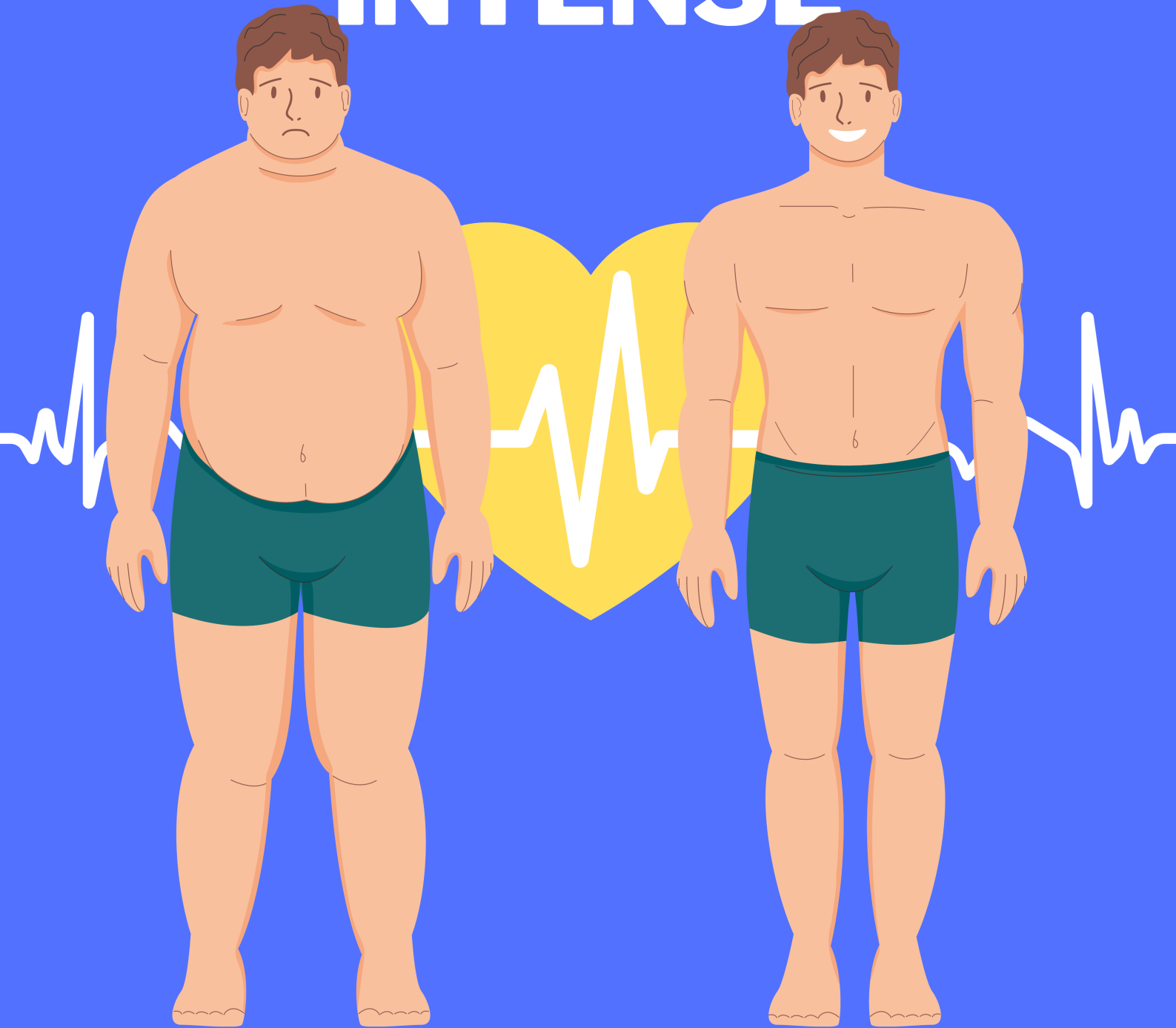


# LA MÉTHODE ANTI-CARDIO INTENSE



L'habitude n°1 pour une perte de gras  
sans efforts pour les entrepreneurs

“J’AI VU MES ABDOS POUR LA 1ÈRE FOIS !”

## C'EST PARTI...

Comme beaucoup, je croyais que plus d'exercice, plus de sueur...

Signifiait plus de perte de gras.

Ça m'a juste conduit à l'épuisement et à la déception.

Puis, à travers des recherches et des expériences personnelles...

J'ai découvert une voie plus simple.

Une qui s'intègre parfaitement dans un mode de vie chargé...

Et qui donne des résultats.

Je suis ici pour partager cette approche avec toi.

Tu vas découvrir l'habitude simple qui a non seulement changé mon corps...

Mais aussi toute ma manière d'aborder le fitness et la vie en générale.

Salut. Je m'appelle Ken.

Pendant 15 ans j'ai été gras ou gros (suivant les périodes) et je m'en suis enfin sorti...



J'ai désormais des abdos visibles et je me sens bien dans ma peau.

Mon boulot c'est d'aider les hommes entrepreneurs, comme toi et moi, à perdre leur gras en trop...

Et à obtenir le physique de leurs rêves...

Sans s'épuiser et sans sacrifier leur business...

Leurs plaisirs gustatifs, leurs sorties...

Ou leur temps libre.

Je fais ça à travers mes différents produits en ligne, qui expliquent pas à pas et simplement comment gérer sa nutrition...

Ses entraînements (sans cardio - tu en es à cette étape)...

Et quelles habitudes il est important de mettre en place pour atteindre son objectif le plus rapidement possible.

Sans pour autant rendre la tâche difficile ou douloureuse.

Ce guide simple à consommer va t'assurer de ne plus jamais fournir d'efforts dans la mauvaise direction vis-à-vis de ta perte de gras.

Parce que tu peux courir aussi vite que tu veux, si tu cours dans le mur, tu vas te faire mal.

Autrement dit, tu peux fournir autant d'efforts que tu veux, mais s'ils sont mal placés...

Tu n'auras jamais les résultats espérés.

Sans ce guide comme référence, tu prendras toujours le risque de continuer à prendre du gras...

Et de rendre encore plus difficile la tâche de le perdre ensuite.

Avec ce guide en revanche, tu vas pouvoir mettre en place les bonnes actions au quotidien...

Avec confiance, en sachant que d'ici quelques mois tu auras atteint tes objectifs physiques.

Plongeons dans un monde où l'obtention d'un corps sec et dessiné est...

Atteignable, agréable et surtout, efficace.

Tu as fait le bon choix en prenant ce guide.

Je sais que tu es très occupé, alors j'ai fait en sorte qu'il soit rapide et facile à lire.

Pas de bla bla inutile.

Utilise cette méthode et envoie-moi un message sur insta (@kensureau) avec de bonnes nouvelles dans quelques semaines...

Voire quelques jours si tu l'appliques immédiatement.

## LE CARDIO INTENSE, UN MYTHE

Pour commencer, déconstruisons le mythe autour du cardio intense pour la perte de gras.

Comprendre pourquoi la méthode traditionnelle est vouée à l'échec est crucial pour réaliser la puissance et l'efficacité de cette nouvelle méthode...

Et pour être certain que tu ne retombes jamais dans le piège.

Tu vois...

99% des gens sont persuadés qu'ils doivent faire du cardio intense pour mincir.

Qu'ils doivent assister aux portes ouvertes de l'enfer pour espérer perdre 200g.

C'est en réalité extrêmement contre-productif.

Je te la fais courte.

Pour mincir, tu dois ingérer moins d'énergie que ton corps en dépenses.

Ça veut dire manger moins, ou bouger plus.

Le plus efficace reste une combinaison des deux...

Tu fais pas trop d'efforts, et tu t'affames pas.

Mais quand tu te pousses si fort sur du cardio...

Tu augmentes ton appétit.

Donc tu finis par manger plus, ou souffrir plus si tu résistes.

Ce qui annule l'exercice pour lequel tu viens de tout donner.

Tu brûles 500 calories, mais tu en remanges 500 (ou plus) parce que ça t'a affamé.

Et en plus de ça, tu vas t'épuiser jour après jour.

Une intensité aussi élevée est difficile à tenir au quotidien...

Mentalement comme physiquement.

Tu as donc non seulement plus de chance d'abandonner...

Mais tu vas aussi faire ralentir ton métabolisme petit à petit à force de t'épuiser...

Ce qui va complètement bloquer ta perte de gras...

Voire même t'en faire prendre !

C'est pas que le cardio intense te permet pas de brûler des calories...

C'est juste que c'est loin d'être la meilleure méthode pour durer.

Sauf que la perte de gras c'est pas un sprint, mais un marathon.

C'est jamais celui qui part à toute allure qui arrive le premier.

"Bon ok, c'est vrai que vu comme ça... Mais comment je fais, du coup ?"

## GÉNIAL ! COMMENT JE FAIS DU COUP ?

Ça y est, on y est.

Ma méthode Anti-Cardio Intense, c'est...

La marche.

"Hein ?"

Oui.

Attends je sais ce que tu te dis.

"Sa technique magique c'est de marcher ? C'est quoi ces conneries ??!"

Je t'en prie, ne sous-estime pas cette méthode.

Surtout si tu n'as jamais essayé.

J'étais sceptique aussi au début...

Je me rappelle d'une époque où ma mère le faisait...

Et comme un abruti, je me moquais.

"C'est les vieux qui marchent, si tu cours pas tu perdras rien du tout !"

Sauf qu'en attendant, elle perdait du gras toutes les semaines...

Et pas moi.

Alors quelques années de maturité plus tard j'ai décidé d'essayer...

Et ça marche. Vraiment bien.

Si tu marches suffisamment chaque jour, tu brûles autant de calories qu'avec ton cardio intense.

(j'en brûle 500 tous les jours; c'est beaucoup)

Mais t'augmente pas ton appétit.

Donc contrairement aux méthodes de cardio intense...

Tu ne remanges pas les calories que tu viens de brûler.

Donc c'est facile de **mincir**.

Et ça te permet quand même d'avoir une activité physique quotidienne...

Ça fait du bien.

Mais sans b\*iser ta récupération.

Sans t'épuiser.

Et l'avantage c'est que tu peux le faire tout en travaillant.

C'est ce que je fais...

Donc tu n'as pas à perdre de temps si tu ne le souhaites pas.

En bonus : c'est extrêmement bon pour la santé...

Tu réduis ton risque de mourir d'une maladie respiratoire d'environ 35%...

D'une maladie cardiovasculaire d'environ 20%...

Et d'un cancer d'environ 9%.



Étant donné les statistiques de décès de plus en plus inquiétantes à notre époque...

(et ça ira pas en s'arrangeant)

C'est toujours bon à prendre.

**Voici les informations clés :**

- Ton objectif = 10,000 pas / jour
- Tu peux les faire en 1 fois ou en plusieurs fois sur la journée
- Ne compense pas les pas par du cardio intense, tu ne ferais que ralentir tes résultats
- Les pas doivent être faits tous les jours, que tu aies une autre activité physique ou non
- Utilise de bonnes chaussures, sous peine de le regretter rapidement
- Marche sur le terrain le plus plat possible; on fait pas de l'escalade (clin d'œil à ceux qui ont un tapis incliné vers le plafond à la salle... 🤔)
- Pour calculer tes pas, tu peux utiliser une application sur ton smartphone (inclus dans certains téléphones) ou une montre connectée

Attention tous les appareils ne sont pas égaux; les iPhone / Apple Watch sont très précis mais ce n'est pas toujours le cas chez les concurrents.

Quand tu conduis notamment, certains appareils comptent des pas; fais le test quelque fois pour savoir à quoi t'en tenir et pouvoir ajuster en conséquence.

Prend en compte aussi que tu marches déjà entre 1 et 4 km chez toi tous les jours, en moyenne.

Fais le test pendant plusieurs jours en gardant ton téléphone dans la poche / une montre connectée au poignet.

Ne compense jamais le manque de pas par moins de nourriture; à partir du moment où ta diète est précise bien sûr (voir la NutriSphère™ dans ton espace membre pour ça).

Si tu marches moins, accepte juste que tes résultats seront plus lents ou marche plus.

Ne pas manger assez serait aussi contre-productif que de manger trop; j'ai testé pendant des années.

Si tu le souhaites, tu peux aller jusqu'à 12,000 pas / jour et plus pour accélérer tes résultats, mais ce n'est pas nécessaire.

Si tu marches plus que 10,000 pas, attention à ne pas t'épuiser, ce serait également contre-productif.

**Ton action à effectuer :**

Arrête le cardio intense immédiatement si tu en faisais, au moins le temps d'atteindre ton objectif physique; et va marcher dès aujourd'hui.

N'ignore pas cette méthode, c'est elle qui fait toute la différence entre les résultats de 2 personnes qui s'entraînent et mangent de la même façon à côté de ça.

C'est LE conseil que je donnerai à n'importe qui qui veut perdre du gras, avant toute autre chose.

Pour la petite histoire...

J'ai moi-même essayé d'esquiver cette méthode au début de ma nouvelle tentative de perte de gras, et devine quoi...

J'ai quasiment rien perdu, je me suis affamé et j'étais misérable.

Ma libido était à zéro, mon énergie aussi et j'étais bloqué dans ma perte de gras...

Jusqu'au jour où j'ai décidé de tester la marche.

Depuis, je n'ai jamais arrêté.

Et c'est même devenu un plaisir.

## TOUT VA BIEN SE PASSER !

Maintenir ta nouvelle habitude est la clé.

Ce qui la rend si efficace comparé au cardio intense...

C'est que c'est facile à tenir au quotidien.

Cette section te guide à travers les défis potentiels que tu pourrais rencontrer malgré tout...

Pour m'assurer qu'ils ne freinent pas ton succès à long terme.

### **Si tu as peur de manquer de temps, voici mes meilleurs conseils :**

1. Utilise ton temps de marche pour réfléchir à ton business. Quand tu dois prendre une décision, plutôt que de rester assis, va marcher et réfléchis. L'activité fera circuler ton sang plus rapidement à ton cerveau et rendra ta réflexion plus efficace en bonus.

2. Tu peux aussi prendre des appels business en allant marcher, si tu n'as pas **besoin** d'être en visio. La plupart du temps le visio est complètement optionnel de toute façon (sauf pour tes clients).
3. Tu peux également utiliser ce temps pour écouter un podcast / des vidéos et continuer d'apprendre, faisant d'une pierre deux coups. Tu as toujours ton téléphone dans la poche pour prendre des notes si besoin.
4. Tu peux choisir d'aller marcher en écoutant de la musique pour te détendre après ta longue journée; même si tu travailles 1h de moins, ce temps est extrêmement agréable et te rend bien plus productif le lendemain.
5. Quand tu es avec des amis, plutôt que de rester assis pendant 3h, prenez une heure et allez marcher ensemble; ça peut être un très bon moment si tu es en bonne compagnie. Tu peux faire la même chose avec tes conquêtes ou ta famille.
6. Sépare ta session de marche en plusieurs sessions. Tu peux marcher 25 minutes avant de travailler, 30 minutes après ton déjeuner et 30 minutes avant ton dîner / coucher. Tu peux bien-sûr faire la séparation comme bon te semble.
7. Et probablement le meilleur, investi dans un tapis de marche d'intérieur. C'est ce qui me permet de travailler tout en marchant. Je n'ai même pas fini ma matinée de travail que j'ai déjà fait tous mes pas pour la journée; et comme pour la réflexion ça me rend plus efficace.



Voici la référence du tapis que j'utilise, il est simple mais suffisant; et son application mobile compte tes pas automatiquement (290€ sur Amazon) : <https://amzn.to/3Rbmr68>

Il ne prend quasiment pas de place, et est pliable.

Je l'utilise avec une table de bar et ça suffit amplement, pas besoin d'un standing desk.

Étant donné que tu travailles en même temps, tu n'auras même pas l'impression d'avoir fait un effort.

**Si tu as peur d'être trop fatigué après ta journée, voici mes meilleurs conseils :**

1. Commence doucement si tu n'as pas l'habitude, avec 2500 pas / jour (tu les fais peut-être même déjà chez toi sans t'en rendre compte; c'est mon cas)
2. Essaie. Tu te rendras vite compte que si tu ne galopes pas c'est plus reposant et énergisant qu'autre chose. Les moments où j'ai été le plus heureux et en forme étaient les moments où je marchais régulièrement.
3. Encore une fois, répartir tes sessions de marche au fil de la journée.

**Si tu as peur de ne pas pouvoir marcher dehors à cause de la météo, voici mon meilleur conseil :**

1. Ça c'est un vrai problème quand l'hiver arrive. La pluie notamment, parce que le froid ça peut faire du bien (si t'es habillé). Dans ce cas tu peux aller marcher à la salle, trouve-en une proche de chez toi. La seconde option reste le tapis de marche directement chez toi (l'un des meilleurs investissements de ma vie, sérieusement).

Je sais, c'est pas idéal... mais on a rien sans rien.

C'est plus une habitude à prendre qu'autre chose.

**Si tu as peur de t'ennuyer, voici mon meilleur conseil :**

1. Change de trajets de temps en temps ! Change complètement de direction, ou fais quelques écarts dans ton parcours habituel pour garder la marche intéressante.
2. Si tu as accès à une salle et / ou à un tapis d'intérieur, varie suivant les jours. Parfois va dehors, parfois chez toi, et parfois à la salle. Aucun ennui de cette façon.

## **IL TE RESTE DES QUESTIONS ?**

On a déjà vu pas mal de choses...

Mais si tu as encore des questions, cette section couvre les plus courantes.

J'y réponds rapidement et efficacement.

### **Pourquoi 10 000 pas ?**

Parce que 10,000 pas correspondent à en moyenne 500 kcals; un chiffre parfait pour une perte de poids efficace.

### **Est-ce que marcher 10 000 pas par jour est suffisant pour perdre du poids ?**

Oui. À partir du moment où tu manges relativement équilibré et que tu ne te gaves pas, tu perdras du gras. Si tu n'en perds pas, c'est que tu manges trop.

### **Que faire si je ne peux pas atteindre 10 000 pas en raison de contraintes de santé ?**

Commence par 2500 pas / jour puis augmente de 500 pas par semaine, jusqu'à atteindre 10,000 pas / jour.

Quand j'ai commencé j'avais de gros soucis d'articulations.

Marcher 2500 pas était le maximum que je pouvais faire avant de perdre un genou.

Petit à petit mon corps s'est habitué, et je peux maintenant marcher 10,000 pas sans soucis.

Ça m'a changé la vie.

C'est en plus de ça la méthode la plus douce pour brûler des calories si tu as des douleurs.

### **Quelle est la meilleure heure de la journée pour marcher ?**

Celle qui t'arrange le plus.

Tu peux faire tous tes pas en 1 fois, ou en plusieurs fois sur la journée.

### **À quelle vitesse je dois marcher ?**

La tienne.

À partir du moment où tu ne te traînes pas d'une patte sur l'autre, c'est ok.

Si tu as envie d'accélérer tu peux, mais toujours dans la limite de l'épuisement.

Si tu commences à sentir que c'est trop, ralentis; on ne cherche pas l'effort maximal.

Quand je marche sans travailler je suis autour de 5-5,5 km/h.

Quand je marche en travaillant je suis autour de 2,5 km/h.

Les deux m'apportent de bons résultats; mais le second est moins fatiguant.

### **Est-ce dangereux de marcher trop ?**

Non, jusqu'à maintenant les études n'ont trouvé qu'une amélioration des avantages quand la quantité de pas augmentait, même au delà de 12,000 pas / jour.

Souviens-toi que nous sommes à la base fait pour marcher.

Nos ancêtres (et certaines populations le font toujours) marchaient des dizaines de milliers de pas chaque jour.

Il vaudrait mieux marcher 7h par jour que de rester assis 7h par jour (ce qu'on fait tous malgré tout).

### **Mais j'aime faire du cardio intense... Je dois l'abandonner pour toujours ?**

Le cardio intense en lui même n'est pas un monstre à éviter à tout prix.

Si tu aimes le sport, courir ou que sais-je, c'est ok.

C'est juste loin d'être la meilleure méthode si tu veux perdre du gras...

Donc atteins tes objectifs en premier lieu...

Puis reprendre le cardio 2-3 fois par semaine si tu en as envie.

(mais tu n'es absolument pas obligé, même pour rester mince)

### **Quels sont les autres bienfaits pour la santé de marcher 10 000 pas par jour ?**

La marche est une activité d'endurance complète.



Avec le temps, tu verras tes capacités pulmonaires s'améliorer notablement.

Pour ceux qui sont confrontés au diabète de type 2...

En combinaison avec une alimentation adaptée, elle aide à réguler la glycémie en facilitant le travail de l'insuline.

Mais elle stimule également la production d'endorphines, connues pour leurs effets antidouleur et antidépresseur.

Elle contribue à renforcer les os et les articulations, ce qui est crucial pour ta longévité.

Au niveau cardiovasculaire, elle permet une meilleure oxygénation du cœur, le rendant plus efficace et réduisant les risques de maladies cardiaques.

Et avec une bonne posture pendant tes sessions de marche...

Épaules détendues, dos droit et sangle abdos soutenus...

Tu sollicites de nombreux groupes musculaires, de tes jambes à ton dos...

Améliorant ainsi ta posture générale.

En bonus, le fait d'être moins assis donne du repos à tes testicules...

Ce qui leur permet de refroidir...

Et donc d'augmenter ta production de testostérone.

Ce qui veut dire : une perte de gras plus facile...

Et une prise de gras beaucoup plus difficile.

+tout un tas de trucs géniaux mais c'est pas le sujet.

Au final la marche c'est pas que pour perdre du gras, c'est un investissement complet pour ta santé sur le long terme.

## UN MOYEN D'AVOIR DES RÉSULTATS PLUS RAPIDE ?

### Pour conclure, voici les points clés...

- Ton objectif = 10,000 pas / jour
- Tu peux les faire en 1 fois ou en plusieurs fois sur la journée (dehors, à la salle ou chez toi)
- Ne compense pas les pas par du cardio intense, tu ne ferais que ralentir tes résultats
- Les pas doivent être faits tous les jours, que tu aies une autre activité physique ou non
- Utilise de bonnes chaussures, sous peine de le regretter rapidement
- Marche sur le terrain le plus plat possible; on fait pas de l'escalade (clin d'œil à ceux qui ont un tapis incliné vers le plafond à la salle... 🤔)

- Pour calculer tes pas, tu peux utiliser une application sur ton smartphone (inclus dans certains téléphones) ou une montre connectée. Prend en compte les pas que tu fais déjà chez toi chaque jour.

**Maintenant j'aimerais rajouter 2 points importants :**

Premièrement, c'est bien beau de brûler des calories...

C'est la première étape...

Mais encore faut-il être sûr de ne pas les remanger !

Pour brûler du gras ton corps doit être en déficit calorique...

C'est à dire consommer plus d'énergie dans la journée que tu ne lui en donnes via la nourriture.

Si tu brûles 2000 kcals, mais que tu en manges 2000...

Tu ne perdras pas une cacahuète.

Tu pourrais brûler 10,000 kcals par jour, si tu les remanges...

Tu perds 0 kgs !

Donc maintenant que tu sais comment brûler un tas de calories facilement...

Tu dois faire attention à ta nutrition, pour être sûr de rester en déficit chaque jour.

Ça veut pas dire te prendre la tête pour autant.

Tu as 2 options :

**Premièrement :**

Tu manges équilibré, globalement à ta faim et tu ne te gaves pas.

Tu devrais mincir chaque semaine grâce aux calories que la marche te fera brûler.

Si tu ne mincis pas, c'est que tu manges trop...

Donc réduit un peu les portions (en commençant par les aliments sucrés).

Cette méthode peut te faire perdre quelques kilos...

Mais tu n'arriveras probablement pas à tes abdos visibles si tu ne les as plus; ça demande plus de précision. Pourquoi ? Parce que quand tu arrives à un niveau de matière grasse si bas, le corps se rebelle...

Donc si tu n'as pas de plan précis pour le forcer à continuer, il ne perdra plus rien.

L'avantage : tu n'as rien de spécial à faire.

L'inconvénient : tu ne peux pas vraiment manger les aliments que tu aimes, sous risque de trop manger sans t'en rendre compte. Tu dois manger sainement à chaque instant. Et tu n'attendras très probablement jamais tes abdos visibles de cette façon.

### **Deuxièmement :**

Tu suis un plan de nutrition flexible mais précis...

Qui te permet de manger tout ce que t'aimes mais en contrôlant précisément tes portions.

Ça prend 1 minute par repas et te permet d'être sûr de perdre exactement le poids que tu veux, dans la durée choisie...

Et sans avoir à te priver ou à être inquiet à chaque fois que tu manges quelque chose.

C'est ma méthode favorite.

Non seulement tu peux aller jusqu'à tes abdos visibles avec...

Mais ça enlève la parano autour de la nourriture.

Tu ne te privas plus par peur de grossir, ou de ne plus mincir.

Tu sais que tant que tu es dans les clous, tu minciras; peu importe ce que tu manges.

C'est comme ça que j'ai pu obtenir mes abdos tout en mangeant des frites et du chocolat tous les jours.

Si cette option t'intéresse, jette un oeil à la NutriSphère™ dans ton espace membre; je t'explique tout de A à Z.

Le deuxième point important avec de conclure...

C'est la muscu.

C'est pas obligatoire pour perdre du gras...

Mais si tu veux des abdos visibles, ça le devient **presque**.

Pourquoi ?

Bon déjà parce que tu vas les renforcer, donc ils vont grossir...

Mais c'est pas la raison principale.

La vraie raison c'est que l'intensité de la muscu booste ta production de testostérone...

Ce qui te permet de brûler du gras plus vite, plus facilement...

Et d'avoir beaucoup plus de mal à le reprendre.

En bonus, chaque kilo de muscle prit te permet de brûler plus de calories, même au repos.

Tu peux donc manger plus, même en perdant du gras.

Et ça te permet aussi d'avoir un corps musclé en plus d'être mince...

Que des avantages donc.

Je te conseille 3 séances par semaine seulement...

Mais je ne veux pas trop entrer dans le détail ici, ce n'est pas le but de ce guide.

Si tu es intéressé par cette option pour booster tes résultats, jette un oeil à l'ExoSphère™ dans ton espace membre; je t'explique tout et te donne ton plan d'entraînement étape par étape à appliquer directement.

On y est, c'est la fin.

Merci pour ton attention et pour ta confiance.

Je te souhaite d'excellents résultats...

Mais ça ne fait aucun doute si tu appliques cette méthode.

Ken