PROTÉINES D'ABORD

UN DÉFI. UNE COMMUNAUTÉ. DES RÉSULTATS.

DÉFI -20 LIVRES

J'AI CHOISI DE CHANGER, UN REPAS À LA FOIS.

GUIDE DU PARTICIPANT

MÉTHODE VLOG

Une approche simple et efficace basée sur Viande, Légumes, Œufs et Gras.

SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

Une communauté bienveillante pour avancer ensemble.

APPELS DE GROUPE HEBDO

Un rendez-vous chaque semaine pour rester motivé et soutenu.

SCHEDULE 7 JOURS

Des idées de repas simples pour bien démarrer le défi.

LA VOÛTE DE RECETTES

Des dizaines de recettes simples et délicieuses pour vous simplifier la vie.

UN REPAS À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS.

PROTÉINES D'ABORD

BIENVENUE DANS LE DÉFI -20 LIVRES

Un repas à la fois. Une victoire à la fois.

FÉLICITATIONS! *et bienvenue!*

Vous venez de faire le premier pas vers une meilleure santé.

Le Défi -20 livres n'est pas un régime compliqué ni un programme rempli de régles impossibles à suivre. C'est une méthode réaliste qui vous aide à reprendre le contrôle, **un repas à la fois.**

Pendant ce défi, vous découvrirez qu'il est possible de manger avec plaisir, de réduire les fringales et de progresser à votre rythme, entouré d'une communauté qui vit la même expérience.

Vous n'êtes pas seul dans cette aventure.
Toute la communauté est là pour vous encourager, répondre à vos questions et célébrer chacune de vos victories.

CE QUI EST INCLUS DANS VOTRE DÉFI

LA MÉTHODE VLOG
Une façon simple de composer vos repas avec des **Viandes • Légumes • Œufs • Gras.**

LE GUIDE DU PARTICIPANT
Votre feuille de route pour réussir le Défi -20 livres du début jusqu'à la fin.

LE PLAN DE REPAS DE 7 JOURS
Sept journées d'idées de repas simples pour vous aider à démarrer en toute confiance.

LA VOÛTE DE RECETTES
Une collection grandissante de recettes protéinées simples, délicieuses et faciles à préparer.

LA COMMUNAUTÉ PROTÉINES D'ABORD
Posez vos questions, partagez vos réussites, trouvez du soutien et avancez ensemble.

L'APPEL DE GROUPE HEBDOMADAIRE
Une rencontre en direct chaque semaine pour apprendre, rester motivé et continuer à progresser ensemble.

LES AVANTAGES DE PASSER AU NIVEAU PREMIUM

En plus de tout ce qui est inclus dans le Défi, les membres Premium reçoivent également :



LE T-SHIRT OFFICIEL DU DÉFI -20 LIVRES
Portez fièrement vos couleurs et montrez que vous avez choisi de changer, un repas à la fois.



LE E-BOOK P.E DIET EN FORMAT PDF
Accédez au livre complet pour comprendre les principes et les fondations de la méthode Protéines d'abord.



LA FORMATION COMPLÈTE EN 7 MODULES
Une formation basée sur le livre P.E Diet pour approfondir vos connaissances et passer à l'action avec confiance.

VOUS N'AVEZ PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT.
VOUS AVEZ SIMPLEMENT BESOIN DE CONTINUER À AVANCER.

PROTÉINES D'ABORD

LA MÉTHODE VLOG

SIMPLE. EFFICACE. DURABLE. NATUREL.

LA BASE DE VOTRE RÉUSSITE.

La méthode VLOG est une façon simple et puissante de composer vos repas en priorisant les aliments qui nourrissent votre corps, vous rassasient et vous aident à atteindre vos objectifs.

LES 4 COMPOSANTES DE VOS REPAS

V — VIANDE

Votre source principale de protéines.

Essentielle pour maintenir et bâtir votre masse musculaire, favoriser la satiété et stabiliser votre énergie.



EXEMPLES

Bœuf, poulet, dinde, porc, agneau, poisson, fruits de mer, etc.

L — LÉGUMES

Vos alliés pour la santé, le volume et les nutriments.

Riches en fibres, vitamines et minéraux. Ils soutiennent votre digestion et vous aident à rester rassasié plus longtemps.



EXEMPLES

Brocoli, épinards, poivrons, courgettes, asperges, salade, choux, etc.

O — ŒUFS

Une protéine complète, polyvalente et nutritive.

Source de protéines de haute qualité, de bons gras et de nutriments essentiels. Parfaits à tout moment de la journée.



EXEMPLES

Œufs entiers, omelettes, œufs brouillés, œufs durs, etc.

G — GRAS

Essentiels pour vos hormones, votre cerveau et votre satiété.

Les bons gras vous donnent de l'énergie durable et aident votre corps à absorber les nutriments essentiels.



EXEMPLES

Huile d'olive, avocat, beurre, noix, graines, fromage, etc.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE?

SIMPLE ET CLAIR
Pas besoin de compter ou de peser. Vous bâtissez vos repas autour de 4 éléments clés.

RASSASIANT ET STABLE
Un repas VLOG bien équilibré vous garde rassasié plus longtemps et évite les fringales.

NATUREL ET DURABLE
Aucun aliment n'est interdit. On mise sur des aliments vrais et simples.

ADAPTABLE À VOTRE QUOTIDIEN
Que vous soyez à la maison, au travail ou en déplacement, la méthode VLOG s'adapte à votre réalité.



Un repas VLOG peut être aussi simple qu'une bonne source de protéines, accompagnée de légumes et de bons gras selon vos goûts et vos besoins.

COMMENT L'UTILISER

- Construisez vos repas principalement autour des protéines.
- Ajoutez des légumes lorsque vous en avez envie ou lorsque cela convient au repas.
- Les bons gras peuvent être naturellement présents (saumon, viande, œufs) ou ajoutés (huile d'olive, avocat, beurre, fromage, etc.).
- Les œufs sont une excellente option, mais ne sont qu'une des nombreuses sources de protéines.
- L'objectif n'est pas la perfection. Plus vos repas ressemblent à VLOG, plus vous vous rapprochez de vos objectifs.

UN REPAS À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS. »»»

PROTÉINES D'ABORD

PLAN DE REPAS 7 JOURS

SIMPLE. RASSASIANT. PROTÉINÉ. RÉALISTE.

UN EXEMPLE POUR VOUS INSPIRER.

De la variété. Des idées. Des choix simples.

Ce plan de 7 jours est un exemple pour vous aider à varier vos choix de repas. Adaptez-le à vos goûts, à votre faim et à votre réalité.

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	COLLATION (SI BESOIN)
1 JOUR 1	Omelette aux légumes et fromage 	Salade de poulet, avocat et huile d'olive 	Saumon grillé, asperges et quinoa 	Yogourt grec nature avec bleuets et noix 
2 JOUR 2	Yogourt grec, fraises et graines de chia 	Wrap de dinde, légumes croquants et hummus 	Bœuf sauté aux légumes et riz de chou-fleur 	Fromage en cubes et amandes 
3 JOUR 3	Œufs brouillés et avocat 	Sardines, salade verte et légumes 	Poitrines de poulet grillées, patate douce rôtie et brocoli 	Cottage cheese avec concombres 
4 JOUR 4	Smoothie protéiné (fruits rouges, yogourt, protéine en poudre) 	Bol de thon, légumes et mayonnaise à l'avocat 	Crevettes à l'ail, courgettes sautées et riz 	Œuf dur et tomates cerises 
5 JOUR 5	Fromage cottage, bleuets et noix de Grenoble 	Poulet froid, légumes rôtis et vinaigrette à l'huile d'olive 	Steak grillé, salade verte et avocat 	Noix de macadamia et fromage 
6 JOUR 6	Omelette au jambon et aux épinards 	Salade de saumon fumé, concombre, câpres et roquette 	Boulettes de dinde, légumes sautés et spaghetti de courgette 	Yogourt grec et framboises 
7 JOUR 7	Œufs durs, avocat et sel de mer 	Salade de poulet césar maison (sans croûtons) 	Morue au four, haricots verts et pommes de terre 	Beurre d'amande sur concombre 

LE BUT

- Vous donner des idées et de la variété.
- Vous aider à bâtir des repas simples, protecteurs et rassasiants.
- Vous montrer qu'il est possible de manger bon, sain et satisfaisant sans se compliquer la vie.

IMPORTANT

- ✓ Écoutez votre faim et votre satiété.
- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Adaptez les portions à vos besoins.
- ✓ Remplacez les aliments selon vos préférences.
- ✓ Ce n'est pas un plan rigide : c'est un point de départ!

⚠ À NOTER

Je ne suis pas nutritionniste ni médecin.

Je ne peux pas créer de plans alimentaires personnalisés.

Les informations partagées dans le Défi -20 livres sont à titre éducatif uniquement et ne remplacent pas un avis médical ou nutritionnel professionnel.

SIMPLE. DURABLE. NATUREL.

Un repas à la fois. Une victoire à la fois.

PROTÉINES D'ABORD

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE

SIMPLE. PROTÉINÉE. RASSASIANTE.



Cette liste vous aidera à faire des choix simples et efficaces pour composer des repas VLOG nourrissants et savoureux.

VIANDES ET VOLAILLES

- Poulet (poitrines, cuisses)
- Dinde (poitrines, hachée)
- Bœuf (steak, rôti, haché maigre)
- Porc (filet, côtelettes, rôti)
- Agneau



POISSONS ET FRUITS DE MER

- Saumon
- Thon (en conserve ou frais)
- Crevettes
- Sardines
- Morue
- Tilapia
- Pétoncles



ŒUFS

- Œufs entiers
- Œufs liquides ou en poudre (pratiques et polyvalents)



PRODUITS LAITIERS RICHES EN PROTÉINES

- Yogourt grec nature (sans sucre ajouté)
- Cottage cheese
- Fromages (cheddar, suisse, feta, mozzarella, parmesan)
- Lait (si vous le consommez)
- Fromage en morceaux



LÉGUMES

- Brocoli
- Chou-fleur
- Épinards
- Salades vertes
- Asperges
- Courgettes
- Concombres
- Poivrons
- Champignons
- Tomates



BONS GRAS

- Avocats
- Huile d'olive extra vierge
- Beurre ou beurre clarifié (ghee)
- Noix et graines (amandes, noix, graines de chia, graines de lin)
- Olives
- Noix de coco (huile ou flocons)



CONSEILS PRATIQUES

Privilégiez les aliments non transformés.
Ils nourrissent votre corps et vous rassasient plus longtemps.

Préparez vos repas à l'avance.
Cela vous fera gagner du temps et vous évitera de prendre des mauvaises décisions.

Gardez toujours des options protéinées sous la main.
Cela vous aidera à rester sur la bonne voie, peu importe votre journée.

BOISSONS

- Eau (plate ou pétillante)
- Café
- Thé ou tisane
- Eau avec citron
- Bouillon d'os ou bouillon de légumes



CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- Sel de mer, poivre
- Ail, oignons, herbes fraîches ou séchées
- Vinaigre balsamique, vinaigre de cidre de pommes
- Moutarde, sauce soya (faible en sodium)
- Épices (paprika, curcuma, origan, basilic, etc.)

ACHETEZ SIMPLE. CUISINEZ FACILE.
Restez fidèle à VLOG!

Cette liste n'est pas exhaustive.
Adaptez-la selon vos goûts,
vos allergies, votre budget et vos besoins.

UN REPAS À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS. »»

PROTÉINES D'ABORD

DÉFI -20 LIVRES

UN REPAS À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS.

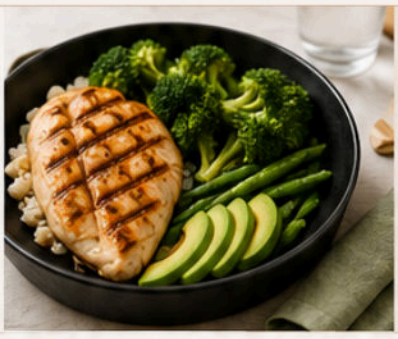
À QUOI S'ATTENDRE TOUT AU LONG DU DÉFI

Chaque corps est différent, mais voici ce que la plupart des membres vivent en suivant la méthode protéines d'abord.

SEMAINE 1

LANCEMENT ET NOUVELLES HABITUDES

- Vous commencerez à vous sentir moins ballonné.
- Vous perdrez souvent du poids d'eau rapidement.
- Votre faim diminuera, surtout en soirée.
- Plus d'énergie tout au long de la journée.



CONSEIL :

Concentrez-vous sur la constance, pas sur la perfection.

SEMAINE 2

VOTRE CORPS S'ADAPTE

- Vous aurez plus d'énergie et de clarté mentale.
- Les envies de sucre commenceront à diminuer.
- Vos vêtements pourraient être plus amples.
- Votre sommeil pourrait s'améliorer.



CONSEIL :

Gardez vos portions de protéines élevées. C'est la clé.

SEMAINE 3

LES RÉSULTATS COMMENCENT À SE VOIR

- La balance bouge, mais les centimètres aussi !
- Vous serez plus fort et plus résistant.
- Vos habitudes deviennent plus automatiques.
- Votre confiance grandit.



CONSEIL :

Fiez-vous aux tendances à long terme, pas à chaque fluctuation.

SEMAINE 4+

LA TRANSFORMATION S'INSTALLE

- Vous avez plus d'énergie et de motivation.
- Vous restez constant, même les jours difficiles.
- Votre mental devient plus fort.
- Vous créez une nouvelle version de vous-même.



CONSEIL :

Célébrez chaque petite victoire. Elles mènent aux grandes !

RAPPELEZ-VOUS

La perte de poids n'est pas linéaire.
Mais vos habitudes, elles, se construisent jour après jour.

SOYEZ PATIENT. SOYEZ BIENVEILLANT.

Votre corps travaille pour vous,
même lorsque les résultats ne se voient pas encore.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E). VOUS ÊTES CAPABLE.

Un repas à la fois. Une victoire à la fois.
Vous avez choisi de changer. Continuez. Vous en valez la peine.

PROTÉINES D'ABORD

MANGER AU RESTAURANT

PROTÉINE D'ABORD. LE RESTE EN SUPPORT.

DES CHOIX SIMPLES. DES RÉSULTATS RÉELS.

Au restaurant ou sur le pouce, vous pouvez rester aligné avec la méthode VLOG, sans vous compliquer da vie.



SUIVEZ CES RÈGLES SIMPLES À CHAQUE REPAS.

- Choisissez votre protéine d'abord.
- Ajoutez des légumes si disponibles.
- Ajoutez des bons gras de qualité.

TIM HORTONS

Options protéinées
sans pain (si vous le désirez)



- Bol déjeuner (œufs brouillés) sans pain
- Yogourt grec (si disponible)
- Café ou thé

BON CHOIX : Protéiné, rassasiant et sans le pain.

McDONALD'S



- Double hamburger ou Quarter Pounder sans pain (optionnel)
- Salade d'accompagnement (si disponible)
- Déjeuner : œufs, bacon ou saucisse

BON CHOIX : Protéines en premier, moins de glucides.

A&W



- Burger sans pain (demandez une feuille de laitue)
- Burger avec salade (si disponible)
- Poulet grillé ou tenders de poulet

BON CHOIX : Demandez des légumes en accompagnement.

SUBWAY



- Bol protéiné (si disponible)
- Salade avec double portion de poulet, steak ou thon
- Ajoutez huile d'olive ou avocat si offert

BON CHOIX : Beaucoup de légumes + bonne source de protéines.

ST-HUBERT



- 1/4 de poulet
- Légumes ou salade en accompagnement (si disponible)
- Sauce à part (si désiré)

BON CHOIX : Classique, protéiné et satisfaisant.

COSTCO FOOD COURT

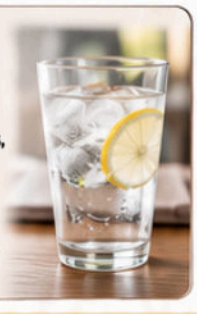


- Poulet rôti
- Salade César avec poulet
- Yogourt grec (si disponible)

BON CHOIX : Protéiné, pratique et nourrissant.

PETITS TRUCS PRATIQUES

- Lisez le menu à l'avance si possible.
- Demandez des substitutions : sans pain, plus de légumes, sauce à part, etc.
- Buvez de l'eau.
- Écoutez votre corps et arrêtez lorsque vous êtes rassasié, pas rempli.



RAPPELEZ-VOUS

- La régle d'or : la protéine d'abord.
- Les légumes vous apportent fibres et nutriments.
- Les bons gras vous aident à rester rassasié plus longtemps.
- Le restaurant n'est pas le problème, c'est votre choix qui compte.



Les menus changent avec le temps. Le principe demeure toujours le même : choisissez votre protéine d'abord, puis ajoutez des légumes et de bons gras selon les options offertes.

UN REPAS À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS. >>>

PROTÉINES D'ABORD

BOUGEZ... SANS VOUS COMPLIQUER

Le mouvement est votre allié. Pas votre obligation.



Vous n'avez pas besoin de passer des heures au gym pour perdre du poids et améliorer votre santé. L'important, c'est de bouger régulièrement et de choisir une activité **que vous aimez vraiment.**

CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ QUE VOUS AIMEZ

MARCHER



- ✓ Simple, gratuit et efficace.
- ✓ Idéal pour le cœur, le moral et le métabolisme.

Visez 6 000 à 10 000 pas par jour si possible.

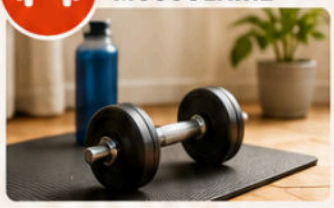
JOUER AU TENNIS



- ✓ Excellent cardio.
- ✓ Améliore l'agilité, la concentration et le plaisir!

Gardez du plaisir, c'est le meilleur entraînement!

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



- ✓ 2 à 3 fois par semaine suffisent.
- ✓ Protège vos muscles, vos os et votre métabolisme.

Corps plus fort = meilleure santé à long terme.

VÉLO



- ✓ Doux pour les articulations.
- ✓ Parfait pour l'endurance et l'exploration.

À l'extérieur ou sur vélo stationnaire.

ÉTIREMENTS ET MOBILITÉ



- ✓ Améliore la souplesse, réduit les douleurs.
- ✓ Idéal le matin ou le soir.

5 à 10 minutes par jour font une énorme différence.

NATATION



- ✓ Excellent cardio complet.
- ✓ Douce pour le corps et rafraîchissante!

Parfaite pour relaxer et se ressourcer.

CONSEILS PRATIQUES

Soyez régulier, pas parfait.
Mieux vaut 20 min chaque jour que 2 h une fois par semaine.

Trouvez du temps pour vous.
Même 10 à 15 minutes peuvent faire une grande différence.

Écoutez votre corps.
Adaptez l'intensité selon votre énergie, votre sommeil et votre stress.

Progressez graduellement.
Petit à petit, vous irez plus loin.

À QUELLE FRÉQUENCE?

- ✓ Marche : 5 à 7 jours par semaine
- ✓ Renforcement : 2 à 3 fois par semaine
- ✓ Cardio (tennis, vélo, natation, etc.) : 2 à 4 fois par semaine
- ✓ Étirements : 3 à 7 jours par semaine

LES BÉNÉFICES

- Plus d'énergie
- Meilleur sommeil
- Moins de stress
- Humeur améliorée
- Meilleure santé cardiovasculaire
- Muscles plus forts
- Meilleur contrôle du poids

Le meilleur exercice est celui que vous allez faire encore demain!

Rappelez-vous : l'alimentation est le moteur principal de votre perte de poids. Le mouvement est un accélérateur pour votre santé, votre énergie et votre bien-être.

UN PAS À LA FOIS. UN CHOIX À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS.

PROTÉINES D'ABORD

DÉFI -20 LIVRES

UN REPAS À LA FOIS. UNE VICTOIRE À LA FOIS.

VOUS VOUS POSEZ PEUT-ÊTRE CES QUESTIONS...

C'est normal d'avoir des doutes. Voici des réponses simples et rassurantes pour vous aider à rester confiant(e) et à continuer d'avancer.

J'ai mangé du sucre. Ai-je tout gâché ?

→ **Absolument pas.** Reprenez simplement avec votre prochain repas.
Un écart ne définit pas votre succès.



La balance ne bouge pas aujourd'hui. Est-ce normal ?

→ **Oui.** Le poids fluctue naturellement. Regardez la tendance sur la semaine, pas une seule journée.



Je vais au restaurant ce soir. Que faire ?

→ **Choisissez votre protéine d'abord,** puis ajoutez des légumes si possible. C'est simple, flexible et efficace.



Je n'ai pas faim le matin. Dois-je manger ?

→ **Écoutez votre corps.** Il n'est pas nécessaire de manger par obligation. Mangez quand vous avez faim, et choisissez bien.



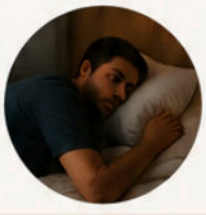
Je n'ai pas le temps de cuisiner. Comment faire ?

→ **Préparez à l'avance** quand vous pouvez, ou choisissez des options simples et protéinées (voir la section Restaurant).



Je fais moins bien quand je suis fatigué(e). Est-ce normal ?

→ **Oui.** Le manque de sommeil augmente la faim et les **envies de sucre.** Priorisez votre repos autant que votre alimentation.



J'ai une journée moins réussie. Est-ce que j'abandonne ?

→ **Non.** Chaque repas est une nouvelle occasion de repartir. La constance, pas la perfection, mène aux résultats.



RAPPELEZ-VOUS

- Il n'y a pas de repas parfait, seulement des choix plus alignés avec vos objectifs.
- La progression n'est pas toujours linéaire, mais elle est toujours possible.
- Vous contrôlez ce que vous mangez la majorité du temps, et c'est ce qui compte.
- Un petit pas aujourd'hui vous rapproche de la personne que vous devenez.

Soyez bienveillant(e) avec vous-même.

Vous faites de votre mieux, et c'est suffisant.



FAITES CONFIANCE AU PROCESSUS. VOUS ÊTES CAPABLE.

Des doutes, des défis ou simplement besoin d'encouragement ?
Votre communauté est là pour vous. Posez vos questions. Partagez. On avance ensemble !

PROTÉINES D'ABORD

VOUS POUVEZ Y ARRIVER !

Un repas à la fois. Un choix à la fois.



Vous n'êtes pas ici pour être parfait(e).
Vous êtes ici pour devenir une **meilleure version de vous-même**, étape par étape.

Chaque petit choix compte.
Chaque progrés compte.
Et **vous n'êtes pas seul(e).**

RAPPELEZ-VOUS...

La protéine est votre priorité.
Elle nourrit votre corps et vous soutient.

La constance bat la perfection.
Des choix simples, répétés chaque jour.

Le processus n'est jamais linéaire.
Il y aura des hauts et des bas. C'est normal.

Votre communauté est votre force.
On avance ensemble, on se soutient.

Le meilleur reste à venir.
Chaque jour vous rapproche de vos objectifs.

Ma transformation n'a pas commencé avec 75 livres.
Elle a commencé avec les **20 PREMIÈRES.**
Les prochaines pourraient être les vôtres.

Célébrez chaque victoire !

- Vous avez choisi de changer.
- Vous avez pris soin de vous.
- Vous avez décidé de ne plus abandonner.
- Vous avez fait le premier pas le plus important.

VOUS ÊTES PLUS FORT(E) QUE VOUS NE LE CROYEZ !

CONTINUEZ D'AVANCER AVEC CONFIANCE

Posez vos questions. Nous sommes là pour vous.

Partagez vos repas et vos idées. Inspirez les autres !

Participez aux appels hebdomadaires. On avance ensemble.

Encouragez et soyez encouragé(e). C'est contagieux !

Votre santé est votre plus grand investissement.

VOUS AVEZ DÉJÀ COMMENCÉ. NE VOUS ARRÊTEZ PAS MAINTENANT.

Vous le méritez. Vous en valez la peine.

UNE COMMUNAUTÉ. UNE MÉTHODE. DES RÉSULTATS RÉELS. | PROTÉINE D'ABORD, MAINTENANT ET POUR LA VIE.