

« 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 adolescents peuvent éviter ça

**Alors on va
vous coacher !**

**AUJOURD'HUI
JE FAIS**

TOUT BIEN !®

Pour ma santé

Spécial juniors



En première mondiale

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

« À 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..

éviter 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'ADOLESCENCE.**

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 régénérer »

Laurant 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.»



Médecin 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 à tout âge.

10 thèmes essentiels ... 10 règles inédites

- Prise de poids... tu es stockeur ? deviens bruleur !
- Dos & Tour de taille..
gainage, flexibilité et dégonflement
- La nutrition « silhouette, santé & prévention »
- Hydratation : L'eau, arme anti pollution
- Break time & récupération... soigne ton sommeil !
- Apprend à déstocker tes excès dans les 24 heures
- Warm up, prépare ton corps..
échauffe toi tous les matins !
- Loisir, santé ou compétition :
la vérité sur les sports
- La visite chez le médecin..
Bon bilan, bon traitement !
- Cigarette, vitesse, drogues, agressivité, alcool :
DANGER
Amuse toi mais.. fais gaffe à toi !

Pourquoi? Comment? chacune de ces consignes vous sera bientôt expliquée..."