et bienvenue dans la formation Metabolic Alliance®. Je vous remercie pour votre confiance et je vous félicite pour votre démarche. Si vous êtes ici aujourd'hui, c'est probablement parce que vous souhaitez retrouver votre poids de forme, améliorer votre énergie au quotidien et au travail, retrouver une meilleure condition physique ou tout simplement reprendre le contrôle de votre santé pour être plus performant(e) et épanoui(e) dans votre vie professionnelle. Avant de commencer, il est important de préciser une chose essentielle :

Une chose essentielle

Cette formation n'est pas un régime. Ce n'est pas non plus une méthode miracle.

La démarche Metabolic Alliance®

La méthode Metabolic Alliance® est une démarche d'information, d'éducation et d'accompagnement visant à favoriser l'adoption d'habitudes de vie plus favorables à la santé et au bien-être, avec un focus particulier sur les enjeux du bien-être et de la performance au travail. Cette formation est basée sur l'expérience professionnelle du formateur dans les domaines de la santé, de l'activité physique et de l'accompagnement des personnes, ainsi que sur les connaissances scientifiques actuellement disponibles. Elle s'inscrit en complémentarité avec les approches de psychologie des couleurs et de connaissance de soi développées par WEBCOLORS® pour une vision holistique du bien-être professionnel.

Cadre et précautions

Cette formation ne constitue en aucun cas une consultation médicale, un diagnostic médical, un traitement médical ou une prescription. Les informations et recommandations proposées ont une vocation éducative et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié. Toute personne présentant une pathologie, suivant un traitement médical, étant enceinte ou ayant des préoccupations particulières concernant sa santé est invitée à consulter son médecin traitant avant de mettre en œuvre les recommandations proposées. Chaque participant demeure responsable de ses choix, de ses décisions et de la mise en application des conseils présentés dans le cadre de cette formation.

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique
WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et votre performance au travail grâce à la formation

LES TROIS LEVIERS DE LA MÉTHODE

La méthode Metabolic Alliance® repose sur une approche simple, progressive et durable qui s'appuie sur trois leviers fondamentaux :

CHRONONUTRITION

Apprendre à manger les bons aliments au bon moment de la journée afin de mieux répondre aux besoins naturels de l'organisme et d'optimiser son métabolisme.

IMPACT AU TRAVAIL

Éviter les coups de fatigue de milieu de matinée et d'après-midi, maintenir une énergie stable pendant les réunions et les tâches à forte charge cognitive, réduire les fringales qui perturbent la concentration.

JEÛNE INTERMITTENT ADAPTÉ

Utiliser intelligemment les périodes de jeûne afin de permettre à l'organisme de mieux gérer ses réserves énergétiques et d'améliorer sa flexibilité métabolique.

IMPACT AU TRAVAIL

Amélioration de la clarté mentale, de la focus et de la résilience au stress professionnel, optimisation des performances cognitives, meilleure gestion de l'énergie sur la journée.

MOUVEMENT INTELLIGENT

Mettre en place une activité physique adaptée à son âge, à son niveau et à ses objectifs afin de préserver sa masse musculaire, améliorer sa condition physique et soutenir son métabolisme.

IMPACT AU TRAVAIL

Réduction des douleurs liées à la posture de bureau et des TMS (troubles musculo-squelettiques), augmentation de l'énergie et de la motivation, meilleure gestion du stress via les endorphines, prévention de la fatigue chronique. Ces trois piliers constituent le cœur de la méthode Metabolic Alliance®

Ces trois piliers constituent le cœur de la méthode Metabolic Alliance®.

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique
WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et vos performances au travail grâce à la méthode Metabolic Alliance®

UNE APPROCHE GLOBALE ET PERSONNALISÉE

Stress, sommeil et récupération

Cependant, d'autres facteurs influencent fortement nos résultats : Le stress chronique (souvent lié au travail), le manque de sommeil ou une récupération insuffisante peuvent ralentir nos progrès, augmenter la fatigue, favoriser le stockage des graisses et rendre les changements plus difficiles à maintenir dans le temps. Nous aborderons ces notions tout au long de la formation. L'objectif de cette formation n'est pas de vous demander d'être parfait.

L'objectif de la formation

L'objectif est de vous aider à comprendre votre fonctionnement, à identifier vos priorités et à mettre en place des actions simples, efficaces et durables, adaptées à votre réalité professionnelle. Pour commencer ce parcours, nous allons tout d'abord réaliser votre bilan métabolique personnel. Ce bilan nous permettra d'identifier votre profil dominant, de comprendre les principaux freins qui limitent actuellement vos résultats et de construire une stratégie adaptée à votre situation. Chaque personne est différente.

Votre point de départ

Chaque parcours est unique. Et c'est précisément pour cette raison que nous allons commencer par comprendre votre fonctionnement avant de construire votre plan d'action.



Bienvenue dans votre parcours Metabolic Alliance® au service de votre bien-être au travail.

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ



PARCOURS DE FORMATION METABOLIC ALLIANCE®

DURÉE TOTALE ESTIMÉE

12 heures

La formation Metabolic Alliance® est conçue pour permettre au participant d'avancer à son rythme grâce à des vidéos pédagogiques, des quiz d'évaluation, des exercices pratiques et un accompagnement personnalisé.

Le parcours est accessible dès le début de la formation afin que chacun puisse organiser son apprentissage selon ses disponibilités.

ÉTAPE PRÉALABLE

Bilan de Compétences WEBCOLORS®

Durée : selon le parcours WEBCOLORS®

Objectifs

- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Identifier ses motivations
- ✓ Comprendre son fonctionnement personnel
- ✓ Mettre en évidence ses forces et axes de développement

Livrable

Bilan de personnalité WEBCOLORS®

PARCOURS METABOLIC ALLIANCE®

Séance 1 : Bilan Métabolique Initial

Durée : 1h30

Contenu

- ✓ Présentation de la méthode
- ✓ Quiz Métabolic Alliance®
- ✓ Analyse des résultats
- ✓ Identification du profil dominant
- ✓ Débriefing personnalisé

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique
WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et votre performance au travail en 40 jours

LES MODULES 1 À 4

Module 1 : Comprendre son Profil Métabolique

Durée : 1h00

- ✓ Les 4 profils Métabolic Alliance®
- ✓ Comprendre ses freins principaux
- ✓ Identifier ses priorités d'action

Validation : Quiz de fin de module

Module 2 : La Chrononutrition

Durée : 2h00

- ✓ Les principes de la chrononutrition
- ✓ Les rythmes biologiques
- ✓ Le petit-déjeuner
- ✓ Le déjeuner
- ✓ Le dîner
- ✓ Les erreurs fréquentes

Validation : Quiz de fin de module

Module 3 : Le Jeûne Intermittent Adapté

Durée : 1h30

- ✓ Comprendre le jeûne intermittent
- ✓ Les bénéfices
- ✓ Les précautions
- ✓ Les différents protocoles
- ✓ Construire sa stratégie personnelle

Validation : Quiz de fin de module

Module 4 : Le Mouvement Intelligent

Durée : 1h30

- ✓ Activité physique et métabolisme
- ✓ Préserver sa masse musculaire
- ✓ Bouger efficacement après 40 ans
- ✓ Organiser sa semaine d'activité physique

Validation : Quiz de fin de module

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique
WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et votre performance au travail après 40 ans

LES MODULES 5 À 7 & ENTRETIEN FINAL

Module 5 : Stress, Sommeil et Récupération

Durée : 1h00

- ✓ Comprendre l'impact du stress
- ✓ Le rôle du sommeil
- ✓ Cortisol et récupération
- ✓ Facteurs limitants de la progression

Validation : Quiz de fin de module

Module 6 : Séances Pratiques d'Activité Physique

Durée : 1h30

- ✓ Séance 7 Minutes Workout - 30 minutes
- ✓ Séance Tabata - 30 minutes
- ✓ Séance HIIT Adapté - 30 minutes
- ✓ Mettre en pratique les principes du Mouvement Intelligent selon son niveau et ses capacités.

Module 7 : Construire son Plan d'Action 90 Jours

Durée : 1h30

- ✓ Définition des objectifs
- ✓ Plan alimentaire
- ✓ Stratégie de jeûne intermittent
- ✓ Organisation de l'activité physique
- ✓ Plan de suivi personnel

Validation : Quiz final

Entretien de Clôture

Durée : 30 minutes

- ✓ Faire le bilan du parcours
- ✓ Évaluer les acquis
- ✓ Valider le plan d'action
- ✓ Préparer la poursuite des objectifs

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique
WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et votre performance au travail grâce à 40 ans

LES RÈGLES DU PARCOURS

Les règles du parcours

- ✓ Les modules sont accessibles dès le début de la formation.
- ✓ Chaque participant avance à son rythme.
- ✓ Un quiz valide chaque module.
- ✓ Les exercices sont obligatoires.
- ✓ Un entretien final est réalisé en fin de parcours.
- ✓ Durée conseillée : 4 à 6 semaines.

Récapitulatif

Parcours	Durée
Séance 1 - Bilan Métabolique	1h30
Module 1 - Profil Métabolique	1h00
Module 2 - Chrononutrition	2h00
Module 3 - Jeûne Intermittent	1h30
Module 4 - Mouvement Intelligent	1h30
Module 5 - Stress / Sommeil	1h00
Module 6 - Séances Sportives	1h30
Module 7 - Plan 90 Jours	1h30
Entretien Final	0h30
TOTAL	12h00

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique

WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et votre performance au travail en 40 semaines

SÉANCE 1 - DÉROULEMENT ET OUTILS

Déroulement de la séance

Étape	Durée	Objectif
Discussion initiale	15 min	Créer le lien, comprendre le contexte et les attentes du participant
Visionnage vidéo + Test Metabolic Alliance	30 min	Réaliser le bilan métabolique initial via le questionnaire en ligne
Analyse personnalisée du profil	15 min	Interpréter les réponses et préparer le bilan personnalisé envoyé par e-mail
Restitution / Débriefing personnalisé	30 min	Expliquer les résultats, répondre aux questions, poser les bases du plan d'action

Discussion initiale - 15 min

1. Quel âge avez-vous ?
2. Quel est votre principal objectif aujourd'hui ?
3. Qu'est-ce qui vous dérange le plus actuellement (énergie, poids, stress, concentration au travail...) ?
4. Qu'avez-vous déjà essayé pour améliorer votre situation ?
5. Qu'est-ce qui a fonctionné ?
6. Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi selon vous ?

Objectifs pédagogiques de cette phase

- Comprendre le contexte de vie et professionnel
- Identifier les tentatives passées et les freins perçus
- Créer une alliance de travail basée sur l'écoute et le non-jugement



BILAN PERSONNALISÉ

Après le quiz : analyse et retour personnalisé

Vos réponses sont analysées afin d'identifier votre profil métabolique dominant et vos principaux axes de vigilance. Le bilan est préparé avant la restitution et vous est adressé par e-mail.

BILAN MÉTABOLIQUE : QUIZ, VIDÉO & ANALYSE

QUIZ METABOLIC ALLIANCE - 30 MIN

Réponse au questionnaire en ligne (10 questions par axe, 40 questions au total).



OUVRIR LE QUIZ

VIDÉO : PROFIL MÉTABOLIQUE

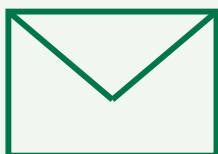
Objectif : Expliquer pourquoi certaines personnes perdent du poids / retrouvent de l'énergie facilement et d'autres non, en introduisant la notion de profils métaboliques individuels.



VOIR LA VIDÉO

VOTRE PROFIL MÉTABOLIQUE PERSONNALISÉ

ENVOYÉ PAR E-MAIL



BOÎTE MAIL

1. Vous complétez le questionnaire.

2. Vos réponses sont analysées pour identifier votre profil dominant et vos axes de vigilance.

3. Votre bilan personnalisé et votre profil métabolique sont envoyés directement sur votre boîte mail.

Vous n'avez aucun calcul à réaliser : l'analyse est intégrée à votre accompagnement.

LES QUATRE PROFILS DOMINANTS

PROFIL STOCKEUR

(Axe Métabolisme dominant)

Caractéristiques : Ventre (adiposité abdominale), fringales (surtout sucrées), énergie instable (coups de barre), prise de poids facile.

Priorité : Chrono-nutrition et gestion de l'insuline / glycémie.

Impact au travail : Les fringales et chutes d'énergie en après-midi perturbent les réunions importantes, la prise de décision et la productivité. Risque de grignotage compulsif face au stress professionnel.

PROFIL STRESSÉ

(Axe Stress & Cortisol dominant)

Caractéristiques : Sommeil perturbé, fatigue chronique, stress important (souvent professionnel), irritabilité, difficulté à lâcher prise.

Priorité : Sommeil et récupération (gestion du cortisol).

Impact au travail : Baisse de concentration, erreurs, procrastination, risque de burnout, difficulté à gérer les conflits ou les deadlines. Le stress devient le frein n°1, même si l'alimentation est globalement correcte.

PROFIL DÉCONDITIONNÉ

(Axe Mouvement dominant)

Caractéristiques : Perte musculaire (sarcopénie débutante), manque d'activité, sédentarité forte (travail de bureau), essoufflement rapide.

Priorité : Mouvement Court Intelligent (micro-séances adaptées au quotidien professionnel).

Impact au travail : Fatigue en fin de journée, douleurs dorsales/cervicales liées à la posture, baisse de motivation et d'endurance mentale, risque accru de TMS et d'absentéisme.

PROFIL DÉSORGANISÉ

(Axe Habitudes dominant)

Caractéristiques : Manque de structure, irrégularité (repas, sport, sommeil), bonnes intentions mais difficulté à tenir sur la durée, surtout avec des journées de travail imprévisibles.

Priorité : Routine et organisation (mettre en place des rituels simples et ancrés).

Impact au travail : Manque de constance dans les performances, difficulté à maintenir de bonnes habitudes malgré un emploi du temps variable.

METABOLIC ALLIANCE

VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ

Alliance Métabolique
WEBCOLORS®

Formations éligibles CPF & OPCO

Optimisez votre énergie, votre image de soi et vos performances au travail grâce à 10 ans d'expertise

RESTITUTION DU BILAN & OBJECTIFS

Après réception de votre bilan personnalisé par e-mail, la restitution permet de comprendre votre profil, de mettre du sens sur vos résultats et de choisir vos premiers leviers d'action.

Questions pour le débriefing

1. Êtes-vous surpris par le résultat de votre bilan reçu par e-mail ?
2. Dans quel profil vous reconnaissez-vous le plus ? Pourquoi ?
3. Quelles sont les situations qui vous bloquent aujourd'hui dans votre quotidien professionnel ?
4. Quel serait le premier changement le plus facile et le plus impactant à mettre en place cette semaine ?

Objectifs pédagogiques - fin de la séance 1

- Identifier son profil dominant et comprendre ce que cela signifie pour lui/elle.
- Comprendre ses principales difficultés et les freins qui ont limité ses résultats jusqu'ici.
- Connaître ses leviers prioritaires de transformation (chrono-nutrition, récupération, mouvement ou organisation).
- Avoir identifié au moins un premier changement concret et réaliste à mettre en place.

Votre profil devient votre point de départ

PROFIL STOCKEUR (Axe Métabolisme dominant)

Caractéristiques : Ventre (adiposité abdominale), fringales (surtout sucrées), énergie instable (coups de barre), prise de poids facile.

Priorité : Chrono-nutrition et gestion de l'insuline / glycémie.

Impact au travail : Les fringales et chutes d'énergie en après-midi perturbent les réunions importantes, la prise de décision et la productivité. Risque de grignotage compulsif face au stress professionnel.

PROFIL STRESSÉ (Axe Stress & Cortisol dominant)

Caractéristiques : Sommeil perturbé, fatigue chronique, stress important (souvent professionnel), irritabilité, difficulté à lâcher prise.

Priorité : Sommeil et récupération (gestion du cortisol).

Impact au travail : Baisse de concentration, erreurs, procrastination, risque de burnout, difficulté à gérer les conflits ou les deadlines. Le stress devient le frein n°1, même si l'alimentation est globalement correcte.

PROFIL DÉCONDITIONNÉ (Axe Mouvement dominant)

Caractéristiques : Perte musculaire (sarcopénie débutante), manque d'activité, sédentarité forte (travail de bureau), essoufflement rapide.

Priorité : Mouvement Court Intelligent (micro-séances adaptées au quotidien professionnel).

Impact au travail : Fatigue en fin de journée, douleurs dorsales/cervicales liées à la posture, baisse de motivation et d'endurance mentale, risque accru de TMS et d'absentéisme.

PROFIL DÉSORGANISÉ (Axe Habitudes dominant)

Caractéristiques : Manque de structure, irrégularité (repas, sport, sommeil), bonnes intentions mais difficulté à tenir sur la durée, surtout avec des journées de travail imprévisibles.

Priorité : Routine et organisation (mettre en place des rituels simples et ancrés).

Impact au travail : Manque de constance dans les performances, difficulté à maintenir de bonnes habitudes malgré un emploi du temps variable.

MODULE 1

COMPRENDRE SON PROFIL MÉTABOLIQUE

Durée : 1 heure

À l'issue de cette étape

- ✓ Comprendre son profil dominant
- ✓ Identifier les mécanismes qui limitent actuellement ses résultats
- ✓ Reconnaître ses points forts et ses points de vigilance
- ✓ Déterminer ses priorités d'action
- ✓ Préparer son entrée dans les modules Chrono nutrition, Jeûne Intermittent et Mouvement Intelligent.



METABOLIC ALLIANCE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre pourquoi chaque personne **réagit différemment** face à l'alimentation, au stress et à l'activité physique.
- ✓ Identifier votre **profil métabolique dominant**.
- ✓ Reconnaître les **principaux freins** qui limitent actuellement vos résultats.
- ✓ Déterminer vos **priorités d'action** pour améliorer votre énergie, votre santé et votre bien-être.
- ✓ **Préparer efficacement votre parcours** dans les modules Chrononutrition, Jeûne Intermittent et Activité Physique Métabolique.

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR



Pourquoi connaître son profil est essentiel.



Le Profil Stockeur.



Le Profil Stressé.



Le Profil Déconditionné.



Le Profil Désorganisé.



À RETENIR

Nous ne fonctionnons pas tous de la même manière. Comprendre votre profil métabolique vous permettra d'identifier vos **points forts**, vos **points de vigilance** et les **stratégies les plus adaptées** à votre situation personnelle.



DÉROULEMENT DU MODULE



VIDÉO 1

Pourquoi connaître son profil est essentiel ?

Comprendre l'importance d'identifier son profil pour agir efficacement.



VIDÉO 2

Le Profil Stockeur

Comprendre ce qui se passe dans votre corps, vos difficultés et vos priorités d'action.



VIDÉO 3

Le Profil Stressé

Identifier les impacts du stress sur votre métabolisme et vos principaux leviers d'amélioration.



VIDÉO 4

Le Profil Déconditionné

Comprendre les conséquences de la sédentarité et comment retrouver progressivement plus d'énergie.



VIDÉO 5

Le Profil Désorganisé

Identifier les habitudes qui vous freinent et mettre en place plus d'organisation au quotidien.



EXERCICE

Mon Profil Métabolique

Un exercice pratique pour identifier votre profil dominant et vos priorités personnelles.



QUIZ

Quiz de validation des connaissances

Testez vos connaissances et validez les notions clés du module.



OBJECTIF FINAL

Être capable d'identifier **son profil métabolique dominant**, de comprendre les mécanismes qui influencent vos résultats et de définir les **actions prioritaires** pour améliorer durablement votre santé, votre énergie et votre bien-être.

POURQUOI CONNAÎTRE SON PROFIL EST ESSENTIEL ?

POURQUOI CONNAÎTRE SON PROFIL ?

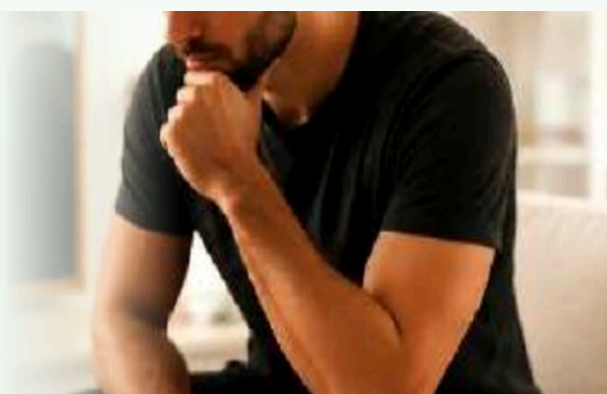
- ✓ Chaque personne possède un fonctionnement qui lui est propre.
- ✓ Ce qui fonctionne pour l'un ne produit pas forcément les mêmes résultats pour l'autre.
- ✓ Comprendre son profil métabolique permet d'identifier ses forces, ses freins et les priorités sur lesquelles agir en premier.
- ✓ Cette étape constitue la base de la méthode Metabolic Alliance® et vous permettra d'aborder les modules suivants avec une stratégie adaptée à votre situation personnelle.
- ✓ Avant de chercher à changer vos habitudes, il est essentiel de comprendre comment votre organisme fonctionne aujourd'hui.



VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE



LE PROFIL STOCKEUR

Caractéristiques

- Prise de poids facile
- Stockage abdominal
- Fringales
- Coups de fatigue
- Variations d'énergie

Ce qui se passe généralement

Le corps a tendance à mal gérer les apports énergétiques.

Le participant ressent souvent

- Des envies de sucre
- Des grignotages
- Des difficultés à perdre du poids même lorsqu'il a l'impression de faire attention.

Priorité

Chrononutrition



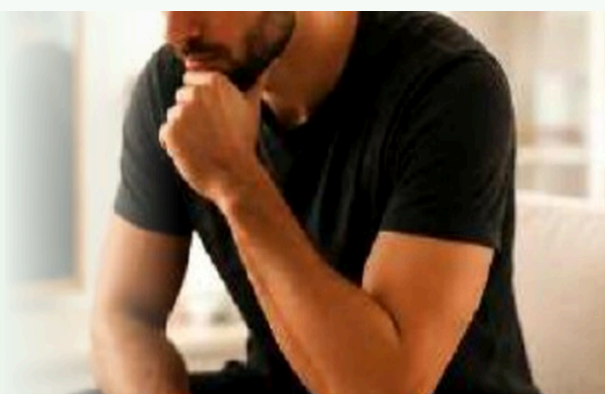
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Votre problème n'est pas forcément la quantité de nourriture mais souvent le moment où vous mangez et la qualité de vos choix alimentaires.

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE



LE PROFIL STRESSÉ

Caractéristiques

- Sommeil perturbé
- Fatigue chronique
- Irritabilité
- Difficultés de récupération
- Stress professionnel important

Ce qui se passe généralement

Même lorsque l'alimentation est correcte, le stress devient le principal frein.

Priorité

Sommeil + récupération



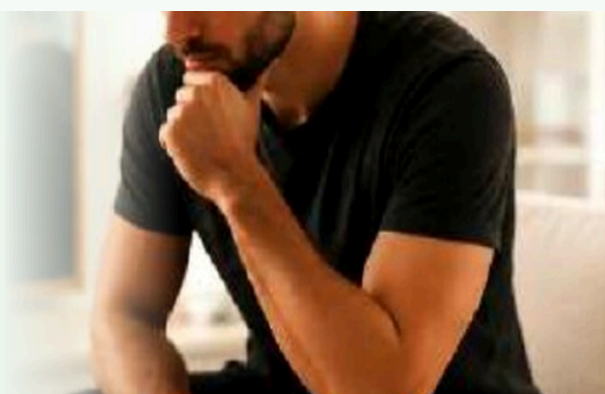
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Vous ne manquez pas forcément de volonté. Votre organisme manque peut-être simplement de récupération.

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE



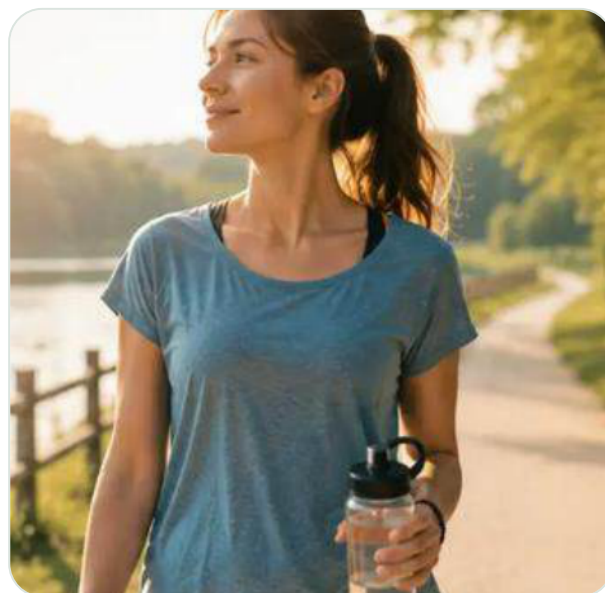
LE PROFIL DÉCONDITIONNÉ

Caractéristiques

- Sédentarité
- Essoufflement
- Perte de masse musculaire
- Douleurs de dos
- Fatigue physique

Priorité

Mouvement Intelligent



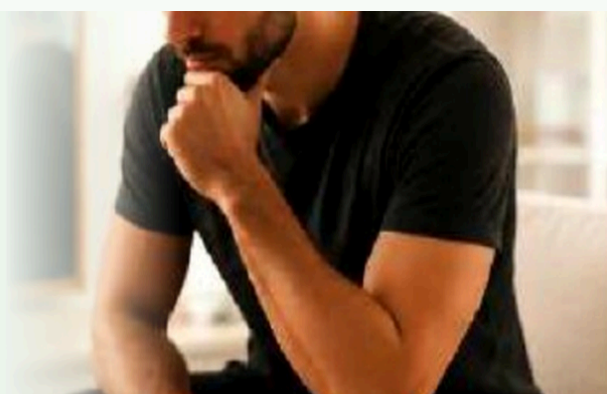
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Vous n'avez pas besoin de devenir sportif. Vous avez besoin de remettre progressivement votre corps en mouvement.

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE



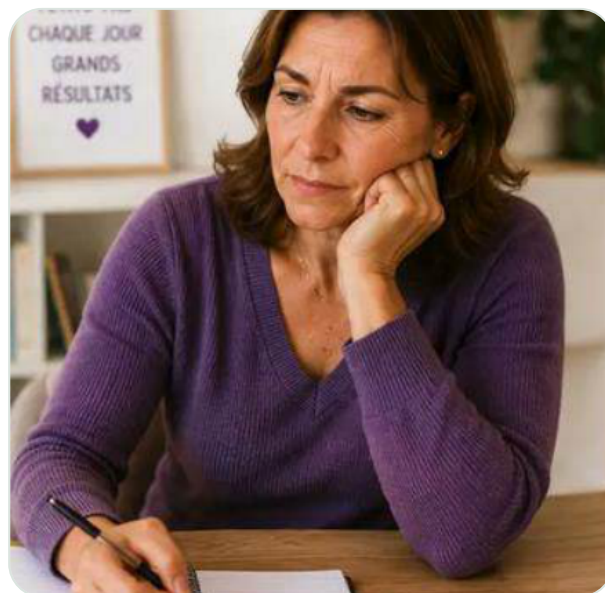
LE PROFIL DÉSORGANISÉ

Caractéristiques

- Repas irréguliers
- Manque de routine
- Difficultés à tenir sur la durée
- Procrastination

Priorité

Organisation et habitudes



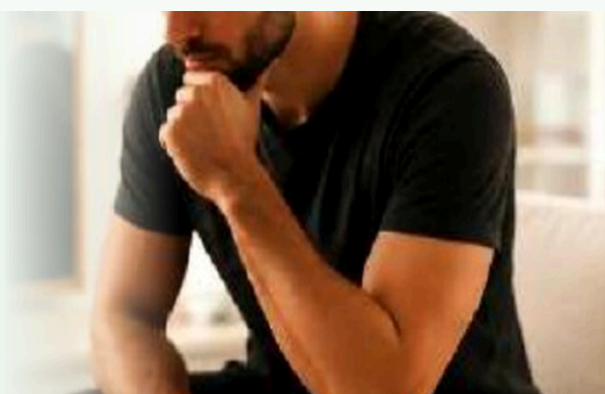
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le problème n'est pas ce que vous savez. Le problème est souvent votre difficulté à appliquer régulièrement ce que vous savez déjà.

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE



EXERCICE & QUIZ DE VALIDATION



Durée : 15 minutes

[ACCÉDER À L'EXERCICE](#)



QUESTION QUIZ

Durée : 15 minutes

[OUVRIR LE QUIZ](#)

Interprétation des résultats

9 à 10 bonnes réponses

Félicitations ! Vous maîtrisez les notions essentielles du jeûne intermittent.

7 à 8 bonnes réponses

Très bon résultat. Quelques révisions permettront de consolider vos connaissances.

5 à 6 bonnes réponses

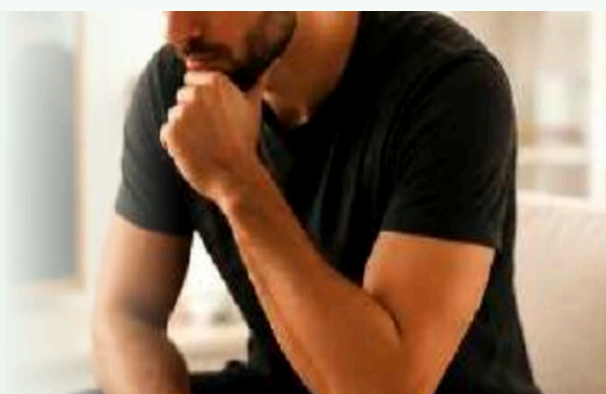
Les bases sont acquises mais certaines notions méritent d'être revues.

Moins de 5 bonnes réponses

Nous vous recommandons de revoir les vidéos du module avant de poursuivre.

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE

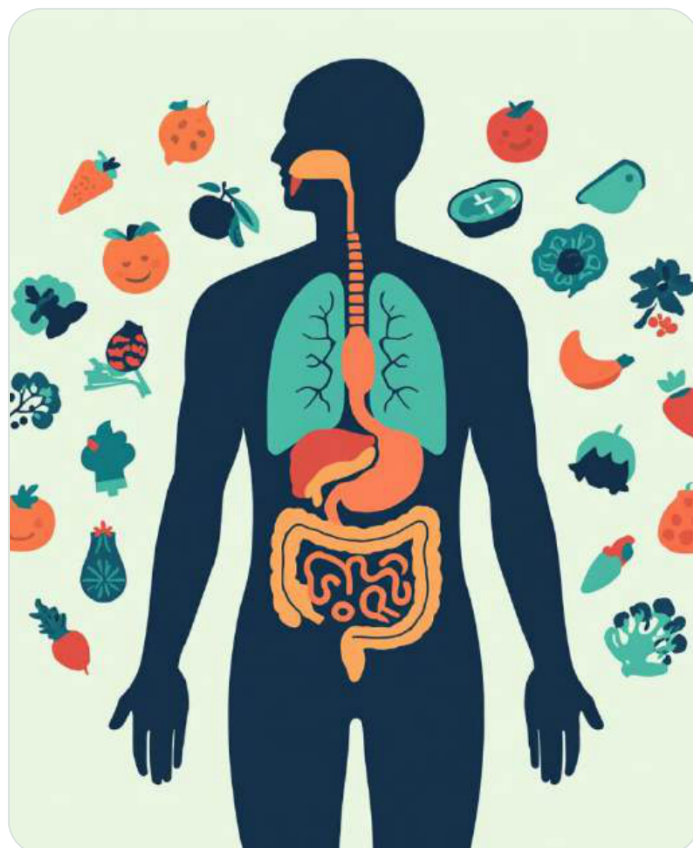


FÉLICITATIONS !

ÉTAPE VALIDÉE

Félicitations !

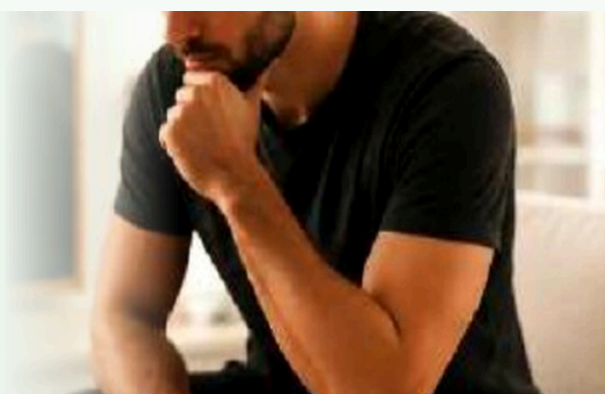
Vous comprenez désormais votre profil métabolique dominant et les principaux freins qui limitent vos résultats. Dans le Module 2, vous découvrirez comment utiliser la chrononutrition pour mieux gérer votre énergie, votre poids et votre performance au travail.



Poursuivez votre parcours avec régularité : les changements durables se construisent étape après étape.

METABOLIC ALLIANCE

PROFIL MÉTABOLIQUE



MODULE 2

LA CHRONONUTRITION

Durée : 2 heures

À l'issue de cette étape

- ✓ Comprendre les principes de la chrononutrition
- ✓ Identifier les besoins énergétiques selon les moments de la journée
- ✓ Organiser ses repas en fonction de son rythme biologique
- ✓ Réduire les fringales et les variations d'énergie
- ✓ Construire une journée alimentaire adaptée à ses objectifs



METABOLIC ALLIANCE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre les **principes fondamentaux** de la chrononutrition.
- ✓ Identifier les **besoins énergétiques** selon les différents moments de la journée.
- ✓ Organiser vos repas en fonction de votre **rythme biologique**.
- ✓ **Réduire** les fringales et les variations d'énergie.
- ✓ Construire une **journée alimentaire adaptée** à vos objectifs et à votre mode de vie.

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

Pourquoi le **moment** où l'on mange est important.Le **Petit-Déjeuner** Métabolique.Le **Déjeuner** : Maintenir son Énergie.Le **Dîner Intelligent**.Les **erreurs** qui sabotent les résultats.

À RETENIR

La chrononutrition ne consiste pas seulement à choisir les bons aliments. Elle consiste également à les consommer **au moment** où votre organisme est le **plus capable de les utiliser efficacement**.



DÉROULEMENT DU MODULE



INTRODUCTION

Mon histoire avec la chrononutrition
Découvrez comment j'ai intégré la chrononutrition dans ma vie et dans mon travail.



VIDÉO 1

Pourquoi le moment où l'on mange est-il important ?
Comprendre l'impact du timing alimentaire sur votre métabolisme, vos hormones et votre énergie.



VIDÉO 2

Le Petit-Déjeuner Métabolique
Les clés d'un petit-déjeuner efficace pour stabiliser votre énergie et éviter les fringales.



VIDÉO 3

Le Déjeuner : Maintenir son Énergie
Comment composer un déjeuner équilibré pour rester performant tout l'après-midi.



VIDÉO 4

Le Dîner Intelligent
Pourquoi manger plus léger le soir améliore votre sommeil, votre récupération et votre gestion du poids.



VIDÉO 5

Les Erreurs Qui Sabotent les Résultats
Les pièges les plus fréquents qui perturbent votre énergie, votre poids et vos objectifs.



EXERCICE

Construire Ma Journée Alimentaire
Un exercice pratique pour créer une journée alimentaire adaptée à votre rythme et à vos objectifs.



QUIZ

Quiz de validation des connaissances
Testez vos connaissances et validez les notions clés du module.



OBJECTIF FINAL

Être capable d'organiser ses repas en fonction de son rythme biologique afin d'**améliorer** durablement son **énergie**, sa **concentration**, sa **récupération** et son **équilibre métabolique**.

MON HISTOIRE AVEC LA CHRONONUTRITION

MON HISTOIRE AVEC LA CHRONONUTRITION

Comme vous avez pu le voir dans ma présentation, j'ai travaillé plusieurs années comme infirmier et comme entraîneur et coach sportif dans divers secteurs.

Mais ma découverte de la chrononutrition ne s'est pas fait dans mon domaine professionnel, mais plutôt par hasard dans ma vie personnelle.

Je vous explique dans cette vidéo, comment je l'ai découverte et comment des années après j'ai pu la mettre en application au quotidien dans mon travail, pour aider les gens qui en avaient la nécessité.



Durée : 9 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



POURQUOI LE MOMENT OÙ L'ON MANGE EST-IL IMPORTANT ?

- Les rythmes biologiques
- Les hormones
- Le métabolisme au cours de la journée
- Pourquoi toutes les calories n'ont pas le même impact selon l'heure



Durée : 14 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



LE PETIT-DÉJEUNER MÉTABOLIQUE

- Pourquoi le petit-déjeuner est stratégique
- Les erreurs fréquentes
- Protéines
- Bonnes graisses
- Éviter les pics glycémiques



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



LE DÉJEUNER : MAINTENIR SON ÉNERGIE

- Répartition idéale
- Importance des protéines
- Légumes
- Féculents adaptés
- Éviter la somnolence de l'après-midi



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



LE DÎNER INTELLIGENT

- Pourquoi manger plus léger le soir
- Impact sur le sommeil
- Impact sur le stockage
- Composition idéale du dîner



Durée : 12 minutes

VOIR LA VIDÉO

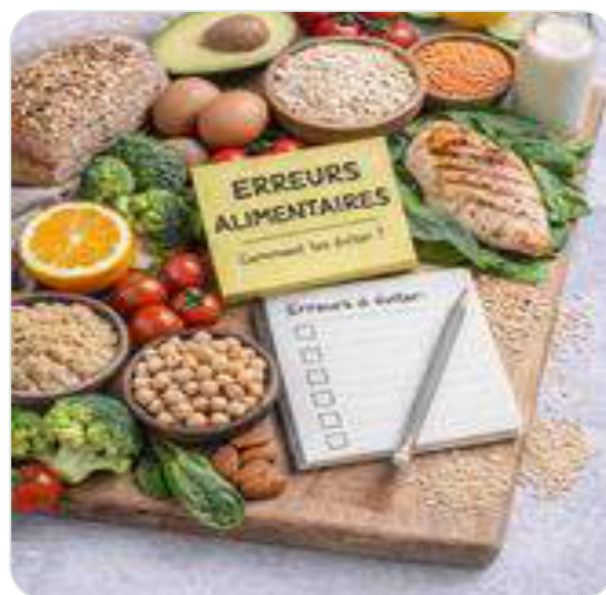
METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



LES ERREURS QUI SABOTENT LES RÉSULTATS

- Sauter le petit-déjeuner
- Grignoter constamment
- Manger trop tard
- Excès de sucres rapides
- Portions inadaptées



Durée : 12 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

Souvent, ce n'est pas ce que vous mangez qui pose problème, mais quand et comment vous le mangez.

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



EXERCICE & QUIZ DE VALIDATION



Durée : 20 minutes

[ACCÉDER À L'EXERCICE](#)



QUESTION QUIZ

Durée : 20 minutes

[OUVRIR LE QUIZ](#)

Interprétation des résultats

9 à 10 bonnes réponses

Félicitations ! Vous maîtrisez les notions essentielles de la chrono nutrition.

7 à 8 bonnes réponses

Très bon résultat. Quelques révisions permettront de consolider vos connaissances.

5 à 6 bonnes réponses

Les bases sont acquises mais certaines notions méritent d'être revues.

Moins de 5 bonnes réponses

Nous vous recommandons de revoir les vidéos du module avant de poursuivre

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



FÉLICITATIONS !

ÉTAPE VALIDÉE

Félicitations !

Vous venez de terminer le Module 2 : La Chrononutrition. Vous avez découvert comment le rythme de vos repas influence votre énergie, votre concentration, votre récupération et votre bien-être général. Vous disposez maintenant des bases nécessaires pour organiser votre alimentation de manière plus cohérente avec le fonctionnement naturel de votre organisme. Vous êtes désormais prêt(e) à poursuivre votre parcours avec le Module 3 : Le Jeûne Intermittent, où vous découvrirez comment utiliser les périodes de repos digestif pour soutenir votre équilibre métabolique et votre santé.



Poursuivez votre parcours avec régularité : les changements durables se construisent étape après étape.

METABOLIC ALLIANCE

CHRONONUTRITION



MODULE 3

LE JEÛNE INTERMITTENT

Durée : 1 h 30

À l'issue de cette étape

- ✓ Comprendre le jeûne intermittent et son fonctionnement
- ✓ Découvrir les principaux bénéfices et précautions
- ✓ Choisir un protocole progressif adapté à son mode de vie
- ✓ Construire une stratégie personnelle durable



METABOLIC ALLIANCE

LE JEÛNE INTERMITTENT



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre les principes fondamentaux du jeûne intermittent.
- ✓ Découvrir ce qui se passe dans votre corps pendant les périodes de jeûne.
- ✓ Appliquer une méthode de jeûne intermittent adaptée à votre mode de vie.
- ✓ Identifier les erreurs les plus fréquentes et les contre-indications.
- ✓ Mettre en place une pratique progressive, efficace et durable.



CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR



Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?



Que se passe-t-il dans votre corps pendant le jeûne ?



Comment pratiquer le jeûne intermittent efficacement ?



Les erreurs à éviter et les contre-indications.



Les clés d'une pratique durable et sécurisée.



À RETENIR

Le jeûne intermittent n'est pas un régime.

C'est une méthode d'organisation alimentaire qui peut contribuer à améliorer votre santé métabolique, votre énergie et votre bien-être lorsqu'elle est pratiquée de manière progressive et adaptée à vos besoins.



DÉROULEMENT DU MODULE

1



VIDÉO 1

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

2



VIDÉO 2

Que se passe-t-il dans votre corps pendant le jeûne ?

3



VIDÉO 3

Comment pratiquer le jeûne intermittent efficacement ?

4



VIDÉO 4

Les erreurs à éviter et les contre-indications.

✓



QUIZ DE VALIDATION DES CONNAISSANCES

Testez vos connaissances avec un quiz complet.

✓



MISE EN PRATIQUE PROGRESSIVE ET DURABLE

Appliquez les enseignements à votre rythme pour des résultats durables.



OBJECTIF FINAL

Être capable de comprendre, pratiquer et adapter le jeûne intermittent de façon efficace, sécurisée et durable selon vos besoins et votre mode de vie.



COMMENT FONCTIONNE LE JEÛNE INTERMITTENT ?

- Définition du jeûne intermittent
- Une méthode basée sur le temps
- Le principe du jeûne et de l'alimentation
- Les origines du jeûne
- Pourquoi le corps aime les périodes de repos digestif
- Jeûne intermittent et métabolisme
- Les différents types de jeûne intermittent
- Les idées reçues sur le jeûne
- Les principaux avantages
- Les points essentiels à retenir



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le jeûne intermittent n'est pas un régime. C'est une façon naturelle de redonner à votre corps le temps dont il a besoin pour se réparer, s'adapter et fonctionner de manière optimale.

METABOLIC ALLIANCE

JEÛNE INTERMITTENT



QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS PENDANT LE JEÛNE ?

Pendant le jeûne, votre corps traverse plusieurs étapes naturelles d'adaptation.

L'insuline diminue progressivement.

Les réserves de glycogène sont utilisées pour maintenir l'énergie.

Le corps apprend ensuite à utiliser les graisses comme carburant principal.

Le foie produit des corps cétoniques qui alimentent notamment le cerveau.

Les hormones s'adaptent pour optimiser l'utilisation des réserves énergétiques.

Certains mécanismes de réparation et de recyclage cellulaire se mettent en place.

Le corps devient progressivement plus flexible sur le plan métabolique.

Le jeûne n'est donc pas une période où l'organisme manque d'énergie. C'est une période où il apprend à utiliser différemment les ressources dont il dispose déjà.



Durée : 14 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le jeûne révèle une capacité extraordinaire de votre corps : produire de l'énergie à partir de ses propres réserves tout en activant ses mécanismes naturels de régénération.

METABOLIC ALLIANCE

JEÛNE INTERMITTENT



COMMENT PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT EFFICACEMENT ?

- Comment bien débiter le jeûne intermittent.
- Commencer progressivement avec la méthode 12/12.
- Passer ensuite au format 14/10 selon votre adaptation.
- Découvrir la méthode 16/8, la plus populaire.
- Savoir quelles boissons sont compatibles avec le jeûne.
- Reconnaître les signes d'une bonne adaptation.
- Éviter les erreurs les plus fréquentes.
- Apprendre à gérer la faim au début.
- Associer intelligemment activité physique et jeûne.
- Construire un équilibre durable entre santé physique et bien-être mental.



Durée : 12 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le meilleur jeûne intermittent n'est pas le plus long ni le plus difficile, mais celui que vous pouvez pratiquer régulièrement, sereinement et durablement.

METABOLIC ALLIANCE

JEÛNE INTERMITTENT



LES ERREURS À ÉVITER ET LES PRÉCAUTIONS

- Éviter l'erreur de vouloir aller trop vite.
- Maintenir une alimentation de qualité.
- Ne pas négliger l'hydratation.
- Faire la différence entre faim réelle et envie de manger.
- Accepter que les résultats demandent du temps.
- Écouter les signaux de son corps.
- Consulter un professionnel si nécessaire.
- Utiliser des stratégies pour rester motivé.
- Construire une pratique durable et adaptée à son mode de vie.



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le meilleur jeûne n'est pas celui que l'on subit, mais celui que l'on pratique de façon progressive, adaptée et durable.

METABOLIC ALLIANCE

JEÛNE INTERMITTENT



QUIZ DE VALIDATION



QUESTION QUIZ

OUVRIR LE QUIZ

Interprétation des résultats

9 à 10 bonnes réponses

Félicitations ! Vous maîtrisez les notions essentielles du jeûne intermittent.

7 à 8 bonnes réponses

Très bon résultat. Quelques révisions permettront de consolider vos connaissances.

5 à 6 bonnes réponses

Les bases sont acquises mais certaines notions méritent d'être revues.

Moins de 5 bonnes réponses

Nous vous recommandons de revoir les vidéos du module avant de poursuivre. Le jeûne intermittent est un outil simple mais puissant lorsqu'il est pratiqué de manière

Le jeûne intermittent est un outil simple mais puissant lorsqu'il est pratiqué de manière progressive, adaptée et régulière. L'essentiel n'est pas d'être parfait, mais de construire des habitudes durables qui respectent votre corps, votre santé et votre mode de vie.

METABOLIC ALLIANCE

JEÛNE INTERMITTENT



MISE EN PRATIQUE PROGRESSIVE ET DURABLE

Comprendre

Maintenant que vous avez découvert les principes du jeûne intermittent, il est temps de passer à la pratique. L'objectif n'est pas de transformer toutes vos habitudes du jour au lendemain, mais d'avancer progressivement à votre rythme. Commencez par choisir une méthode simple adaptée à votre mode de vie, puis appliquez-la avec régularité pendant plusieurs semaines. Observez vos sensations, votre énergie, votre sommeil et votre relation à l'alimentation. Rappelez-vous que chaque personne est différente.

Mettre en pratique

Le meilleur protocole est celui que vous pouvez maintenir durablement sans frustration ni contrainte excessive. Choisir votre protocole de départ (12/12 ou 14/10). Maintenir une bonne hydratation. Conserver une alimentation équilibrée.

Poursuivre

Écouter les signaux de votre corps. Avancer progressivement. Faire preuve de patience et de régularité. Mettre en place une pratique du jeûne intermittent adaptée à votre mode de vie afin d'améliorer durablement votre santé, votre énergie et votre bien-être. « Les meilleurs résultats ne viennent pas des changements extrêmes, mais

METABOLIC ALLIANCE

JEÛNE INTERMITTENT



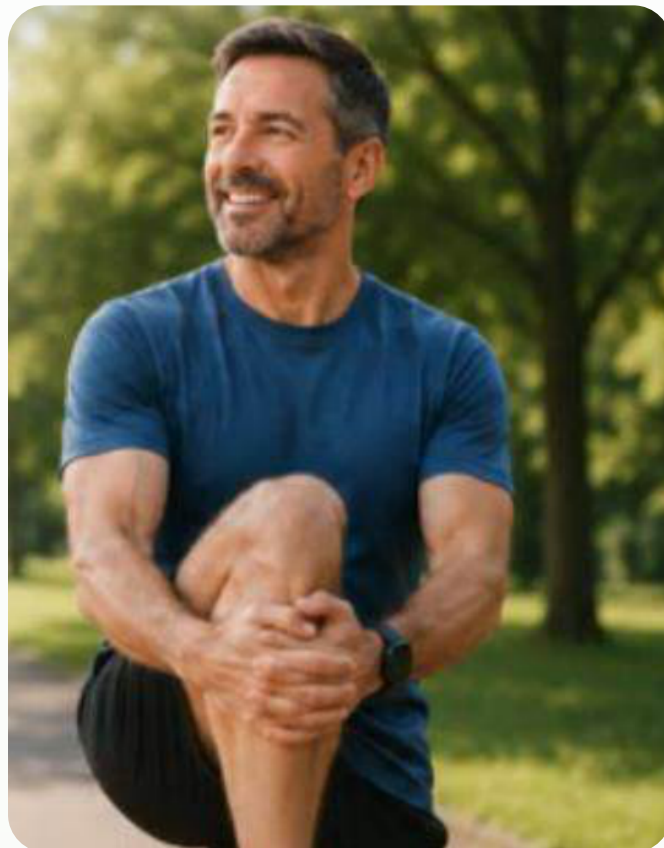
MODULE 4

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MÉTABOLIQUE

Durée : 1 h 30

À l'issue de cette étape

- ✓ Comprendre le rôle du mouvement dans la santé métabolique
- ✓ Préserver la masse musculaire après 40 ans
- ✓ Choisir des activités adaptées à son niveau
- ✓ Organiser une routine progressive et durable



METABOLIC ALLIANCE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre le rôle de l'activité physique dans la santé métabolique.
- ✓ Découvrir pourquoi le **muscle est un allié** essentiel de votre métabolisme.
- ✓ Choisir les **activités physiques** les plus adaptées à vos objectifs.
- ✓ Intégrer le **mouvement** dans votre quotidien de manière durable.
- ✓ Construire une **routine** simple, efficace et progressive.

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR



Pourquoi l'activité physique est indispensable.



Le **muscle** : votre meilleur allié métabolique.



Comment le sport influence la **dépense énergétique**.



Les **bénéfices** sur la santé, l'énergie et le bien-être.



Comment **progresser** durablement sans se décourager.



À RETENIR

L'activité physique n'est pas uniquement un moyen de brûler des calories. C'est l'un des **outils les plus puissants** pour améliorer votre **santé métabolique**, préserver votre **autonomie** et maintenir votre **qualité de vie** à long terme.



DÉROULEMENT DU MODULE



VIDÉO 1

Pourquoi l'activité physique est indispensable ?



VIDÉO 2

Le **muscle**, votre moteur métabolique.



VIDÉO 3

Les **activités physiques** les plus efficaces après 40 ans.



VIDÉO 4

Comment construire une routine durable.



QUIZ

Quiz de validation des connaissances.



MISE EN PRATIQUE PROGRESSIVE ET DURABLE

Passer à l'action avec un plan simple, progressif et adapté à votre quotidien.

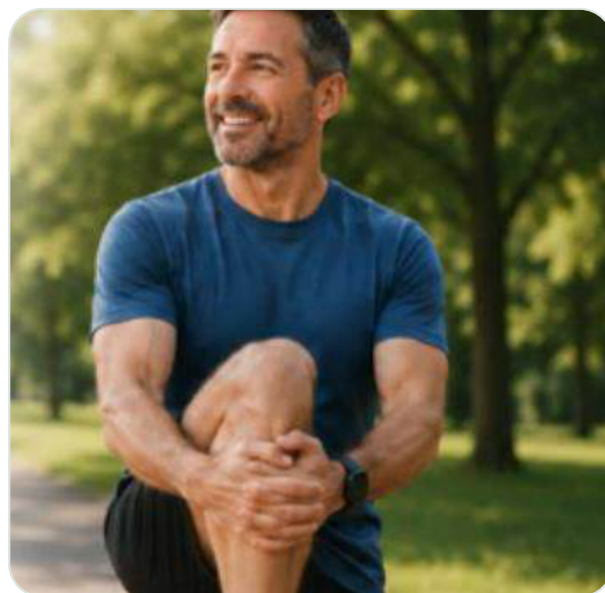


OBJECTIF FINAL

Être capable d'utiliser l'activité physique comme un véritable **outil de santé** de bien-être et d'amélioration du métabolisme.

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INDISPENSABLE ?

- Comprendre pourquoi le mouvement est indispensable.
- Découvrir les effets de la sédentarité.
- Comprendre le rôle du muscle dans le métabolisme.
- Favoriser une meilleure gestion du poids.
- Améliorer son énergie au quotidien.
- Réduire le stress et améliorer le moral.
- Préserver sa santé et son autonomie.
- Mettre en place des habitudes durables.



Durée : 17 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

L'activité physique n'est pas seulement un moyen de brûler des calories : c'est l'un des piliers les plus puissants de votre santé, de votre énergie et de votre longévité.

METABOLIC ALLIANCE

MOUVEMENT INTELLIGENT



LE MUSCLE, VOTRE MOTEUR MÉTABOLIQUE

- Pourquoi parler du muscle ?
- Le muscle consomme de l'énergie
- Le métabolisme de base
- Ce qui se passe après 40 ans
- Pourquoi on prend du poids plus facilement
- Le muscle protège la santé
- Le muscle et l'autonomie
- Reconstruire du muscle
- Les 3 leviers pour préserver le muscle
- Comment intégrer e renforcement musculaire au quotidien



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le muscle est un véritable moteur métabolique. Le préserver aujourd'hui, c'est investir dans sa santé, son énergie, son autonomie et sa capacité à contrôler son poids pour les années à venir.

METABOLIC ALLIANCE

MOUVEMENT INTELLIGENT



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES LES PLUS EFFICACES APRÈS 40 ANS

- Pourquoi toutes les activités ne se valent pas
- La marche : le médicament gratuit
- Le cardio modéré
- Le renforcement musculaire
- Le HIIT et le Tabata
- HIIT : bénéfices et précautions
- Bouger plus au quotidien
- Quelle activité choisir selon son objectif
- La meilleure combinaison gagnante



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

MOUVEMENT INTELLIGENT



COMMENT CONSTRUIRE UNE ROUTINE DURABLE

- Pourquoi les bonnes résolutions échouent souvent
- Commencer petit pour réussir grand
- La puissance des habitudes
- Combien de séances par semaine ?
- Le 7 Minutes Workout
- Le HIIT adapté après 40 ans
- La méthode Tabata
- Comment progresser sans se décourager
- Les erreurs à éviter
- Votre plan d'action dès aujourd'hui

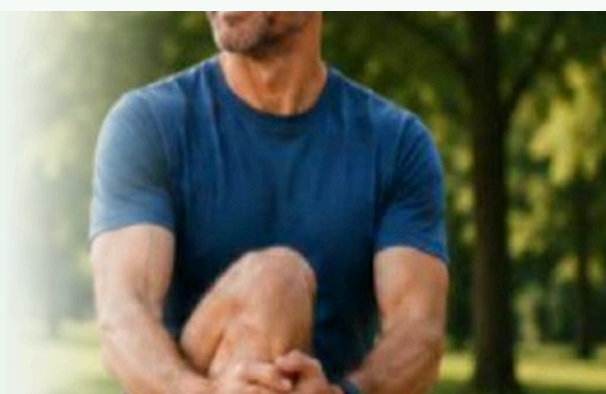


Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

MOUVEMENT INTELLIGENT



QUIZ DE VALIDATION



QUESTION QUIZ

OUVRIR LE QUIZ

Interprétation des résultats

9 à 10 bonnes réponses

Félicitations ! Vous maîtrisez les notions essentielles de l'activité physique métabolique

7 à 8 bonnes réponses

Très bon résultat. Quelques révisions permettront de consolider vos connaissances.

5 à 6 bonnes réponses

Les bases sont acquises mais certaines notions méritent d'être revues.

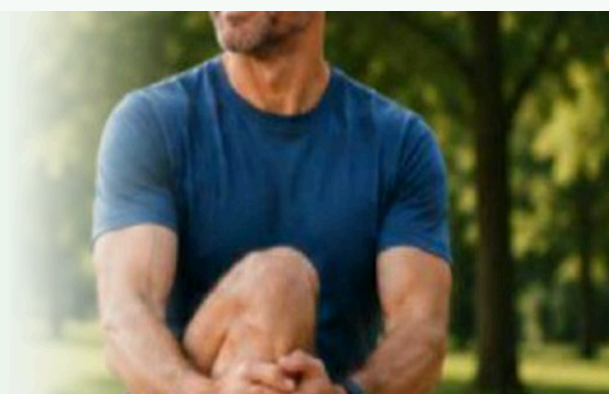
Moins de 5 bonnes réponses

Nous vous recommandons de revoir les vidéos du module avant de poursuivre. L'activité physique est l'un des investissements les plus rentables que vous puissiez faire

L'activité physique est l'un des investissements les plus rentables que vous puissiez faire pour votre santé. Après 40 ans, bouger régulièrement, préserver sa masse musculaire et limiter la sédentarité permettent de maintenir un métabolisme actif, de conserver son autonomie et d'améliorer durablement sa qualité de vie.

METABOLIC ALLIANCE

MOUVEMENT INTELLIGENT



MISE EN PRATIQUE PROGRESSIVE

Comprendre

Maintenant que vous avez découvert les principes de l'activité physique métabolique, il est temps de passer à la pratique. L'objectif n'est pas de transformer votre quotidien du jour au lendemain, mais de construire progressivement des habitudes de mouvement durables. Commencez par intégrer quelques minutes d'activité physique chaque jour, puis augmentez progressivement votre niveau d'engagement selon vos capacités. Choisissez des activités que vous appréciez et qui correspondent à votre mode de vie. Rappelez-vous que la régularité est toujours plus importante que l'intensité.

Mettre en pratique

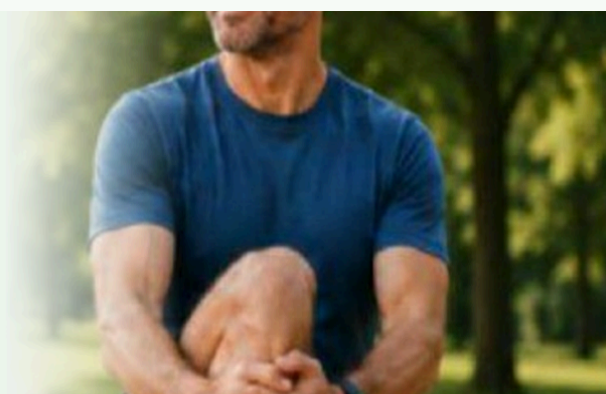
Chaque pas, chaque séance et chaque effort contribuent à améliorer votre santé, votre énergie et votre qualité de vie. Le meilleur programme est celui que vous pouvez maintenir durablement avec plaisir et constance. Marcher au moins 20 à 30 minutes par jour. Réduire le temps passé assis. Réaliser 2 à 3 séances de renforcement musculaire par semaine.

Poursuivre

Intégrer des exercices simples à votre quotidien. Respecter une progression adaptée à votre niveau. Faire preuve de régularité et de patience. Mettre en place une routine d'activité physique durable afin d'améliorer votre santé, de préserver votre masse musculaire et de maintenir un métabolisme actif tout au long de votre vie. « Chaque mouvement compte. Chaque effort construit votre santé de

METABOLIC ALLIANCE

MOUVEMENT INTELLIGENT



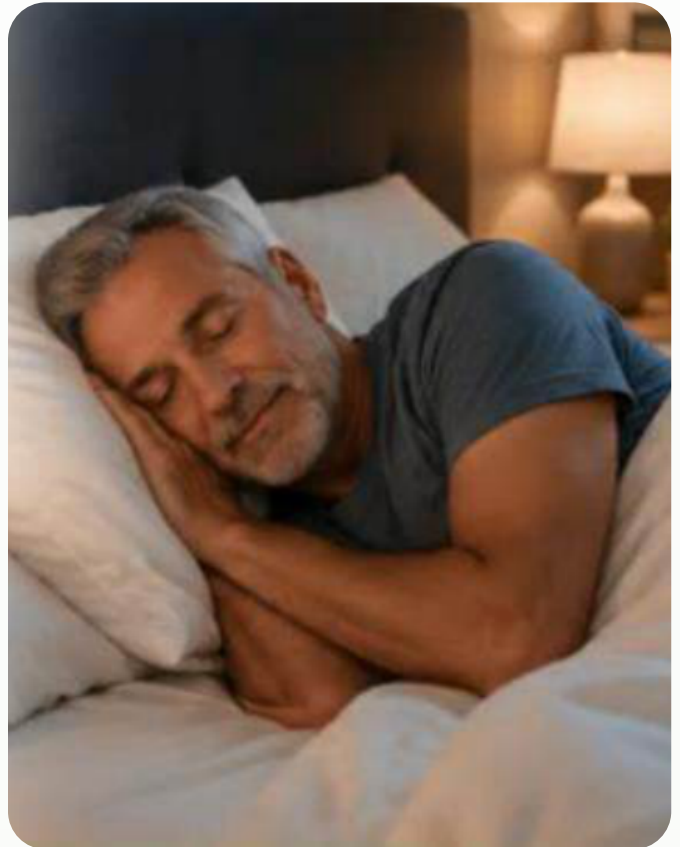
MODULE 5

LE SOMMEIL MÉTABOLIQUE

Durée : 1 heure

À l'issue de cette étape

- ✓ Comprendre le rôle du sommeil dans la récupération
- ✓ Identifier le lien entre sommeil, hormones et métabolisme
- ✓ Améliorer progressivement la qualité de ses nuits
- ✓ Reconnaître les situations nécessitant un avis professionnel



METABOLIC ALLIANCE

MODULE 5

LE SOMMEIL MÉTABOLIQUE

MIEUX DORMIR POUR MIEUX MINCIR ET MIEUX VIVRE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre le rôle du sommeil dans le fonctionnement du métabolisme.
- ✓ Découvrir pourquoi le sommeil est un **allié essentiel de la perte de poids** et de la santé.
- ✓ Identifier les principaux **facteurs qui perturbent** un sommeil réparateur.
- ✓ Comprendre les **liens entre sommeil, hormones, énergie et récupération**.
- ✓ Mettre en place des **habitudes** favorisant un sommeil de qualité.
- ✓ Construire une **routine simple, efficace et durable** pour mieux dormir.

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR



Pourquoi le sommeil est indispensable à votre équilibre.



Le sommeil : un allié naturel de la perte de poids.



Comment le sommeil influence vos **hormones, votre appétit et votre métabolisme**.



Les **bénéfices** sur l'énergie, la récupération et la santé.



Comment **améliorer durablement** la **qualité** de votre sommeil.



À RETENIR

Le sommeil n'est pas simplement une période de repos. C'est pendant votre sommeil que votre organisme récupère, régule ses hormones, renforce son système immunitaire et prépare l'énergie nécessaire pour la journée suivante.

Mieux dormir est l'un des outils les plus puissants pour améliorer votre métabolisme, votre santé et votre qualité de vie.



MODULE 5

LE SOMMEIL MÉTABOLIQUE

MIEUX DORMIR POUR MIEUX MINCIR ET MIEUX VIVRE



DÉROULEMENT DU MODULE



VIDÉO 1

Pourquoi le sommeil est indispensable.



VIDÉO 2

Le sommeil et la perte de poids.



VIDÉO 3

Comment **améliorer** son sommeil naturellement.



VIDÉO 4

Construire une routine de sommeil durable.



QUIZ

Quiz de validation des connaissances.



MISE EN PRATIQUE PROGRESSIVE ET DURABLE

Passer à l'action avec un plan simple, progressif et adapté à votre rythme.

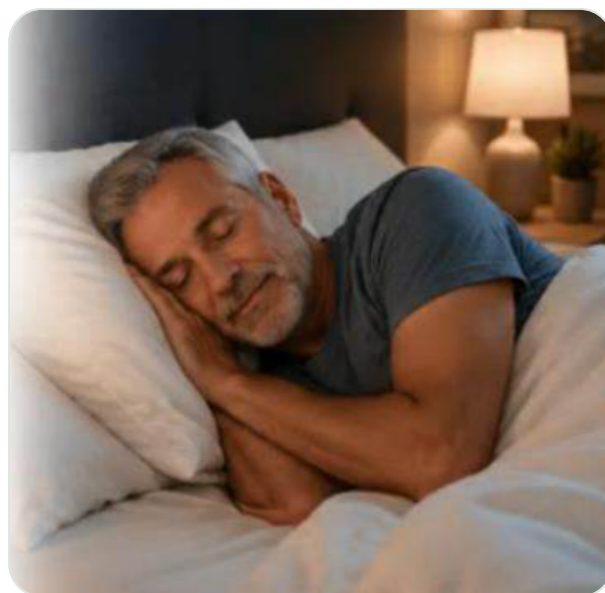


OBJECTIF FINAL

Être capable d'utiliser le sommeil comme un véritable **outil de santé** afin d'améliorer son **métabolisme**, son **énergie**, sa **récupération** et son **bien-être** au quotidien.

QUE SE PASSE-T-IL PENDANT LE SOMMEIL ?

- Que se passe-t-il pendant le sommeil ?
- Les différentes phases du sommeil
- Le sommeil répare le corps
- Le sommeil nourrit le cerveau
- Sommeil et hormones
- Le manque de sommeil et la prise de poids
- Le sommeil et le système immunitaire
- Les conséquences d'un mauvais sommeil
- Le sommeil : votre allié santé



Durée : 13 minutes

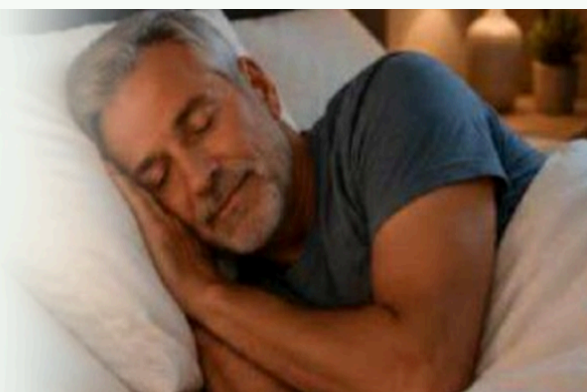
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le sommeil n'est pas du temps perdu. C'est pendant que vous dormez que votre corps récupère, se répare, équilibre ses hormones et prépare votre santé de demain.

METABOLIC ALLIANCE

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



SOMMEIL, POIDS ET MÉTABOLISME

- Pourquoi parler du sommeil pour perdre du poids ?
- Dormir peu fait manger plus
- Les hormones de la faim et de la satiété
- Le sommeil influence le stockage des graisses
- Le rôle du cortisol
- Le manque de sommeil ralentit le métabolisme
- Le sommeil améliore les choix alimentaires
- Dormir aide à récupérer après l'activité physique
- Combien d'heures faut-il dormir ?
- Le sommeil : un outil minceur gratuit



Durée : 14 minutes

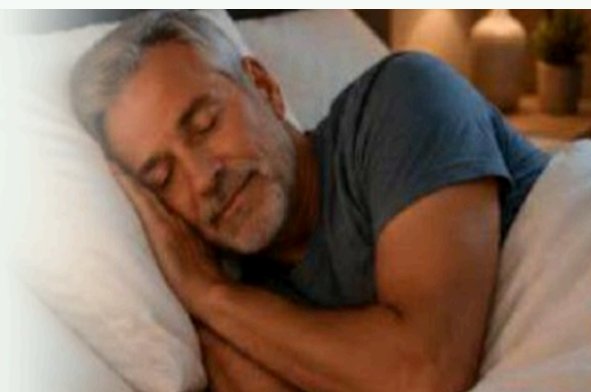
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Perdre du poids ne dépend pas uniquement de ce que vous mangez ou de l'activité physique que vous pratiquez. La qualité de votre sommeil influence directement votre appétit, votre métabolisme et votre capacité à brûler les graisses.

METABOLIC ALLIANCE

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



COMMENT AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL ?

- Pourquoi certaines personnes dorment mal ?
- L'importance de la régularité
- La lumière : le chef d'orchestre du sommeil
- L'environnement idéal pour dormir
- Alimentation et sommeil
- Café, thé et stimulants
- Créer un rituel du soir
- Gérer le stress et les pensées
- Que faire en cas de réveil nocturne ?
- Les habitudes des bons dormeurs



Durée : 13 minutes

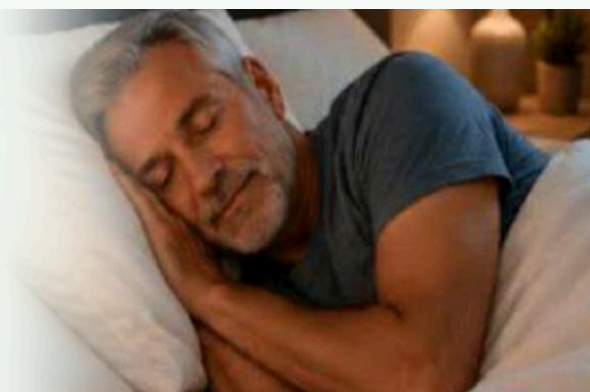
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Un bon sommeil ne dépend pas du hasard. Il est le résultat de plusieurs habitudes simples qui, répétées chaque jour, permettent à votre corps de retrouver son rythme naturel.

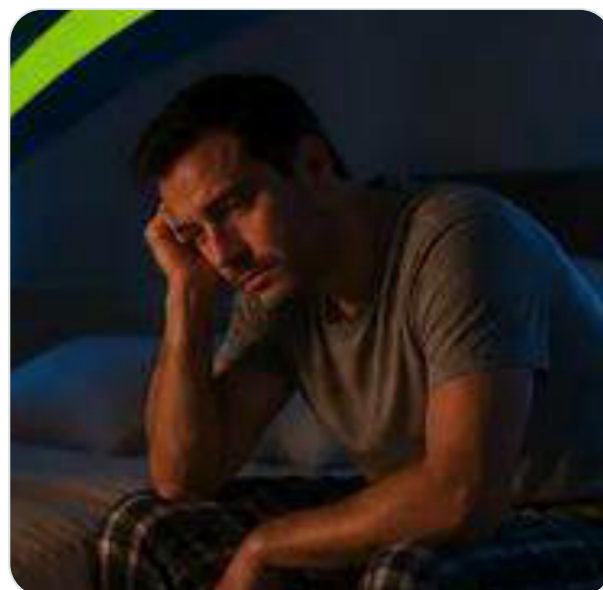
METABOLIC ALLIANCE

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



TROUBLES DU SOMMEIL : QUAND CONSULTER ?

- Quand faut-il s'inquiéter ?
- L'insomnie
- Les réveils nocturnes
- L'apnée du sommeil
- Quand consulter ?



Durée : 13 minutes

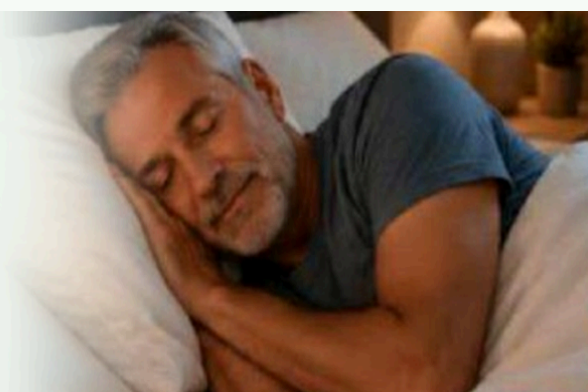
VOIR LA VIDÉO

Message clé

La plupart des troubles du sommeil peuvent être améliorés grâce à de bonnes habitudes de vie. Cependant, certains signes doivent conduire à demander l'avis d'un professionnel de santé.

METABOLIC ALLIANCE

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



QUIZ DE VALIDATION



QUESTION QUIZ

OUVRIR LE QUIZ

Interprétation des résultats

9 à 10 bonnes réponses

Félicitations ! Vous maîtrisez les notions essentielles du sommeil métabolique.

7 à 8 bonnes réponses

Très bon résultat. Quelques révisions permettront de consolider vos connaissances.

5 à 6 bonnes réponses

Les bases sont acquises mais certaines notions méritent d'être revues.

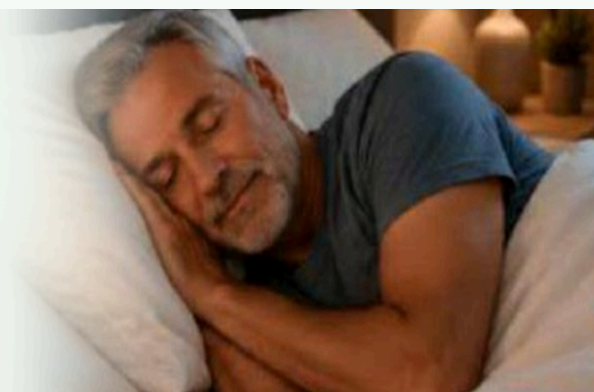
Moins de 5 bonnes réponses

Nous vous recommandons de revoir les vidéos du module avant de poursuivre. Le sommeil est bien plus qu'une simple période de repos.

Un sommeil de qualité est l'un des piliers les plus importants de votre santé, de votre énergie et de votre métabolisme. La qualité de votre sommeil dépend souvent de petites habitudes répétées chaque jour.

METABOLIC ALLIANCE

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



MODULE 6

SÉANCES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Durée : 1 h 30

À l'issue de cette étape

- ✓ Mettre en pratique les principes du Mouvement Intelligent
- ✓ Découvrir le 7 Minutes Workout, le Tabata et le HIIT adapté
- ✓ Choisir un niveau correspondant à ses capacités
- ✓ Progresser avec régularité et sécurité



METABOLIC ALLIANCE



ALLIANCE MÉTABOLIQUE®

MODULE 6

SÉANCES PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mettez en pratique le **Mouvement Intelligent** selon votre niveau et vos **capacités**

OBJECTIF DU MODULE

Vous proposer des séances courtes, efficaces et adaptées pour améliorer votre condition physique, stimuler votre métabolisme et augmenter votre énergie au quotidien.

3 SÉANCES AU PROGRAMME



SÉANCE 1

7 MINUTES WORKOUT
30 minutes



SÉANCE 2

TABATA
30 minutes



SÉANCE 3

HIIT ADAPTÉ
30 minutes

DURÉE TOTALE
1h30



MESSAGE CLÉ

"Le meilleur programme sportif n'est pas le plus difficile. C'est celui que vous pouvez pratiquer régulièrement."



PRÉSERVER
VOTRE CAPITAL
MUSCULAIRE



STIMULER
VOTRE
MÉTABOLISME



AUGMENTER
VOTRE ÉNERGIE
AU QUOTIDIEN



AMÉLIORER
VOTRE BIEN-ÊTRE
ET VOTRE SANTÉ

3 FORMATS – 3 APPROCHES – 1 OBJECTIF

BOUGEZ INTELLIGEMMENT, GAGNEZ EN ÉNERGIE



7 MINUTES WORKOUT

7 minutes par jour
pour faire la différence



TABATA

4 minutes intenses
pour un maximum d'efficacité



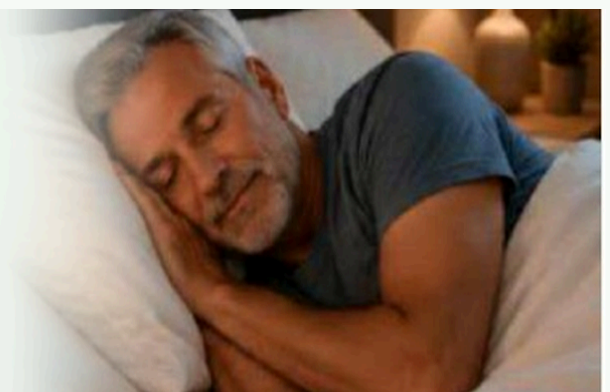
HIIT ADAPTÉ

Des intervalles personnalisés
pour progresser durablement



METABOLIC ALLIANCE

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION



OBJECTIF COMMUN :

RENFORCER VOTRE CORPS, STIMULER VOTRE MÉTABOLISME
ET AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE AU QUOTIDIEN



PLUS FORT



PLUS ÉNERGIQUE



PLUS "

INTRODUCTION AUX SÉANCES PRATIQUES

C'est le premier investissement pour protéger votre corps et progresser



Durée : 13 minutes

VOIR LA VIDÉO

7 MINUTES WORKOUT - NIVEAU DÉBUTANT



Durée : 10 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



7 MINUTES WORKOUT - INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ



VOIR LA VIDÉO 1



VOIR LA VIDÉO 2

Le HIIT n'est pas une question de performance. C'est une question d'intensité adaptée à votre niveau pour progresser en toute sécurité.

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



TABATA - NIVEAU DÉBUTANT



Durée : 6 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



TABATA - INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ



VOIR LA VIDÉO 1



VOIR LA VIDÉO 2

Quelques minutes d'effort bien réalisées peuvent produire des résultats remarquables lorsqu'elles sont pratiquées régulièrement.

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



HIIT ADAPTÉ - NIVEAU DÉBUTANT



Durée : 7 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



HIIT ADAPTÉ - INTERMÉDIAIRE & AVANCÉ



VOIR LA VIDÉO 1



VOIR LA VIDÉO 2

Le meilleur entraînement est celui que vous réalisez régulièrement. Sept minutes par jour peuvent devenir le point de départ d'une transformation durable.

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



FÉLICITATIONS !

ÉTAPE VALIDÉE

Félicitations !

Vous venez de découvrir trois approches complémentaires pour intégrer davantage de mouvement dans votre quotidien : Le 7 Minutes Workout pour bouger simplement et efficacement. Le Tabata pour stimuler votre métabolisme en quelques minutes Le HIIT Adapté pour développer progressivement votre condition physique. L'objectif n'est pas de rechercher la perfection ni la performance à tout prix. L'objectif est de trouver une activité qui vous convient, que vous pouvez pratiquer régulièrement et avec plaisir. Chaque mouvement compte. Chaque séance compte. Chaque pas vous rapproche d'une meilleure santé. « Votre corps a été conçu pour bouger. Quelques minutes d'activité régulière chaque jour » Dans Alliance Métabolique, nous ne cherchons pas à faire plus. Nous cherchons à faire mieux, de façon régulière, durable et adaptée à chacun. Continuez à avancer, un Vous avez le pouvoir d'agir pour votre santé.



Poursuivez votre parcours avec régularité : les changements durables se construisent étape après étape.

METABOLIC ALLIANCE

SÉANCES PRATIQUES



MODULE 7

CONSTRUIRE SON PLAN D'ACTION 90 JOURS

Durée : 1 h 30

À l'issue de cette étape

- ✓ Définir des objectifs clairs pour les 90 prochains jours
- ✓ Construire son plan alimentaire
- ✓ Choisir une stratégie de jeûne intermittent
- ✓ Organiser son activité physique
- ✓ Mettre en place un plan de suivi personnel



METABOLIC ALLIANCE

ACCÉDER AU CARNET DE SUIVI

MODULE 7

CONSTRUIRE SON PLAN D'ACTION 90 JOURS

Passez de la connaissance à l'action

DANS CE MODULE, VOUS ALLEZ :

- 🎯 Définir ses **objectifs**
- 🍽️ Organiser son **alimentation**
- 🕒 Mettre en place son **jeûne intermittent**
- 🏃 Planifier son **activité physique**
- 📊 Suivre ses **progrès** pendant 90 jours



**ALLIANCE
MÉTABOLIQUE**
VOTRE CORPS, VOTRE ALLIÉ



OBJECTIF DU MODULE

Construire un plan **simple, réaliste et personnalisé** pour améliorer durablement sa santé, son énergie et son bien-être.



“ Un objectif devient réalisable lorsqu'il est transformé en actions simples, concrètes et régulières. ”



CONNAÎTRE
les bonnes méthodes



PLANIFIER
vos actions



AGIR
au quotidien



PROGRESSER
vers vos objectifs



RÉUSSIR
votre transformation

MODULE 7

VOTRE FEUILLE DE ROUTE POUR LES 90 PROCHAINS JOURS



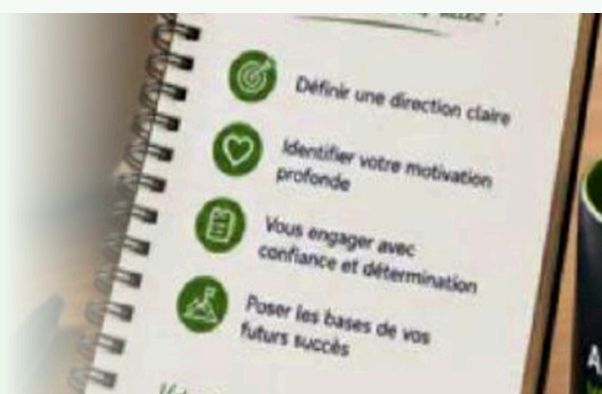
Les changements durables ne reposent pas sur la **perfection** mais sur la **régularité**.



**ALLIANCE
MÉTABOLIQUE**
VOTRE CORPS, VOTRE ALLIÉ

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



MESSAGE CLÉ

“ Les petits pas que vous faites aujourd'hui sont les grandes victoires de demain. ”



CONSTRUIRE LES FONDATIONS DE VOTRE RÉUSSITE

- Pourquoi un plan sur 90 jours ?
- Définir son objectif principal
- Trouver sa motivation
- Utiliser son carnet de suivi
- Passer à l'action aujourd'hui



Durée : 12 minutes

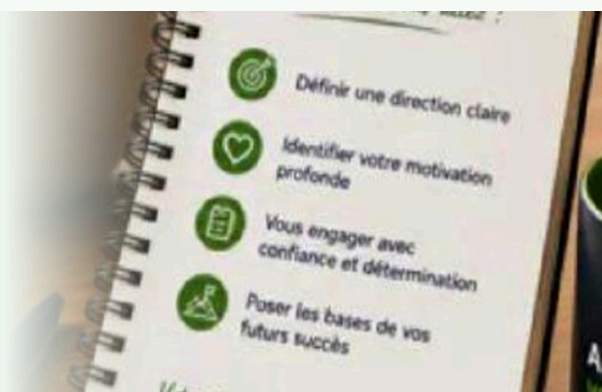
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Ne cherchez pas à tout changer en une journée. Commencez simplement par faire aujourd'hui le premier pas vers la personne que vous souhaitez devenir.

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



CONSTRUIRE SON PLAN ALIMENTAIRE

- Les principes essentiels à conserver
- Organiser ses repas sur une semaine
- Composer une assiette équilibrée
- Gérer les écarts intelligemment
- Construire son engagement alimentaire



Durée : 11 minutes

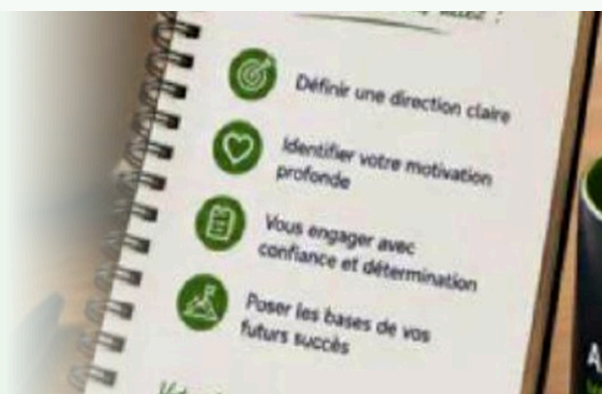
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le meilleur plan alimentaire n'est pas le plus parfait.
C'est celui que vous pouvez appliquer durablement.

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



CONSTRUIRE SA STRATÉGIE DE JEÛNE INTERMITTENT

- Pourquoi choisir le jeûne intermittent ?
- Choisir son protocole
- Définir sa fenêtre alimentaire
- Les boissons autorisées pendant le jeûne
- Les erreurs à éviter



Durée : 12 minutes

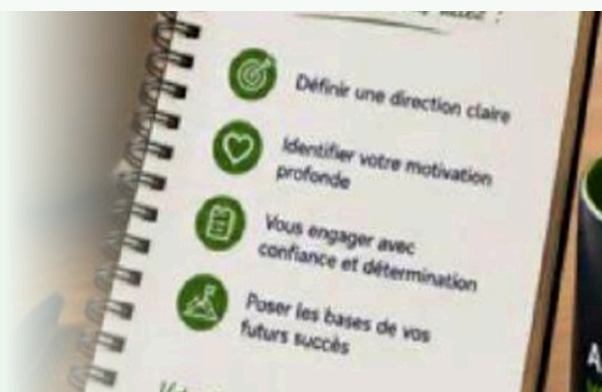
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Le meilleur jeûne intermittent n'est pas le plus long. C'est celui que vous pouvez intégrer naturellement à votre vie.

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



ORGANISER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pourquoi planifier son activité physique ?
- Choisir les activités qui vous plaisent
- Construire sa semaine idéale
- Commencer progressivement
- Faire face aux imprévus

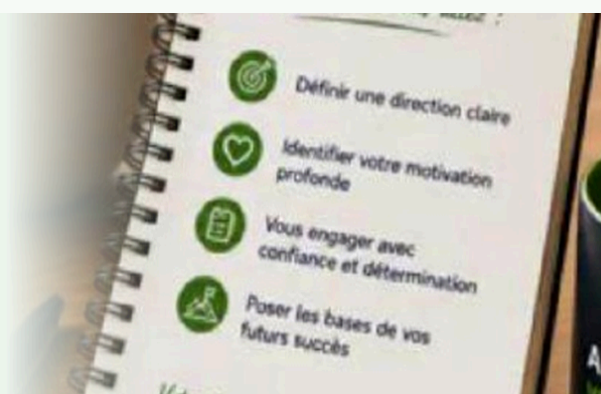


Durée : 12 minutes

VOIR LA VIDÉO

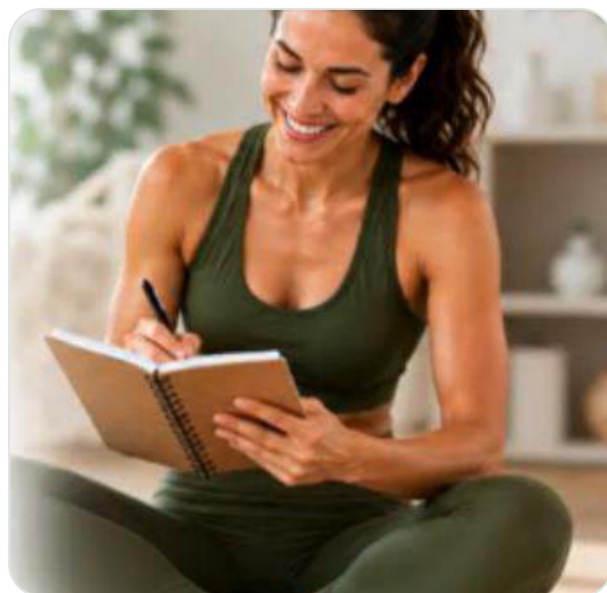
METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



METTRE EN PLACE SON PLAN DE SUIVI PERSONNEL

- Pourquoi suivre ses résultats ?
- Les indicateurs à suivre
- Utiliser son carnet de suivi
- Faire un bilan chaque semaine
- Célébrer chaque victoire

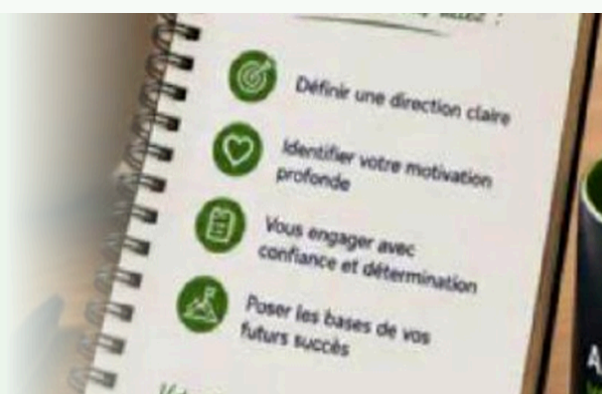


Durée : 11 minutes

VOIR LA VIDÉO

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



VOTRE PLAN D'ACTION 90 JOURS EST PRÊT

- Ce que vous avez construit
- Votre engagement pour les 90 prochains jours
- Les obstacles sont normaux
- Se concentrer sur les progrès
- Dans 90 jours...



Durée : 11 minutes

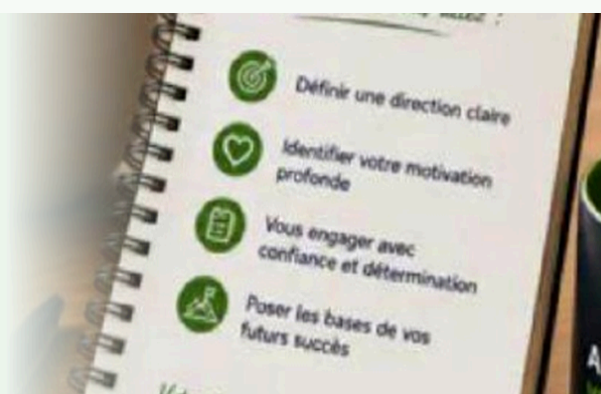
VOIR LA VIDÉO

Message clé

Les résultats que vous souhaitez dans 90 jours dépendent des actions que vous choisissez aujourd'hui.

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



QUIZ FINAL DE VALIDATION

QUIZ FINAL

Durée : 40 minutes



OUVRIRE LE QUIZ FINAL

Interprétation des résultats

16 à 20 bonnes réponses

Félicitations !
Vous avez validé avec succès la formation Alliance Métabolique.

12 à 15 bonnes réponses

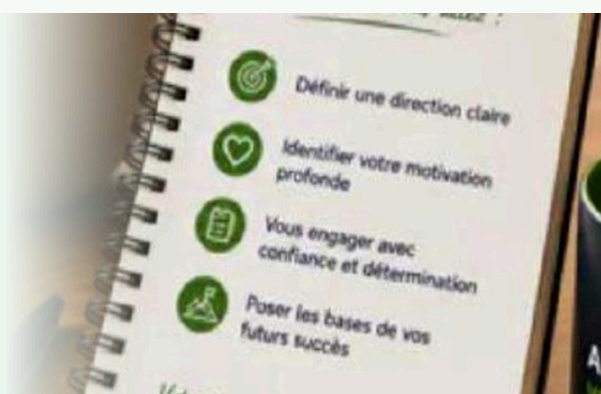
Très bon résultat.
Nous vous recommandons de revoir certains modules pour renforcer vos connaissances.

Moins de 12 bonnes réponses

Prenez le temps de revoir les modules principaux avant de repasser le quiz.

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



SYNTHÈSE & PASSAGE À L'ACTION

Comprendre

Vous venez d'achever la construction complète de votre Plan d'Action 90 Jours. Au fil de cette formation, vous avez découvert les principes fondamentaux de l'Alliance Métabolique et appris à mettre en place des habitudes simples, efficaces et durables. Vous disposez désormais d'objectifs clairs, d'un plan alimentaire adapté, d'une stratégie de jeûne intermittent, d'une organisation sportive cohérente et d'un système de suivi personnel. Mais rappelez-vous : Ce n'est pas ce que vous savez qui transformera votre vie.

Mettre en pratique

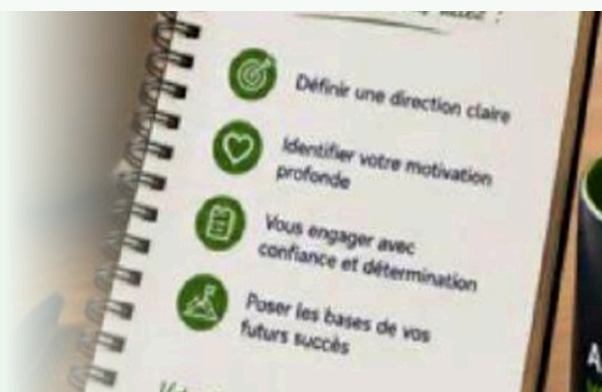
C'est ce que vous allez faire à partir d'aujourd'hui. Chaque repas équilibré. Chaque séance d'activité physique.

Poursuivre

Chaque heure de sommeil préservée. Chaque décision positive vous rapprochera de la personne que vous souhaitez devenir. Je vous invite maintenant à poursuivre avec le module de conclusion où je vais vous remettre plusieurs ressources exclusives pour vous accompagner dans votre réussite au cours des 90 prochains jours. `

METABOLIC ALLIANCE

PLAN D'ACTION 90 JOURS



RESSOURCES & CONCLUSION

MODULE BONUS

FÉLICITATIONS, VOUS ÊTES ARRIVÉ(E) AU BOUT DU PARCOURS

Avant de nous quitter, ce dernier module rassemble les ressources exclusives destinées à vous accompagner pendant les 90 prochains jours.



À l'issue de cette étape

01	Faire le bilan du chemin parcouru
02	Accéder aux ressources exclusives de fin de parcours
03	Utiliser les outils pendant les 90 prochains jours
04	Transformer les connaissances acquises en actions durables

« Ce sont vos actions quotidiennes qui transformeront les connaissances acquises aujourd'hui en résultats durables demain. »

Félicitations !

VOUS AVEZ TERMINÉ LA FORMATION ALLIANCE MÉTABOLIQUE

Vous avez fait le choix le plus important : investir en vous !



Vous comprenez
votre métabolisme



Vous mangez
mieux et en accord
avec votre rythme



Vous utilisez le
jeûne intermittent
à votre avantage



Vous améliorez
votre sommeil
et votre récupération



Vous bougez
plus et plus
efficacement



Vous avez créé
votre Plan d'Action
90 Jours

Le plus beau chapitre ne fait que commencer ! 

Chaque petit pas d'aujourd'hui construit votre meilleure version de demain.

CROYEZ EN VOUS, RESTEZ RÉGULIER ET PROFITEZ DU CHEMIN !

*Votre transformation
commence maintenant.
Vous en êtes
capable !*



ÉQUILIBRE



ÉNERGIE



CONFIANCE



BIEN-ÊTRE



RÉSULTATS DURABLES



ALLIANCE
MÉTABOLIQUE

RAPPEL DE VOTRE PARCOURS

Vous avez investi en vous, et vous avez accompli quelque chose d'exceptionnel.
Voici tout ce que vous avez construit au fil de cette formation.



MODULE 1

Fondations et compréhension du métabolisme

Vous avez compris le
fonctionnement de
votre corps et découvert
les clés d'un métabolisme
performant.



MODULE 2

Nutrition et chrononutrition

Vous avez appris à
mieux manger en
harmonie avec votre
rythme biologique pour
optimiser votre énergie
et votre santé.



MODULE 3

Le jeûne intermittent

Vous maîtrisez un
outil puissant pour
améliorer votre santé,
brûler les graisses
et simplifier votre
quotidien.



MODULE 4

Sommeil et récupération

Vous avez découvert
comment un sommeil
de qualité et une bonne
récupération sont
essentiels à votre
transformation.



MODULE 5

Préparation physique et échauffement

Vous avez posé les
bases d'un corps fort
et résistant, prêt à
relever tous les défis.



MODULE 6

HIIT, Tabata et 7 Minutes Workout

Vous avez intégré des
entraînements courts,
intenses et efficaces
pour des résultats visibles
et durables.



MODULE 7

Plan d'Action 90 Jours

Vous avez construit
votre plan personnalisé
pour passer à l'action
et atteindre vos objectifs
sur 90 jours.



**VOUS AVEZ ACQUIS LES CONNAISSANCES.
MAINTENANT, PLACE À L'ACTION !**

Chaque petit pas compte. Chaque choix positif vous rapproche
de la meilleure version de vous-même.

Votre transformation commence maintenant. 

CERTIFICAT DE RÉUSSITE & RESSOURCE

VOTRE CERTIFICAT DE RÉUSSITE

FIN DE PARCOURS

Après validation du quiz final, votre certificat personnalisé est disponible en téléchargement.

Saisissez l'adresse e-mail utilisée lors du quiz final pour retrouver et télécharger votre certificat personnalisé.

- L'équilibre alimentaire
- La chrononutrition
- Le jeûne intermittent
- L'activité physique santé
- Le sommeil et la récupération
- La mise en place d'habitudes durables



RÉCUPÉRER MON CERTIFICAT

Accès personnel à partir de votre adresse e-mail.

TÉLÉCHARGER MON CERTIFICAT

CADEAU

LIVRE
METABOLIC
ALLIANCE

Recevez en cadeau le livre Metabolic Alliance vendu sur Amazon.

Une ressource complémentaire pour continuer à appliquer les principes de la méthode après la formation.

TÉLÉCHARGER / ACCÉDER AU LIVRE

VOS DEUX LIVRETS BONUS

CADEAU 1

Livret Le jeûne intermittent

Cliquez sur le bouton pour recevoir en cadeau le livret Le jeûne intermittent.



TÉLÉCHARGER LE LIVRET

CADEAU 2

Livret de suivi 90 jours

Cliquez sur le bouton pour recevoir en cadeau le livret suivi 90 jours.



TÉLÉCHARGER LE SUIVI 90 JOURS

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE !

Félicitations ! Vous venez d'arriver au terme de la formation Alliance Métabolique. Avant de nous quitter, je tiens à vous remercier sincèrement pour votre confiance et pour l'engagement dont vous avez fait preuve tout au long de ce parcours. Vous avez découvert des outils concrets pour mieux comprendre votre corps, améliorer votre alimentation, intégrer le jeûne intermittent, développer une activité physique adaptée et mettre en place des habitudes durables. Mais souvenez-vous d'une chose essentielle : La transformation ne se produit pas pendant la formation.

Elle commence lorsque vous appliquez ces principes dans votre vie quotidienne. N'essayez pas d'être parfait. Cherchez simplement à progresser, un jour après l'autre. Les résultats les plus durables sont souvent le fruit de petites actions répétées avec régularité. J'espère sincèrement que cette formation vous aidera à retrouver plus d'énergie, plus de confiance et un meilleur équilibre de vie.

Merci encore pour votre confiance. Je vous souhaite une belle réussite dans votre parcours de transformation. À très bientôt.

Je vous souhaite une belle réussite dans votre parcours de transformation.



Luc Quijoux
Fondateur Alliance
Métabolique

WEBCOLORS



FIN DE LA FORMATION



Olivier Biard
Fondateur WEBCOLORS