

« Le savoir existe. De la théorie à la pratique, il n'y a qu'un pas. Parents, éducateurs..

Franchissez le !

Impregnez vous de ce programme et offrons ensemble à la jeunesse une santé en béton et un avenir serein.. »

Laurent Petit

65% des adultes

se jugent fatigables, trop gras, stressés

100% des enfants peuvent éviter ça

Nous avons le devoir de leur expliquer !

**AUJOURD'HUI
JE FAIS**

TOUT BIEN !®

Pour ma santé

Spécial enfants

**VIVEMENT
DEMAIN...
J'aurai 1 an de moins !**

Nos partenaires santé



Special thanks to Lord Irvine Laidlaw

En première mondiale

Un programme éducatif offert à la population du golfe de St Tropez

« A sa naissance, l'être humain dispose d'un potentiel incroyable. Puis, soit il l'optimise et s'épanouit. Soit, faute de méthode, il le gâche et ...

régresse, plus ou moins vite.



Peu stimulé, le corps se ramollit et stocke la graisse
Pas assez hydratée, la peau se toxifie, s'assèche
Mal alimenté, l'organisme se désagrège
Insuffisamment reposé Il s'use

Un individu cumulant TOUT CA.. vit mal et vieillit vite !

Réduire le stress, la fatigue..

prevenir les pathologies intermédiaires (arthrose, obésité), diminuer le risque de grandes maladies (cancer, infarctus...) sont des choses possibles. Encore faut-il régler le moteur à l'optimal et ce, **DES L'ENFANCE.**

Nous allons informer, éduquer les jeunes afin que:

- La zone rouge du stress s'éloigne
- Leur énergie soit stockée, puis réutilisée
- Les calories servent de carburant, pas de charge graisseuse
- L'eau soit un agent detox, pas un liquide résiduel inutile
- Les muscles consomment tout.. qu'ils soient souples et toniques
- Leur organisme utilise la nuit de sommeil pour se regenerer »

Laurent Petit est kinésithérapeute D.E, coach, ex kick boxeur pro.

Consultant, il est auteur de plusieurs méthodes « silhouette & santé », notamment la réduction du tour de taille, l'activation veino lymphatique, la remise en forme après 50 ans.



« Eduquer les jeunes à prendre en charge leur santé est un challenge passionnant et surtout nécessaire..
Le programme "Aujourd'hui.. je fais tout bien !", sérieux et attractif, est voué au succès. C'est avec plaisir que j'y apporte mon concours.»

Medecin nutritionniste à Paris, le **Docteur Arnaud Cocaul** officie dans le domaine de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire. Il a écrit de nombreux livres de vulgarisation médicale concernant l'alimentation a tout age.

« Faire TOUT BIEN »... c'EST QUOI ?

- Bien manger pour ta santé
- Boire de l'eau regulierement
- Bien dormir
- Faire du sport
- Faire attention aux autres
- Preserver La planète

Et surtout... comprendre pourquoi c'est important pour l'avenir, puis l'**EXPLIQUER A TES PARENTS !**

Petite note aux parents...

L'activité physique, lorsqu'elle est régulière et mesurée, construit nos enfants, leur inculquant en version accélérée un certain nombre des valeurs qui les influenceront toute leur vie. De plus elle favorise leur développement corporel, le gainage du dos, l'intégrité de leur système cardio-respiratoire. Elle les assouplit, les coordonne, les defoule.. et surtout, elle contribuera à en faire des adultes épanouis et des seniors joyeux et toniques..