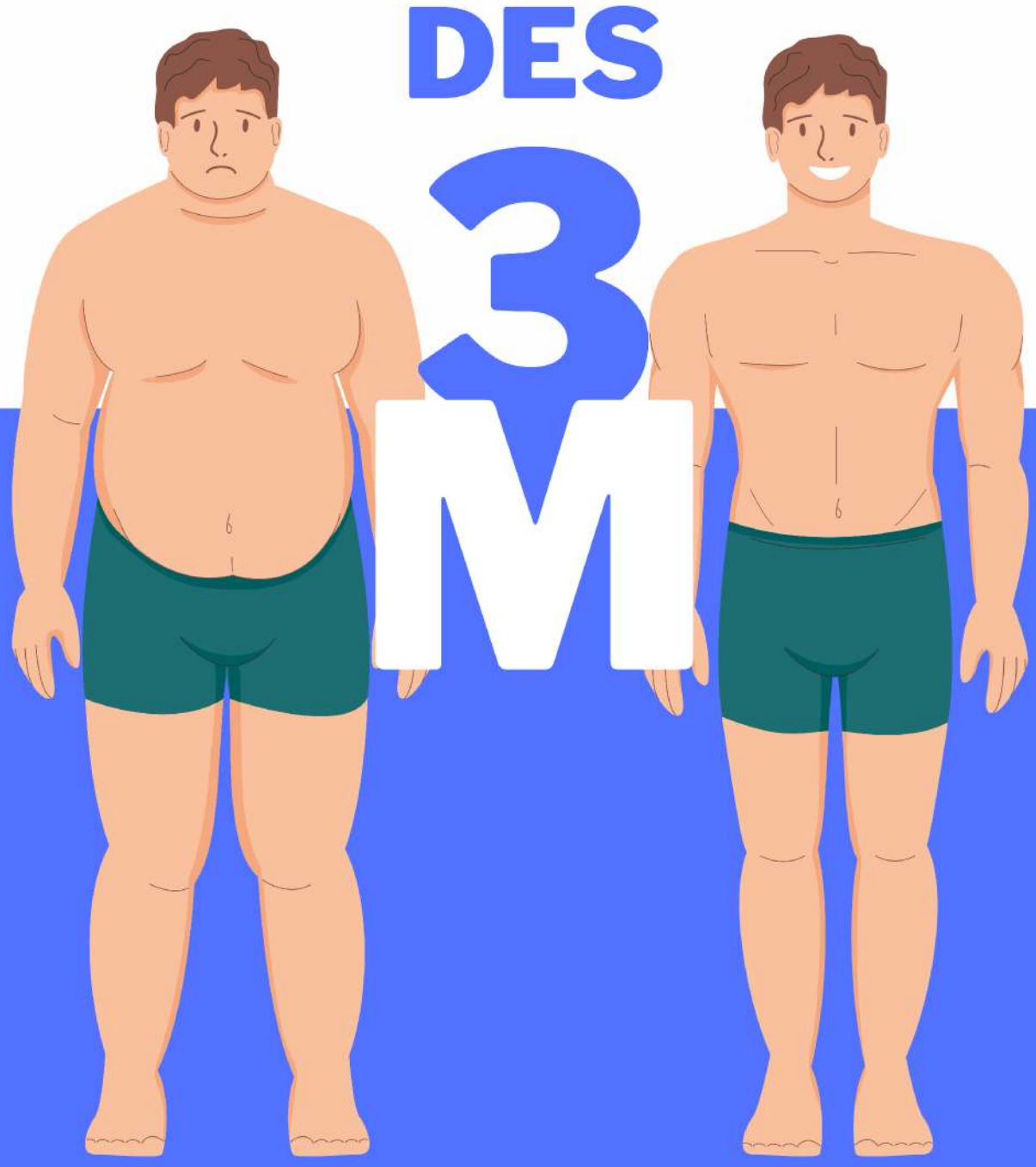
KEN SUREAU

LA MÉTHODE DES 3 M



Le plan de perte de gras efficace
pour les entrepreneurs

"LA SOLUTION POUR UNE PERTE DE GRAISSE IMMINENTE"

Comme beaucoup...

Je croyais que plus d'exercice, plus de sueur, plus de privation...

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.

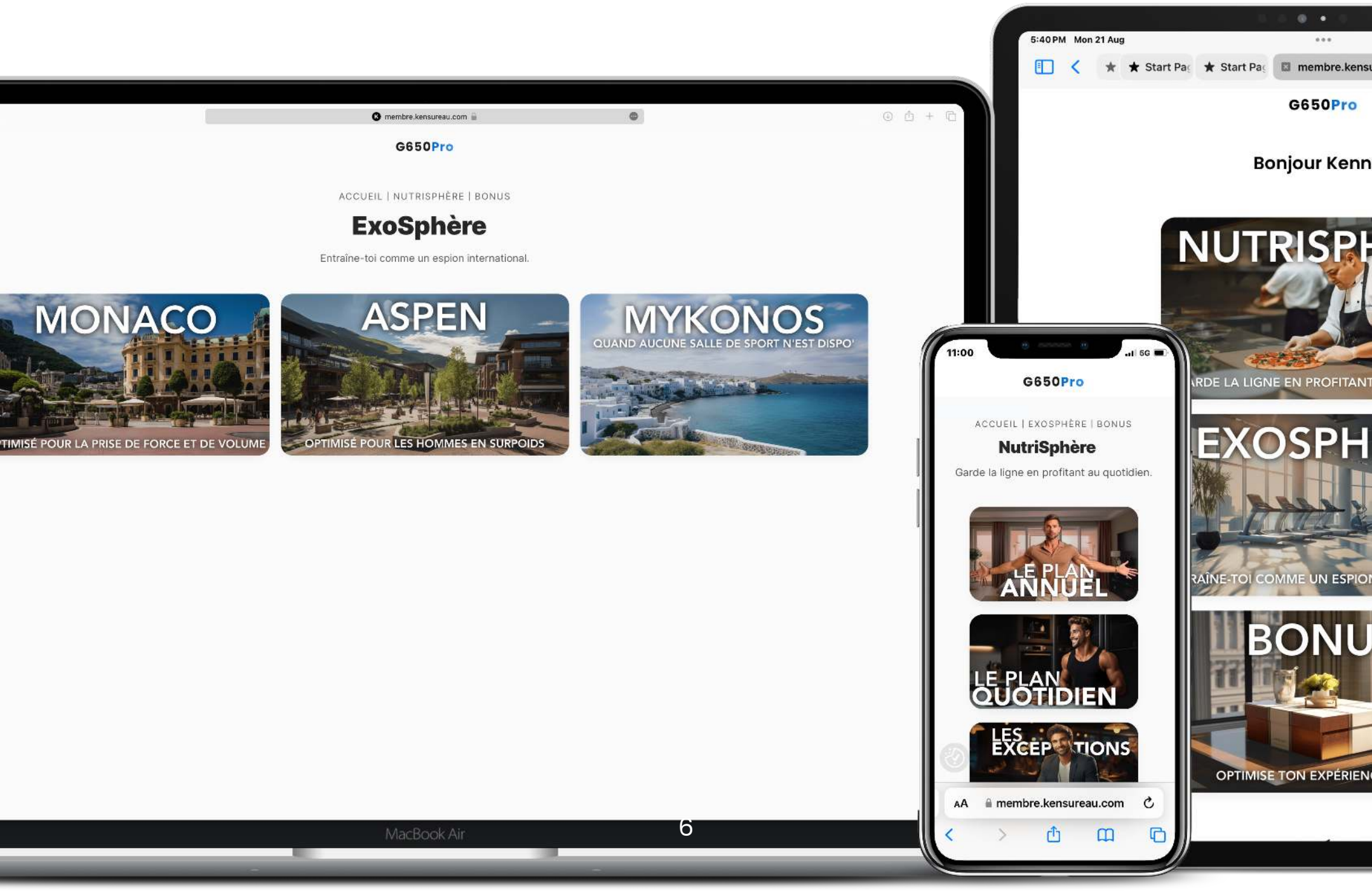
Tu vas découvrir la méthode simple qui a non seulement changé mon corps...

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.

J’aide les hommes entrepreneurs, comme toi et moi, à perdre leur gras en trop et à obtenir le physique de leurs rêves. Sans sacrifier leur business, leurs plaisirs gustatifs, leurs sorties ou leur temps libre.

Je le fais à travers mon protocole en ligne G650, qui explique pas à pas et simplement comment gérer sa nutrition, ses entraînements (sans cardio intense) 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 et 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.

DIS ADIEU AUX SÉANCES DE CARDIO QUI TE DONNENT ENVIE DE REPEINDRE LES MURS

L'habitude magique pour rester mince en mangeant beaucoup...

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.

En plus de ça, tu vas t'épuiser jour après jour.
Une intensité aussi élevé 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 te fatiguer...

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 ?”

Ça y est, on y est.

Mon habitude magique, c’est…

La marche.

“Hein ?”

Oui.

Attends je sais ce que tu te dis.

“Sa technique magique c’est de marcher ??”

(voici le 1er “M” : Marche)

Je sais, je sais…

Mais ne sous-estime pas cette méthode.

Surtout si tu n’as jamais essayé.

J'étais sceptique aussi au début…

Je me souviens 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 du 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.

L'avantage c’est que tu peux même le faire 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.

Si tu as un minimum de place chez toi...

Je te conseille d'investir dans un tapis de marche pliable.

Ça coûte environ 300€, prend très peu de place...

Et te permet de marcher en travaillant.

Même pas besoin d'avoir un standing desk, une table de bar suffit.

Sinon va marcher dehors ou à la salle (tu auras besoin d'un abonnement de toute façon pour le renforcement musculaire).

- Pour calculer tes pas, tu peux utiliser une application sur ton smartphone (déjà 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 quelques fois pour savoir à quoi t'en tenir et pouvoir ajuster en conséquence.

- 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.

Ton action à effectuer :

Va marcher dès aujourd'hui.

Commence par 2500 pas / jour si tu n'as pas l'habitude puis augmente de 500 pas par semaine, jusqu'à atteindre 10,000 pas / jour.

N'ignore pas cette étape, elle fait souvent toute la différence entre les résultats de 2 personnes qui s'entraînent et mangent de la même façon.

Tu peux consulter "La méthode Anti Cardio Intense" dans ton espace membre pour avoir encore plus de conseils sur l'intégration de la marche dans ton quotidien et sur ses bien-faits; ça coûte normalement 70€ mais j'ai décidé de te l'offrir avec ce guide.

Clique ici pour obtenir "La méthode Anti Cardio Intense".

LA MÉTHODE DE NUTRITION “0 RESTRICTIONS” POUR OBTENIR DES ABDOS VISIBLES SANS EFFORTS

Pizzas, burgers, desserts, alcool et restaurants autorisés...

La marche est quasiment indispensable pour te faire mincir.

En te faisant brûler des calories...

Elle te permet de ne pas avoir à t'affamer pour brûler du gras.

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

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.

(voici le 2ème “M” : Mange)

Ça veut pas dire te prendre la tête pour autant...

Tu vas suivre 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.

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

Mais ça enlève la parano autour de la nourriture.

Tu ne te prives 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.

Et tu t’assures en même temps de manger suffisamment…

Quelque chose que trop peu de gens font en essayant de perdre du gras.

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

À mettre en place chaque jour :

- Un déficit calorique.

Tu dois manger moins que ce dont ton corps a besoin pour se maintenir, pour le pousser à puiser dans la graisse.

Pour t’assurer d’être en déficit, tu vas calculer tes calories.

Rassure-toi, ça prend à peine 1 minute par repas, ça devient une habitude très rapidement et ça t'offre une liberté folle (contrairement à ce qu'on imagine).

Une fois que tu auras atteint ton objectif, tu ne seras plus obligé de les calculer…

Tu pourras te maintenir en mangeant à ta faim si tu le souhaites.

Mais pour l’instant c’est indispensable si tu veux des abdos visibles.

Perdre un peu de gras peut se faire sans, mais pas jusqu’au point de voir ses abdos; ça requiert plus de précision.

Crois-moi, j’ai essayé d’esquiver cette étape. Je perdais quelques kilos mais ça n’a jamais fonctionné pour obtenir mes abdos visibles; et en plus je me privais.

Ton action à effectuer :

Trouve combien de calories ton corps consomme au quotidien.

Pour faire ça, mange de façon similaire pendant 2 semaines en calculant tes calories et voit si tu poids a augmenté, baissé ou est resté stable.

Si tu vois que ton nombre de calories change radicalement d'un jour à l'autre, calcule une moyenne sur 2 semaines des calories ingérées par jour.

Voici le lien d'un calculateur de moyenne : https://www.ma-calculatrice.fr/calcul-moyenne.php

Tu vas ensuite devoir ajuster tes calories jusqu'à trouver le nombre qui te permet de garder un poids stable. Pour ça, réduis tes calories ou augmente les jusqu'à te stabiliser sur la balance.

1 semaine à chaque fois devrait être suffisante pour te faire une idée; à partir du moment où tu te pèses le même jour à la même heure, dans les mêmes conditions.

Une fois que tu as trouvé ton poids de maintien, soustrais quelques centaines de calories chaque jour et continue comme ça; tu perdras du gras chaque semaine.

Le plus de gras tu as à perdre le plus de calories tu peux soustraire.

Pour calculer tes calories utilise l'application Yazio, elle est géniale.

Attention : tu dois calculer tout ce que tu mets dans ta bouche; sauces et boissons comprises (hors eau, café et thé).

- Le plaisir.

À partir du moment où tu calcules tes calories, tu peux manger tous les aliments que tu aimes.

Si tu veux des frites, manges-en.

Si tu veux du chocolat en dessert, manges-en.

Si tu veux te faire un fast-food, fais-le.

Tant que tu calcules correctement ce que tu manges, tu perdras du gras.

Si tu te prives, tu finiras frustré et abandonneras avant d'avoir atteint ton objectif.

Je parle d'expérience.

Ton action à effectuer :

Fais-toi plaisir. À partir de maintenant, plus d'aliments interdits.

Si tu mets ça en place, tu perdras du gras avec certitude...

Mais si tu veux optimiser tes résultats, il y a beaucoup d'autres choses à savoir sur la gestion de la nutrition au quotidien et à l'année.

Je ne peux pas t'en parler ici sous peine de rendre ce guide beaucoup trop long; mon objectif est de te donner le plan général à suivre.

Mais si tu veux ton plan déjà prêt, étape par étape sur la nutrition...

Où tu découvriras...

✔ **Comment profiter de tes plats, desserts et boissons** préférés tout en perdant du gras, grâce à mon plan nutritionnel flexible adapté à ton style de vie d'entrepreneur, incluant les repas au restaurant et les occasions sociales

✔ **Les chiffres précis de calories et de protéines** adaptés à TES besoins, pour que tu puisses profiter de tes aliments favoris quotidiennement et atteindre tes objectifs sans efforts

✔ **Ma méthode éprouvée** qui te permet de franchir les plateaux et d'assurer une perte de gras constante, te rapprochant de ton objectif semaine après semaine

✔ **Pourquoi je ne recommande pas le "cheat-day"** et ce que je fais à la place pour de meilleurs résultats

✔ **Comment profiter de sorties au restaurant** sans compromettre tes objectifs de perte de gras, parce qu'on a tous besoin d'un break de temps en temps

✔ **La quantité d'alcool que tu peux consommer** même si tu veux perdre du gras, pour ne plus sacrifier ni ta vie sociale ni tes objectifs

✔ **Le plan annuel** qui te guide dans le timing et la durée optimale de tes phases de perte de graisse pour maximiser tes résultats

Regarde la **NutriSphère** dans ton espace membre.

LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT SECRET POUR PROGRESSER PLUS VITE QUE 98% DES GENS

En 3 séances par semaine seulement, pour un maximum de résultats en un minimum de temps.

L’entraînement n’est pas aussi important que la nutrition mais il reste obligatoire.

(voici le 3ème "M" : Muscle-toi)

Quand t’es gras tes niveaux de testostérone chutent, tu as donc plus de mal à perdre du gras mais tu en prends aussi plus facilement.

Tu as aussi plus de mal à prendre du muscle.

En gros ton corps travaille contre toi.

Quand tu t'entraînes en muscu tu augmentes tes niveaux de testostérone.

Tu augmentes donc biologiquement ta capacité à perdre du gras...

Mais aussi à prendre du muscle pour accélérer encore plus ton métabolisme...

Et donc arriver à tes abdos visibles encore plus rapidement.

Je te conseille d'aller à la salle et de t'entraîner avec de la fonte pour ça...

Ce sera plus facile pour te construire un plan efficace qu'au poids du corps (pour commencer au moins).

Voici comment te construire ton plan d'entraînement :

1 - Choisi 3 jours dans la semaine, ceux qui t'arrangent le mieux :

- Lundi / Mercredi / Vendredi
- Mardi / Jeudi / Samedi
- Mercredi / Vendredi / Dimanche

2 - Réparti tes séances de cette façon :

- Jour 1 : haut du corps
- Jour 2 : bas du corps
- Jour 3 : haut du corps

3 - Travaille chaque groupe musculaire 2x par semaine, sauf :

- Le dos
- Les jambes

<u>Voici les muscles à travailler :</u>

- Nuque
- Dos
- Pectoraux
- Épaules (avant, milieu et arrière)
- Triceps
- Biceps
- Quadriceps (devant de la cuisse)
- Ischios (arrière de la cuisse)
- Mollets
- Abdos (si tu le souhaites, mais pas la priorité tant que t’es gras puisque tu ne les verras pas de toute façon)

Oublie pour l'instant tous les muscles non cités, comme les avant-bras ou les trapèzes.

Pour éviter le surentraînement, tu dois également alterner l'intensité entre tes deux séances de haut du corps.

Exemple: si tu tapes fort sur tes pectoraux à la 1ère séance, avec un exercice qui les cible directement, vas-y plus doucement à la 2ème; en choisissant un exercice qui les cible indirectement.

4- De manière générale, ne dépasse pas 4 exercices par entraînement.

5 - Change d’exercices toutes les 3 semaines, pour t’assurer de continuer à progresser.

Ton action à effectuer :

Te construire un plan de musculation en 3 séances par semaine **et le mettre en pratique**.

Et si tu penses que 3 séances c’est trop peu, tu te trompes.

C’est l’idéal pour laisser au corps le temps de se reposer et de construire le muscle…

Mais ça évite aussi de t’épuiser et de te donner trop faim.

En bonus, ça te permet d’avoir le temps de vivre.

Je t’ai dit que je voulais pas que tu te prives.

J’ai eu mes meilleurs résultats en suivant ce plan.

Je comprends que la tâche puisse paraître très difficile si tu n’y connais pas grand chose…

Et il y a bien plus de choses que ça à prendre en compte si tu veux tout optimiser…

Mais comme pour la nutrition je ne peux pas tout t’expliquer ici en détail, ça deviendrait incompréhensible.

En revanche tu peux avoir accès à mon plan personnel, étape par étape...

Avec tous les détails déjà prévus, pour que tu n'aies plus qu'à appliquer sans réfléchir.

Tu découvriras...

✔ **Les entraînements (sans cardio) les plus optimisés** pour la perte de gras, pour que tu puisses atteindre tes objectifs en un temps record mais sans t'épuiser (seulement 3 séances d'1h par semaine)

✔ **Un programme d'entraînement spécial** sans équipement, idéal pour s'entraîner à domicile ou en déplacement

✔ **Ma technique contre-intuitive** pour battre tes records personnels chaque semaine et assurer une progression constante

✔ **Une méthode méconnue** pour développer des épaules massives et sculptées sans risque de blessure, parce que tant qu'à faire autant être bien foutu

✔ **Ma technique d'échauffement essentielle** pour maximiser ta force et éviter les blessures musculaires

✔ **Le muscle souvent négligé** mais crucial pour un physique harmonieux et puissant

✔ **Des vidéos exclusives démontrant les exercices**, pour progresser rapidement et en toute sécurité

Si ça t'intéresse, tu peux y avoir accès dans l'**ExoSphère** disponible dans ton espace membre.

TU VEUX TES ABDOS VISIBLES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE ?

Suis les étapes de ce guide...

Et je peux t'assurer que tu réussiras enfin à te débarrasser de ton gras et à obtenir tes abdos visibles.

Je t'ai donné les clés majeures qui m'ont permis d'obtenir mes abdos visibles en 6 mois, après 15 ans à échouer.

Avec du travail et de la patience tu peux utiliser ce plan pour mettre tout ça en place.

Si en revanche tu préfères t'économiser du temps, des erreurs, de la frustration et des efforts (j'aurais bien aimé perso)...

Tu peux avoir accès à la **NutriSphère** et à l'**ExoSphère** qui te donne ton plan prêt à appliquer. Tu peux les retrouver dans ton espace membre.

C'est la voie rapide si tu n'as pas envie de t'embêter à tout faire toi-même, ni de prendre le risque de faire des erreurs.

Je te donne également toutes mes astuces, mes conseils et mes techniques d'optimisation pour rendre l'intégralité de la méthode beaucoup plus facile et plus efficace.

Parce que tu es client, je veux t'offrir une offre spéciale sur ces deux programmes (séparément ou ensemble).

Clique ici pour profiter de ton offre exclusive.

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