

## Guide de démarrage du participant de CORE DE FORCE



### Un message de Joel et Jericho

Bienvenue à CORE DE FORCE! Nous sommes heureux que vous vous engagiez envers votre santé et votre condition physique pendant les 30 prochains jours. Si vous suivez le plan d'alimentation simple de CORE DE FORCE et que vous vous entraînez avec nous chaque jour, vous allez obtenir des résultats renversants. Pour commencer, promettez-nous de fournir 100 % d'effort. Ensemble, nous allons vous aider à éliminer la graisse abdominale et transformer tout votre corps avec des séances d'entraînement puissantes inspirées des arts martiaux mixtes. Et n'ayez crainte; nous serons à vos côtés pour vous motiver et vous soutenir à chaque étape du parcours.

Voici un élément que vous devez garder à l'esprit pendant le programme : « Vous en êtes capable! » Parce que votre niveau de départ, la force de votre coup de pied ou la perfection de votre coup de poing ne comptent pas. Vous vous améliorez chaque fois que vous faites un choix alimentaire sain ou que vous faites une séance d'entraînement jusqu'au bout sans vous arrêter. Alors, tenez bon et n'oubliez pas que votre groupe Défi et nous vous encouragerons tout au long du parcours. Êtes-vous prêt?

### Quels sont vos engagements envers le groupe Défi de CORE DE FORCE?

- Les séances d'entraînement durent environ de 30 à 45 minutes par jour
- Entraînez-vous pendant 6 jours par semaine, avec une récupération active le 7<sup>e</sup> jour
- Prenez des photos et vos mesures au Jour 1 et au Jour 30
- Suivez le plan d'alimentation CORE DE FORCE compris dans le programme
- Engagez-vous à faire le programme pendant 30 jours
- Buvez Shakeology® tous les jours
- Faites le suivi de vos séances d'entraînement et de votre consommation de Shakeology et interagissez avec votre coach et avec le groupe au moyen de l'application My Challenge Tracker ou dans un groupe privé sur Facebook, selon la plateforme indiquée par votre coach
- Aucun équipement n'est requis