

LE GUIDE QUI T'AIDE À

LE BLUEPRINT OPTIHEALTH

Perdre du gras, bâtir du muscle — tout en ne passant pas ta vie entière au gym.

PAR
OPTIHEALTH

SOMMAIRE

TABLE DES MATIÈRES.

03 **Pourquoi ce système existe**

04 **La méthode d'exécution adaptative**

05 **Semaine verte**
Quand tout va bien

06 **Semaine jaune**
Quand la vie accélère

07 **Semaine rouge**
Quand la priorité est de récupérer

08 **Le minimum efficace pour progresser**

09 **Le Reset Protocol**
Comment te replacer rapidement

10 **Le Recovery Protocol**
La récupération fait partie du plan

11 **Guide de survie fast-food**
Les meilleurs choix quand tu manques de temps

12 **Le vrai changement**
Construire une identité forte

13 **Prochaine étape**
Comment appliquer ce système à ta réalité

LE CONTEXTE

POURQUOI CE SYSTÈME EXISTE.

Le problème n'est pas ton **manque de motivation**. Le problème, c'est que la majorité des plans sont conçus pour des gens qui ont **beaucoup plus de temps, moins de responsabilités et moins d'imprévus.**

MAIS TOI ?

- Tu travailles.
- Tu as des obligations.
- Des projets.
- Une vie sociale.
- Une famille, peut-être.

Et malgré tout ça… tu veux quand même **performer.**

Après avoir accompagné plus de **1000 clients** chez OptiHealth, une chose est claire.

" CEUX QUI RÉUSSISSENT NE SONT PAS CEUX QUI SONT PARFAITS. CE SONT CEUX QUI SAVENT S'ADAPTER. "

→ Et c'est **exactement** ce que tu vas apprendre ici.

LA MÉTHODE

EXÉCUTION ADAPTATIVE.

Un système. Trois intensités. 100 % adaptable — parce que ta méthode d'entraînement ne devrait pas suivre un plan plus fixe que ta vie.

1 **ÉVALUE**
Énergie, stress, disponibilité.

2 **CHOISIS**
Le niveau qui correspond à ta semaine.

3 **EXÉCUTE**
Un plan clair et réalisable.

4 **AJUSTE**
Réévalue et progresse.

PENSÉ POUR LES ENTREPRENEURS ET GENS OCCUPÉS

- ✓ Pas de perte de temps, pas de programmes interminables.
- ✓ Des entraînements efficaces qui s'intègrent à ton horaire.
- ✓ Un système flexible sans compromettre les résultats.

" CE N'EST PAS LA DISCIPLINE QUI CRÉE LA RÉGULARITÉ.
C'EST UN SYSTÈME ADAPTÉ À TA VIE. "

CE SYSTÈME TE PERMET DE :

- T'entraîner même quand ton temps est limité.
- Rester constant sans t'épuiser.
- Progresser sans suivre un plan rigide.
- Protéger ta santé physique et mentale.

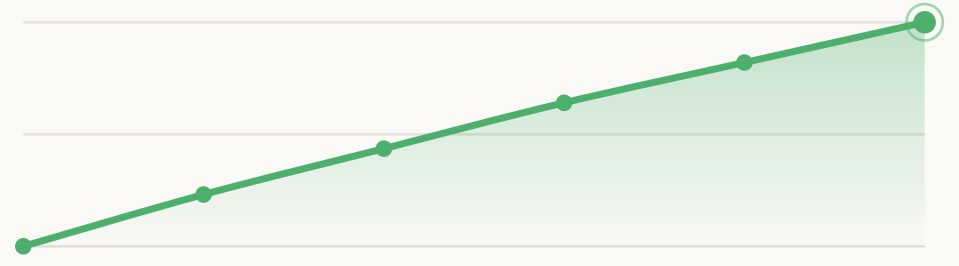
PROTOCOLE • 01

LA SEMAINE VERTE

QUAND TOUT VA BIEN

Ta semaine optimale : énergie, stress et récupération sont alignés. On en profite pour avancer.

PERFORMANCE



Progression continue toute la semaine.

1 ENTRAÎNEMENTS
100 % du plan.

2 NUTRITION
Selon l'objectif.

3 RÉCUPÉRATION
Priorisée.

4 PROGRESSION
Bats tes records.

COMMENT LE SAVOIR ?

- ✓ Énergie stable.
- ✓ Sommeil réparateur.
- ✓ Peu de stress.

" ICI, TU CREUSES L'ÉCART SUR LE LONG TERME. "

- Plus de muscle, moins de gras.
- Plus de force.
- Confiance renforcée.
- Bonnes habitudes ancrées.

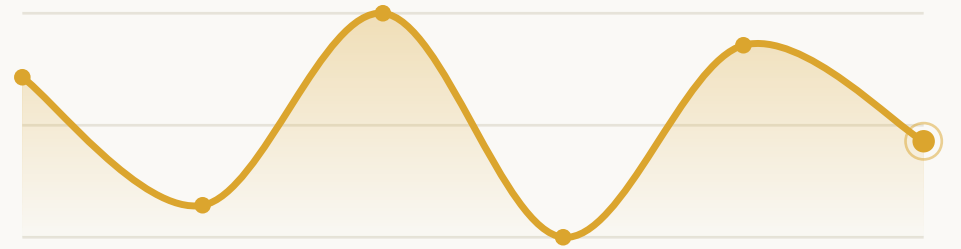
PROTOCOLE • 02

LA SEMAINE JAUNE

QUAND LA VIE ACCÉLÈRE

Énergie moyenne, temps limité, stress plus élevé. On simplifie, sans dérailler.

ÉNERGIE



On maintient le cap, sans chercher à performer.

1	2	3	4
ENTRAÎNEMENTS	**NUTRITION**	**ÉNERGIE**	**CONSTANCE**
Plus courts.	Simplifiée.	Stress géré.	Pas la perfection.

COMMENT LE SAVOIR ?

- ✓ Horaire chargé.
- ✓ Énergie moyenne.
- ✓ Stress qui monte.

“ SIMPLIFIER AUJOURD’HUI, C’EST PROGRESSER DEMAIN. ”

Acquis préservés. Efficacité protégée. Stress réduit. Constance maintenue.

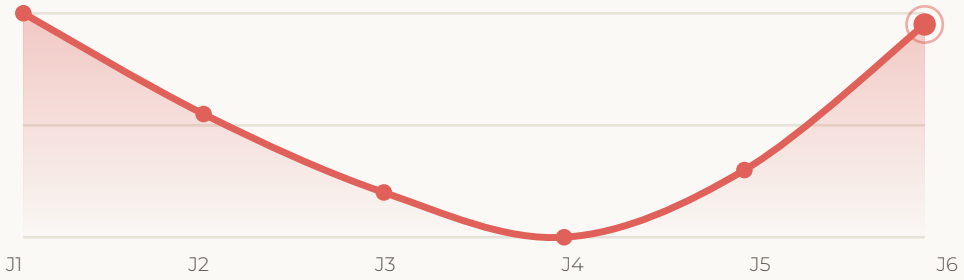
PROTOCOLE • 03

LA SEMAINE ROUGE

QUAND LA PRIORITÉ EST DE RÉCUPÉRER

Énergie basse, stress élevé, corps fatigué. On lève le pied pour mieux repartir.

INTENSITÉ



Un creux volontaire, pour repartir plus fort.

1 ENTRAÎNEMENTS
Volume réduit.

2 NUTRITION
Simple, nourrissante.

3 RÉCUPÉRATION
Priorité absolue.

4 ÉQUILIBRE
Stress allégé.

COMMENT LE SAVOIR ?

- ✓ Fatigue persistante.
- ✓ Sommeil pauvre.
- ✓ Motivation basse.

“ LE REPOS N’EST PAS FAIBLESSE, C’EST DE LA PERFORMANCE. ”

Énergie rechargée. Blessures évitées. Esprit clair. Retour plus fort.

FONDATIONS

LE MINIMUM POUR PROGRESSER.

Pas besoin de t'entraîner des heures. L'essentiel, avec régularité, suffit pour progresser durablement.

LES 4 PILIERS DU MINIMUM EFFICACE

1 ENTRAÎNEMENT

COURT ET CIBLÉ

- 3 à 4 séances par semaine suffisent.
- Travaille les mouvements de base.
- Reste dans une plage de 5 à 15 répétitions.
- Ajoute un peu de charge ou de volume au fil du temps.

2 NUTRITION

SIMPLE ET CONSTANTE

- Crée un léger surplus ou déficit selon l'objectif.
- Priorise les aliments non transformés.
- Protéines à chaque repas.

3 RÉCUPÉRATION

NON NÉGOCIABLE

- 7 à 9 heures de sommeil par nuit.
- Gère ton stress au quotidien.
- Prends au moins 1 jour de repos par semaine.

4 RÉGULARITÉ

TON MEILLEUR ATOUT

- Suis ton plan, même quand la motivation baisse.
- Les petits efforts répétés deviennent de grands résultats.

" FAIS MOINS, MAIS MIEUX.
LA SIMPLICITÉ D'AUJOURD'HUI, LES RÉSULTATS DE DEMAIN. "

- Gagner du temps et éviter la surcharge.
- Rester focus sur l'essentiel.
- Progresser régulièrement, mois après mois.
- Être en meilleure santé, plus énergique.

PROTOCOLE

LE RESET PROTOCOL.

Une pause stratégique pour ton corps et ton esprit. L'objectif n'est pas de perdre du temps, mais de revenir à un état optimal pour repartir plus fort — un outil pour prévenir le surentraînement et solidifier tes bases.

QUAND L'UTILISER ?

- **FATIGUE PERSISTANTE**
- **PROGRÈS STAGNANTS**
- **STRESS ÉLEVÉ**
- **SOMMEIL DÉRANGÉ**
- **BESOIN DE REPARTIR**

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

1 PLANIFIE TA PAUSE

- 3 à 7 jours.
- Choisis un moment où ton corps en a besoin.

2 ALLÈGE LA CHARGE

- Entraînements plus courts et moins intenses.
- Réduis nettement le volume.

3 SIMPLIFIE TA NUTRITION

- Aliments simples et de qualité.
- Priorise protéines, légumes, hydratation.

4 RECONNECTE-TOI

- Prends du temps pour toi.
- Bouge, respire, dors, fais ce qui te ressource.

> " SAVOIR S'ARRÊTER UN MOMENT, C'EST SAVOIR MIEUX REPARTIR.
> LE RESET PROTOCOL, TON ALLIÉ POUR MIEUX PROGRESSER. "

- Récupérer ton énergie et réduire la fatigue.
- Clarifier ton mental et réduire ton stress.
- Préserver ta masse musculaire.
- Repartir plus fort et prêt à performer.

PROTOCOLE

LE RECOVERY PROTOCOL.

La récupération, c'est ton avantage. Un bon sommeil et une bonne routine de soir améliorent tes performances, ton énergie et ta santé. Chaque soir compte.

8 ÉTAPES SIMPLES

DÉCONNECTE 1H AVANT
Écrans et lumière bleue.

CRÉE UN ENVIRONNEMENT IDÉAL
Chambre sombre, fraîche, calme.

ÉVITE LA CAFÉINE
Pas de café après 15h.

FAVORISE LA DÉTENTE
Méditation, lecture, respiration.

DOUCHE CHAUDE
1 à 2h avant le coucher.

SOUTIENS TON CORPS
Magnésium (200 à 400mg).

PRÉPARE DEMAIN
Planifie 3 choses importantes.

HEURE RÉGULIÈRE
Même heure, chaque soir.

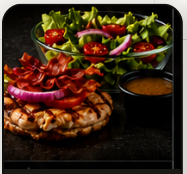
" TON ENTRAÎNEMENT TE REND PLUS FORT AUJOURD'HUI.
TON SOMMEIL TE REND INVINCIBLE DEMAIN. "

- Plus d'énergie au quotidien.
- Meilleure concentration et humeur.
- Plus de muscle, moins de gras.
- Système immunitaire plus fort.

SUR LE POUCE

GUIDE DE SURVIE FAST-FOOD.

5 choix stratégiques, notés par ton coach.



01 WENDY'S

Chicken sandwich, sans pain

350 | 36g | 7g | 23g

★★★★☆

Sans frites, avec boisson diète : léger et très protéiné.



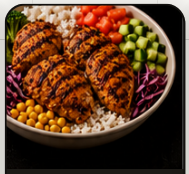
02 SUBWAY

Bol protéine poulet

250 | 34g | 10g | 6g

★★★★☆

Sauce à part : protéines ++, très peu de gras.



03 POULET ROUGE

Bol poulet grillé (4 mcx)

260 | 36g | 5g | 8g

★★★★★

LA meilleure option resto : protéines et légumes variés.



04 TIM HORTONS

Tim matin bacon, sans pain

340 | 28g | 4g | 24g

★★★★☆

Double la portion pour doubler la protéine.



05 COPPER BRANCH

Salade cobb au tempeh

490 | 32g | 26g | 25g

★★★★☆

L'option végé la plus riche en protéines.

RÈGLES D'OR

PROTÉINES MAIGRES	AJOUTE DES LÉGUMES	SAUCES À PART	ÉVITE LES FRITES	EAU OU BOISSON DIÈTE

" LES CHOIX QUE TU FAIS AUJOURD'HUI,
DÉTERMINENT LES RÉSULTATS DE DEMAIN. "

MENTALITÉ

LE VRAI CHANGEMENT.

Le vrai changement ne se produit pas en un jour. Il se construit dans les petites décisions que tu répètes, jour après jour, jusqu'à ce qu'elles deviennent ta nouvelle norme. Ce n'est pas une question de motivation. **C'est une question d'identité.**

5 CLÉS POUR UN VRAI CHANGEMENT

1 DES OBJECTIFS CLAIRS

Sais ce que tu veux, pourquoi, et visualise le résultat.

2 UNE DISCIPLINE QUOTIDIENNE

Les résultats viennent de ce que tu fais quand personne ne regarde.

3 UNE MENTALITÉ SOLIDE

Les obstacles vont toujours arriver. Ta mentalité décide du reste.

4 DES HABITUDES ALIGNÉES

Entraînement, nutrition, sommeil, récupération — tous ensemble.

5 PATIENCE ET PERSISTANCE

Fais confiance au processus. Le temps + la constance créent le changement.

RAPPEL IMPORTANT

- ✓ Le changement n'est pas une destination, c'est un mode de vie.
- ✓ Il n'y a pas de raccourcis, seulement des choix.
- ✓ Tu n'as pas besoin d'être parfait, tu as besoin d'être constant.

" LA PERSONNE QUE TU ES DEMAIN COMMENCE PAR LES CHOIX QUE TU FAIS AUJOURD'HUI. "

PASSAGE À L'ACTION

PROCHAINE ÉTAPE.

Tu as maintenant toutes les bases. Mais les connaissances ne changent rien sans action. La prochaine étape, c'est de passer de l'information à l'application.

TON PLAN D'ACTION EN 5 ÉTAPES

1. **DÉFINIS TES OBJECTIFS**
   Sois précis sur ce que tu veux.
2. **CRÉE TON PLAN**
   Structure entraînement, nutrition, récupération.
3. **PASSE À L'ACTION**
   Arrête de planifier, commence.
4. **SUIS TES PROGRÈS**
   Mesure, ajuste, célèbre tes victoires.
5. **RESTE CONSTANT**
   La constance bat la motivation.

N'OUBLIE PAS

- ✓ Les résultats demandent du temps.
- ✓ Les échecs font partie du processus.
- ✓ Tu es capable de beaucoup plus que tu ne le crois.

FAIS CONFIANCE AU PROCESSUS

Les résultats suivront.

" LE MEILLEUR MOMENT POUR COMMENCER ÉTAIT HIER.
LE DEUXIÈME MEILLEUR MOMENT, C'EST MAINTENANT. "