



Tout d'abord répondons aux questions souvent posées au début

«Où sont mes vidéos»

Une fois la commande validée, elles seront dans la rubrique «**Mes Vidéos**» en haut à gauche. La lecture se fait dans cette rubrique via votre ordinateur, tablette, smartphone. Un accès internet suffit et vous pouvez les lire aux quatre coins du monde... Pas de support matériel (pas de CD, DVD...), tout est en ligne via votre compte (il suffit de s'identifier et de se connecter !).

«Vais-je me lasser ?»

«Seulement quelques vidéos ! Ne vais-je pas me lasser au bout de 3 mois». Cette question qui revient de temps en temps doit être vraiment éclaircie. Les Yogis pratiquent la Salutation au Soleil tous les matins durant 30 mn parfois et la répètent des dizaines de fois (leçon de 1 mn) pendant des années ! Il en est de même pour SLIMFIGHT. La méthode repose sur un entraînement de base ULTRA simple à mémoriser au bout de quelques semaines de pratique. La méthode est riche car une fois mémorisée, le travail sera profond et les résultats rapides car l'intensité de la contraction sera de plus en plus Maximale !!! Trop de personnes confondent avec la «gym» du matin en direct à la TV où chaque jour «on bouge, on bouge, on bouge ... mais on contacte très peu !».

SLIMFIGHT n'a pas comme ambition de vous divertir, mais de vous donner une maîtrise totale de votre ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE !

«Dans quel ordre pratiquer les vidéos»

Nous abordons ce point un peu plus loin... En réalité il n'y a pas vraiment de règle si ce n'est «ne pas aller trop vite». Pratiquer dans l'ordre 1-2-3-4-5-6-7 en passant à une vidéo différente tous les 8-10 jours est très bien. Ce qui ne vous empêche pas de pratiquer les anciennes le même jour ou en alternance. Le tout est de ne pas passer à une nouvelle gestuelle tant que vous n'êtes pas encore capable de l'exécuter avec une contraction TOTALE et MAXIMALE.

Indications importantes pour l'entraînement

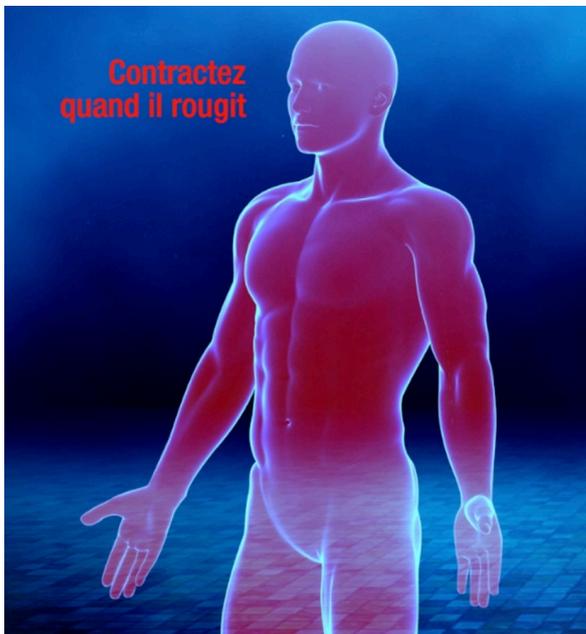


Durant la pratique de SLIMFIGHT, contrairement aux apparences, les membres inférieurs ainsi que les fessiers et les abdos travaillent intensément :

- Les pieds doivent presser le sol fortement.
- Ils tentent de plier le sol en pressant l'un vers l'autre quelque soit la position.

- Les abdos sont serrés comme pour résister à un immense «coup de poing».
- les fessiers sont serrés comme si vous essoriez des éponges.

Il est important d'imaginer un effort nécessitant une intensité extrême. Une imagerie mentale est proposée dans le cadre droit afin de vivre intensément l'effort et de mettre toute la puissance dans la contraction ainsi que la résistance qui s'y oppose.



L'avatar de contraction rougit lorsque vous devez contracter votre corps tout entier et bleuit lorsque vous le relâchez. Au fil des séances vous serez de plus en plus capable de contracter un maximum ! (seulement le visage et le cou sont relâchés en permanence !)

EXPIREZ

La barre de respiration vous indique quand inspirer et quand expirer. Inspirez par le nez, expirez par la bouche ou le nez.

Le coach donne également des directives vocales afin de diriger votre attention vers les points importants et stimule votre motivation dans l'effort.

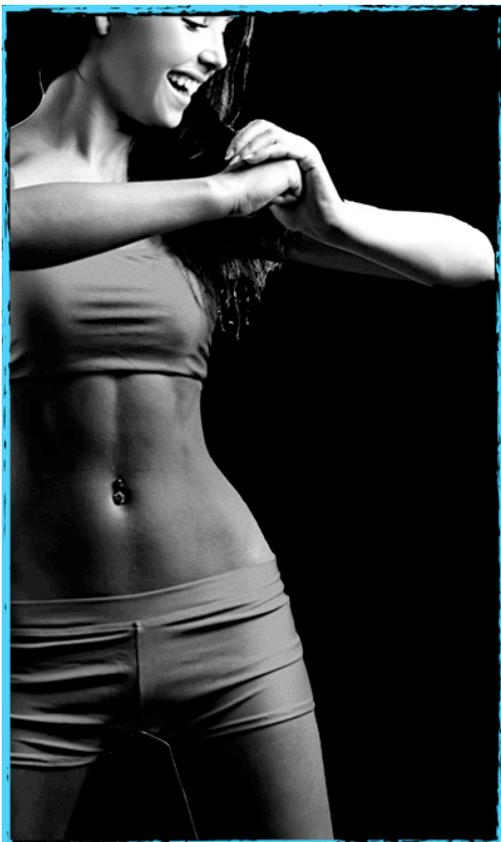


Imaginez votre corps être une éponge qui s'auto-presse !

L'entraînement SLIMFIGHT va **essorer les muscles** de vos 4 membres et de votre tronc.

Serrez , tendez, pressez tout votre corps **comme la serviette que vous essorez à fond !**

Gardez le plus possible cette sensation durant tous les mouvements de SLIMFIGHT.



Imaginez («l'exploit proposé»), vivez l'action !

La force de votre imagination va décupler l'intensité de votre contraction !

Vos membres (surtout les bras, avant-bras, mains) vont se mettre à "trembler", comme quand vous êtes à votre pression maximale sur la serviette ou l'éponge. Vous êtes alors en **accélération musculaire maximale !**

Votre corps se raffermi , votre corps se draine, votre corps minci !



Comment organiser votre entraînement

Partez du principe que vous devez pratiquer tous les jours.

Commencez durant les 14 premiers jours environ avec les versions SPEED afin de mieux maîtriser la totale contraction de votre corps. Les mouvements sont simples afin de parfaitement mettre la concentration sur l'appui et le serrage des pieds, des fessiers, des abdos et des mouvements simples des bras.

Soyez rassuré, vous ne la maîtriserez sûrement pas aux premières séances, mais chaque fois votre taux de participation musculaire va être croissant. Pratiquant depuis 25 ans, je progresse encore aujourd'hui ! Vous avez l'impression de ne pas être totalement synchro avec la vidéo et que cela va un peu vite, ne vous inquiétez pas, au fil des séances vous allez progresser. Vous avez la possibilité contrairement à un cours avec un professeur de faire «replay» autant de fois que vous le désirez !

Ensuite au bout de 2 semaines vous pourrez pratiquer les versions SPORT. Sans pour autant laisser tomber les versions SPEED ! En effet vous pouvez pratiquer plusieurs fois dans la journée, au lever, dans l'après-midi, le soir devant la TV la version assise...

SPEED si vous manquez de temps, SPORT si vous en avez. SPEED si vous voulez aller à l'essentiel rapidement en vous sentant tonique avant votre journée ou vous «réveiller musculairement, «SPORT» pour le plaisir d'aller plus loin dans le travail musculaire ou si vous aimez sa gestuelle ...

DRAGON ROCK (pour le programme SLIM 90) est la **leçon ultime !**

Elle peut être pratiquée à vie et peut suffire ! Personnellement je travaille SPEED sous la douche le matin car j'ai très peu de temps et DRAGON ROCK durant 15 mn 2 à 3 fois par semaine environ (le WE et le mercredi). DRAGON ROCK a des effets incroyables sur la ligne et la santé du dos en général !

Questions techniques

Si le déroulement de la vidéo est altéré par des pauses intempestives, c'est que votre débit internet est faible. Vous pouvez couper votre TV si vous ne la regardez pas car elle vous consomme du débit internet. Si cela ne suffit pas, vous passez la même vidéo en basse définition (version SD). Cela devrait résoudre votre problème de ralentissement. En 3G-4G avec votre

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mettez en pause

Passez en basse définition

Passez en plein écran

SLIMFIGHT SPORT 1 - vidéo simple

Slimfight

- ✓ D'où vient la méthode ?
- ✓ Accélération Musculaire Maximale
- ✓ Comment pratiquer SlimFight ?
- ✓ Tarifs

Mon Compte

- Mes commandes
- Mes avoirs
- Mes adresses
- Mes données personnelles
- Mes produits favoris
- Mes vidéos

Déconnexion

smartphone , vous serez surpris de la qualité ! Essayez, et vous emmenerez votre programme partout ! (montrez-le à vos amis !)

Vous trouvez l'écran de la vidéo trop petit, n'oubliez pas que vous pouvez passer en plein écran en cliquant sur la croix à droite de la barre de déroulement vidéo. Vous pouvez mettre également en pause afin de reprendre dans quelques instants si un évènement venait interrompre votre séance.

Compréhension de la méthode SLIMFIGHT

La méthode SLIMFIGHT repose sur l'entraînement par imitation. Il en est de même de nombreuses méthodes de danse, d'arts corporels en général. Plutôt que de décomposer inlassablement, le professeur donne un cours «magistral» en une fois et l'ensemble des élèves suivent en faisant l'effort de coller au plus près du modèle. Décomposer donne trop de facilité au cerveau quant à l'acquisition du mouvement. Ce n'est pas rendre service au pratiquant. Si vous êtes «largué» lors d'une session de Fitness-danse ou de taichi, vous le serez de moins en moins à chaque séance. Sachez qu'avec SLIMFIGHT, vous avez la possibilité de mettre en «pause» et de faire «replay» , chose qu'il est impossible de faire avec un professeur réel dans un cours.

Ne cherchez pas à comprendre ou rationaliser, vous progresserez en ressentant chaque jour d'avantage et vous serez impressionné par la maîtrise que vous acquerrez à **contracter, presser, essorer TOUT votre corps !**

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes 3 Réflexes Minceur

où comment j'ai perdu 12 kgs et retrouvé mes tablettes de chocolat en 3 mois



*Après avoir expérimenté SLIMFIGHT ma méthode de raffermissement, voici ma méthode de comportement alimentaire (**basée sur les 3 Réflexes minceur**) qui m'a permis de **perdre 12 kgs en 3 mois !** (attention Slimfight n'est pas un régime !)*

Ce qui suit n'engage que moi et relate de mon parcours personnel qui m'a permis de perdre du poids et de retrouver mes tablettes de chocolat (je veux dire mes abdos :)) à 42 ans !



Fallait-il se priver de manger, ou se priver de sortir ... NON ! Ma priorité a été la liberté ! Trop de régimes imposent dès la première semaine un déracinement fort et souvent décourageant au démarrage.

J'ai perdu 12 kgs en ne changeant ni mon mode de vie (restos presque 1 fois par jour...) ni ma culture alimentaire. Je n'ai pas voulu suivre de «régime» qui m'impose des interdictions, des phases (détox-attaque-stabilisation) ou des menus type qui ne me ressemblent pas. Les phases me donnent des contraintes (je n'aime pas les obligations), les menus m'obligent à faire des courses spécifiques et m'empêchent de sortir, les interdictions me frustrant. Mon mode de vie privilégie **la liberté de manger** ce qui se trouve à proximité de l'endroit où je suis et de faire au mieux question équilibre et pratique (resto, maison, invitation, buffet...).

Ma perte de poids a été un succès car a relevé de l'accélération musculaire maximale (vidéos SLIMFIGHT) + 3 Réflexes minceur (3R) décrits ci-dessous :

1-REDUIRE

(car supprimer est une notion trop radicale !)

Supprimer va nous isoler lors des réunions familiales ou invitations... Il est primordial de réduire ce qui est unanimement reconnu comme facteur de prise de poids, et souvent impossible de supprimer totalement. **REDUIRE semble être l'attitude la plus efficace.**

2-REEMPLACER

l'aliment à réduire, si possible lors des courses, sinon lors d'un resto ou invitation... Parfois il ne sera remplacé que par le même aliment cuit différemment.

3-RAJOUTER

, si possible, les aliments qui vont annuler, équilibrer ou diminuer l'effet de l'aliment qui n'a pu être Réduit ou Remplacé.

Les 3 Réflexes minceur SLIMFIGHT ont ré-orienté mes réflexes alimentaires habituels en réflexes alimentaires plus propices à retrouver la ligne sur du rapide et long terme. Changer sa façon de manger de façon imposée est difficile à vivre pour des raisons liées à l'éducation, à sa culture, à son mode de vie. C'est la raison pour laquelle la notion de régime est pour moi souvent assimilée à «dictature» et souvent menant à l'échec car tôt ou tard la culture et les anciennes habitudes reviennent au galop !

Cette méthode comportementale basée sur les **3R** (3 Réflexes minceur) m'a permis non pas de partir d'une page blanche et de m'imposer phases, menus et interdictions, mais m'a permis de partir de **mon alimentation actuelle** et de procéder par **REDUCTION, REMPLACEMENT** et **RAJOUT**. Je n'ai pas renié mon alimentation actuelle mais je l'ai transformé en alimentation équilibrée. Tout s'est fait facilement car j'ai conservé mon mode de vie !

La méthode comportementale qui suit m'a permis de perdre 12 kgs en 3 mois, demandez tout avis médical avant de changer votre alimentation particulièrement en cas d'intolérance ou allergie alimentaire (gluten...). Les résultats que j'ai obtenus ne peuvent être attribués qu'à la seule modification de mon comportement alimentaire. La pratique musculaire de SLIMFIGHT a été un accélérateur qui ma permis de perdre du poids plus vite et surtout durablement !

Ne pas suivre ces conseils en cas de :

-grossesse, maladie grave, régime alimentaire imposé pour raisons médicales, allergie ou intolérance alimentaire...

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

La colonne de Gauche représente les aliments habituellement rencontrés.
Les colonnes 2-3-4 décrivent les 3 comportements sur ces aliments habituels :

- Réduire : **x** (légèrement) , **xx** (fortement)
- Remplacer : indique par quoi j'ai remplacé un aliment habituel
- Rajouter : **x** (légèrement) , **xx** (fortement)

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Pain blanc, pain de mie	XX (surtout 4 premières semaines) <i>(au mieux supprimer)</i>	Pain complet, pain céréales, pain blanc toasté, galettes sarrasines	Légumes, salade, crudités... ralentissent l'absorption dans l'intestin et donc le stockage de graisses	<i>Plus un pain est blanc plus il fait grossir. La baguette n'est pas notre meilleur allié minceur !</i>
Pâtes	XX (surtout 4 premières semaines) <i>(réduire sauces)</i>	Pâtes complètes, pâtes AL DENTE	Légumes, salade, crudités	<i>Les pâtes, ne pas s'en priver lors des sorties ! Veiller à ce quelles soient plus Al Dente (resto) , ou complètes (à la maison)</i>
Pommes de terre	XX (surtout 4 premières semaines) <i>(réduire sauces)</i>	Pommes de terre cuites à l'eau avec la peau, froides ou en salade, sinon Légumes	Légumes, salade, crudités	<i>Préférer des cuissons à l'eau avec la peau. Éviter en purée, cuite au four ou frite</i>
Purée	XX	Purées de Légumes verts	Légumes, salade, crudités	<i>Attention les kilos</i>
Carottes cuites	x	Carottes crues	Légumes, salade, crudités	<i>La carotte, plus elle est cuite... idem que pomme de terre !</i>
Frites, Chips	XX	Légumes	Légumes, salade	<i>Sorties exceptionnelles !</i>

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Pizza	x sans fromage	+ de tomate, + de thon	Salade (moitié pizza moitié salade avec conjoint), légumes	<i>C'est un repas complet ! C'est le fromage dont il faut se méfier !</i>
Riz blanc	xx (surtout 4 premières semaines) (au mieux supprimer)	Riz complet, Riz basmati, Quinoa...	Citron, vinaigre, légumes	<i>Plus il est dur, moins il est blanc , mieux c'est ! Penser au QUINOA !</i>
Alcool, soda	xx	Eau, thé, Eau gazeuse, Smoothie, soda 0%		<i>Sorties exceptionnelles !</i>
Fritures, panures	xx	Vapeur, grillades, four	Citron, légumes, salade	<i>Eviter de frire, Enlever les panures (resto)</i>
Sauces	x	Sauce soja, sauce yaourt 0%, huile d'olive, sauce nem, moutarde, mayo allégée	Citron	<i>Nos plats en sauce de grand-mère sont à réserver pour le Dimanche ! Laisser les sauces au fond du plat ou de l'assiette ! (manger avec baquettes)</i>
Fromage	Sans Pain (blanc)	Fromage de chèvre	Salade	<i>Eviter tout pain blanc avec</i>
Viennoiseries matin	xx	Pain complet, pain céréales, + beurre		<i>Exceptionnel ! Ca rappelle l'enfance ! Mais pas au quotidien</i>

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Laitages	x	Lait de chèvre, lait de soja, lait 1/2 écrémé	Flocons d'avoine	<i>Divers études penchent à diminuer le lait de vache... Diversifier !</i>
Café sucré	x	café sans sucre, Thé		
Oeuf	x		x	<i>Réduire en cas de cholestérol, Rajouter pour remplacer la viande</i>
Viandes	x	Poissons gras, volailles, Tofu, omelettes		<i>On peut au fil des années manger moins de viande, plus de poissons</i>
Charcuterie	x sans pain blanc	Saumon fumé, viande de grison	Fromage, mais pas de pain ! Légumes, salade, crudités	<i>Exceptionnel ! (buffet, pique-nique). Enlever le pain, manger du fromage en même temps</i>
Entrée	x	Soupe légume (sans crème ni pomme de terre)		<i>Penser aux soupes froides avant un repas</i>
Dessert	x	Fruit plutôt 20-30 minutes avant repas ----- yaourt 0%		<i>Exceptionnel ! Eviter de chercher la saveur sùcrée en fin de repas</i>
Glaces	x	Sorbets		<i>Exceptionnel !</i>
Sucrieries, bonbons	xx	Amandes, noix		
Fruits			xx	ILS NE FONT PAS GROSSIR !!! <i>(banane pas trop mûre !)</i>

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Légumes			XX Ils limitent le stockage de graisses lors d'un repas	<i>Brocoli, haricots, aubergine, endives, artichauts..</i>
Lentilles, pois, haricots secs			XX	
Quinoa			XX	<i>Graine magique à la place du riz en salades et accompagnements</i>
Tomates			X Mettez des tomates cerise dans vos pâtes, riz...	
Oignons			X Ils limitent le stockage de graisses lors d'un repas	<i>Plutôt crus que cuits</i>
Flocons d'avoine			X Ils limitent le stockage de graisses lors d'un repas	<i>Dans les laitages</i>
Citron (jus)			X	<i>A Parsemer dans les plats, Il limite le stockage des graisses !</i>
Huile, beurre		huile d'olive, huile de colza	X	<i>Beurre le matin sur pain complet</i>
Resto Japonais	Makis Bol riz blanc	Salade d'algues	Sashimis, sushis Chirashi	<i>Le riz vinaigré des sushis et chirashis limite son aspect «riz blanc»</i>
Resto Chinois	Riz Blanc Nems Raviolis frits	légumes - Salade thai ou viet		<i>Laisser les sauce au fond du plat (picorer avec les baguettes)</i>

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Resto Vietnamien				<i>Bobun, Bancum, Rouleaux de printemps !</i>
Couscous	semoule		Légumes	
Saucisses	x	Saucisse de volaille	Légumes	
Plats Tout prêt quand manque de temps à la maison	x	légumes bocalés ou surgelés micro-ondables + boite maquereaux/ thon / hareng ou saumon fumé + pain complet (...) ----- Salades composées		
Raclette	xx pommes de terre		Légumes, salade, flocons ou son d'avoine dans le fromage	
Grignotages par ennui ou habitude	xx	Eau, thé, smoothie fait maison	Fruits	<i>Premier réflexe : manger des fruits !</i>
Grignotages car faim <i>(vous n'avez pas bien mangé à midi)</i>	x	Fruits sinon collation intermédiaire (pain complet + saumon / oeuf / lait + fruits + flocons d'avoine...)	Fruits	<i>Premier réflexe : manger des fruits !</i>

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Collation 22H00 devant télé		Bol de Lait (ou soja ou chèvre) + fruits coupés +/- flocons d'avoine		<i>Facilitera le transit demain matin !</i>
Sandwich	x	Pain complet, Biscottes au sarrazin, salade	Crudités, salade à l'intérieur, sauce yaourt 0% liquide ----- SUSHIS	<i>Attention à la sauce et au pain utilisé !!!!</i>
Crêpes sucrées	x	Crêpes salées	Légumes, ratatouille, crudités, oeuf, jambon... (éviter le fromage)	<i>La crêpe fait partie de nombreuses cultures, la préférer en guise de plat principal avec légumes</i>

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>
Salades composées			XX	<p>-Riz complet/ brun/ sauvage ou Quinoa (au choix)</p> <p>-concombres, tomates cerises, oignons, coeurs de palmier, asperges, artichauts, endives , céleri branche, brocoli, radis, batavia ... (au choix)</p> <p>-lentilles, pousses de soja... (au choix)</p> <p>-thon au naturel, saumon, sardine, poulet, jambon (cru ou cuit), oeuf ... (au choix)</p> <p>-pommes, agrumes ...</p> <p>-fromage de chèvre (facultatif)</p> <p>-citron, vinaigre, peu d'huile (colza ou olive), sel, poivre,</p> <p>-basilic, menthe, coriandre...</p>
	Cuisine sautée		PLANCHA	
	Fourchette		Baguettes	
	Grande assiette		Bol chinois	
	Portions		2 collations	
	Entrée / plat / dessert		Plat unique + café/thé	

SLIMFIGHT

ACCELERATION MUSCULAIRE MAXIMALE

Mes ALIMENTS habituels	REDUIRE x légèrement xx fortement	REEMPLACER le plus possible par	RAJOUTER dans le repas x légèrement xx fortement	<i>Commentaire</i>