

UN GUIDE AVEC DÉMO

# EXERCICES À DOMICILE

PERDS 4LBS EN 30 JOURS!

**KINERGEX**  
LA SANTÉ À VOTRE PORTE



Exercices en seulement 10 min

## Bienvenue dans le guide gratuit de perte de poids de KinergeX!

Salut!

Je m'appelle Mathieu Leduc, kinésologue et fondateur de KinergeX. Je commence d'abord par te souhaiter la bienvenue et te remercier d'avoir téléchargé notre guide gratuit qui a pour but de te démontrer 5 exercices clés en maximum 10 min, que tu dois absolument mettre dans ta routine pour optimiser ta forme physique et perdre 4 lbs par mois de manière saine et durable.

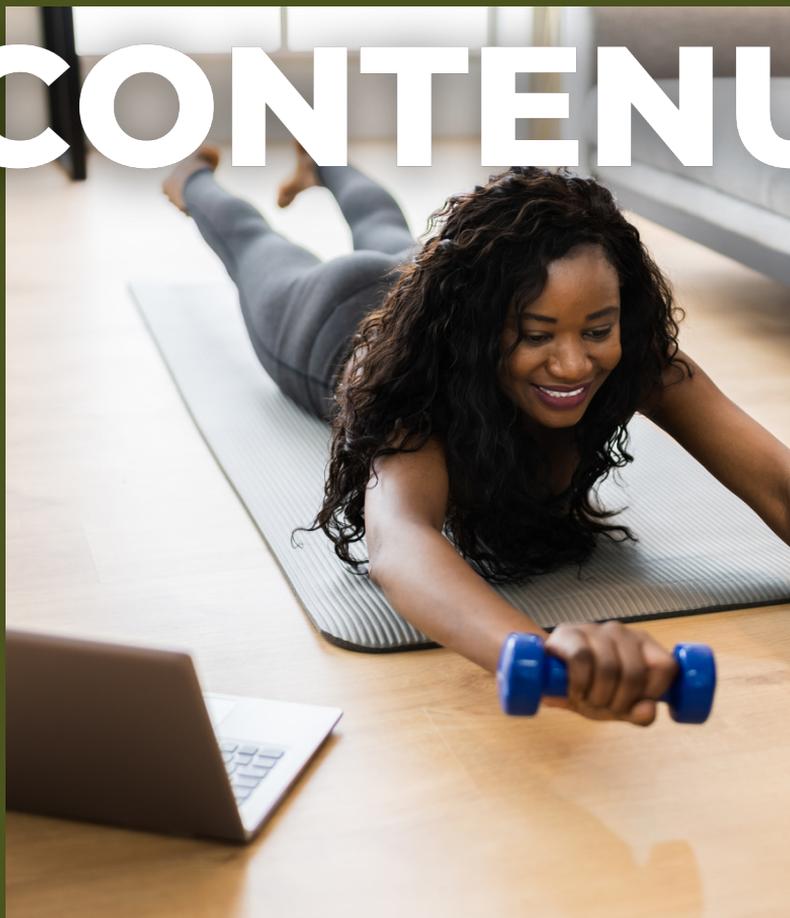
>>> Découvre les exercices qui transformeront ta routine!

# BIENVENUE



Pourquoi ce guide? .....	p.4
Plan de match .....	p.5
Instructions vidéos d'exercices .....	p.5
Exercice #1 .....	p.6
Exercice #2 .....	p.7
Exercice #3 .....	p.8
Exercice #4 .....	p.9
Exercice #5 .....	p.10
10 astuces complémentaires .....	p.11-12
Conclusion .....	p.13

# CONTENU



# POURQUOI CE GUIDE?

Au cours des 13 dernières années, nous avons aidé des milliers de personnes comme toi à atteindre leurs objectifs de forme physique. Ce guide est né du besoin de **démystifier un mythe persistant** : tu n'as pas besoin d'équipement sophistiqué ni de beaucoup d'espace pour t'entraîner efficacement et perdre du poids de manière durable!





## PLAN DE MATCH

Pour atteindre tes objectifs, la rigueur, la constance et une hygiène de vie saine sont essentielles. **En bonus, découvre 10 astuces nutritionnelles incontournables élaborées avec une nutritionniste.** Cette combinaison te propulsera vers le succès!



## INSTRUCTIONS POUR LES VIDÉOS D'EXERCICES

Pour chaque exercice, fais le maximum de répétitions en 40 sec, suivi d'un repos de 20 sec pour la transition. Ce circuit t'assurera un entraînement complet en seulement 10 min.

**Prêt(e)? Rejoins-moi dans la première vidéo pour débiter le challenge!**

## EXERCICE 1 • 🧘‍♀️ SQUAT

Pourquoi c'est important? Le squat est essentiel pour maintenir ton autonomie.

Assure-toi de garder le dos droit, les genoux alignés, et sors les fesses comme si tu voulais t'asseoir. Débute avec une chaise si nécessaire.

**Prêt(e) pour le challenge?** Essaie le jump squat!

[Vidéo démonstrative pour une bonne forme](#)

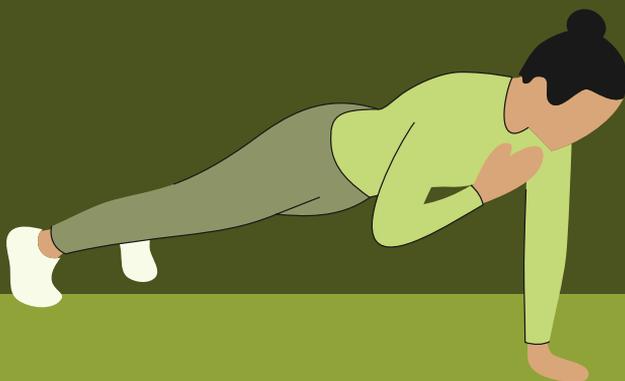


## EXERCICE 2 • PUSH-UP

Travaille maintenant les membres supérieurs. Descends jusqu'à ce que le nez touche le sol. Pour les débutants, essaie sur les genoux ou au mur. Les pros peuvent ajouter un mouvement de tape en croisé sur l'épaule ou de claquer les mains ensemble.

**Assure-toi de choisir la variante qui te convient!**

*Vidéo démonstrative pour une bonne forme*



## EXERCICE 3 • JUMPING JACK

Ajoute du cardio avec ce classique!  
Débute avec une version sans saut et évolue vers  
une version explosive. Atterrissage doux pour  
éviter les blessures.

Réussite? Peux-tu deviner le 4e exercice?

*Vidéo démonstrative pour une bonne forme*

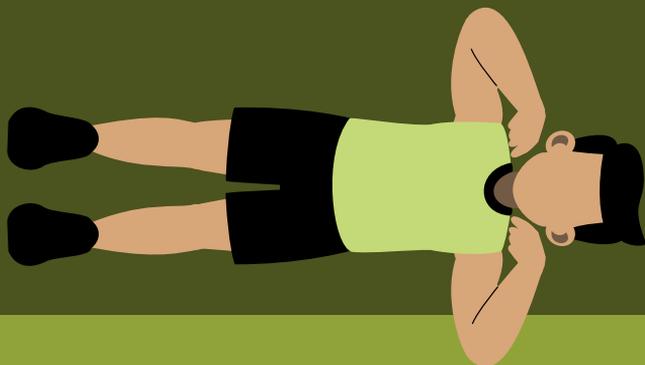


## EXERCICE 4 • SUPERMAN

Travaille le dos et les fessiers. Décolle les genoux du sol en contractant les fessiers. Ajoute des petits poids pour plus de défi. Reviens à la position initiale en W.

Prêt(e) pour le dernier exercice? Passons à la planche abdominale!

[Vidéo démonstrative pour une bonne forme](#)

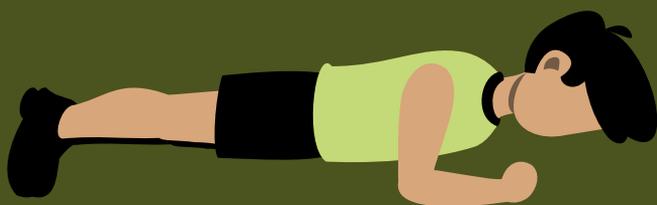


## EXERCICE 5 • PLANCHE ABDO

Un incontournable pour le gainage. Maintiens la position pendant 40 sec. Pour les débutants, genoux au sol. Pour les pros, essaie en appui sur un pied.

**Termine avec une deuxième série pour compléter tes 10 min!**

*Vidéo démonstrative pour une bonne forme*



# 10 astuces nutritionnelles et habitudes de vie incontournables

*\*Complémentaires aux 5 exercices proposés*

- Boire au minimum 2L d'eau par jour
- Manger au minimum 15g de protéines au déjeuner
- Manger des fruits et légumes à tous les repas (3 légumes pour 1 fruit)
- Prendre des collations soutenantes et non pas juste grignoter toute la journée !
- Favoriser des aliments naturels et non transformés (Exemple: amandes + crudités VS barre tendre commerciale)
- Manger ses calories au lieu de les boire! Éviter les jus et boissons sucrées de toutes sortes. Favoriser aussi la consommation de yogourt nature au lieu du lait en excès (1 à 2 verres ça va, mais pas 2L!).



- Cuisiner «maison» tous ses repas. Arrêter d'acheter des choses toutes faites d'avance pour "sauver du temps"!
- Cesser de manger 2h avant le coucher pour favoriser la digestion et un sommeil récupérateur. Viser dormir entre 7 et 9h par nuit.
- Se reposer au minimum 30 minutes avec une lumière tamisée avant d'aller dormir (éviter aussi de faire plusieurs choses à la fois «multitasking» comme la gestion du lavage, corvées diverses, etc. L'exposition à la lumière bleue (cellulaire, télé, ordinateur, etc.) est également à diminuer avant le coucher.
- Favoriser la marche autant que possible (faire au minimum 20 minutes par jour). Celle-ci peut être fractionnée au besoin. Penser aux petites commissions, enfants à la garderie/école, se stationner plus loin à l'épicerie, prendre les escaliers au bureau, meeting en zoom, etc. Essayer de faire ses visioconférences en marchant / pédalant avec des écouteurs lorsque possible au lieu de rester assis sédentaire à son bureau!



## **Félicitations d'avoir complété le Guide de Perte de Poids de Kinergex!**

N'oublie pas d'intégrer ces exercices dans ta routine quotidienne et de suivre les astuces nutritionnelles. Sans elles, tu deviendras assurément en meilleure forme, mais la perte du poids est plus complexe et repose beaucoup sur ton hygiène de vie au sens large et non sur l'entraînement à lui seul !

**Pour des questions spécifiques, n'hésite pas à nous contacter pour une séance d'information gratuite →**

**Bonne route vers une vie plus saine!**

# **BRAVO**



# Qui sommes nous?

*Kinergex vous donne le pouvoir d'atteindre vos objectifs de santé à travers des entraînements simples, amusants et dynamiques. Peu importe où vous êtes!*



Services de nutrition



Entraînement à domicile



Entraînement virtuel en direct



Entraînement semi-privé et de groupe



Tous nos services sont personnalisés et soutenus par l'expertise de professionnels certifiés

**514-655-1005**

**info@kinergex.com**

**KINERGEX**  
LA SANTÉ À VOTRE PORTE

