



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être

Bye-bye bourrelets.

Comment déstocker efficacement le gras.

Le guide complet pour arrêter de lutter contre votre corps et obtenir enfin les résultats.

*Vous stockez « toujours au même endroit ».
et vous ne voyez plus que ça.*

Quand vous perdez du gras, vous perdez partout sauf là où vous voudriez. Et à chaque fois que vous reprenez un peu, c'est encore là que ça se re-stocke.



Vous finissez par ne voir plus que ça : dans le miroir, dans la cabine d'essayage, sur les photos. Et ça finit par peser sur votre confiance en vous.

Les graisses localisées ne sont pas un « échec » personnel. Votre corps déstocke simplement là où c'est le plus facile pour lui, pas là où vous le voudriez.



Ce que personne ne vous dit *sur le stockage localisé*

Le stockage est un mécanisme de survie, pas une punition. Votre corps ne fait pas d'erreur, il répond à des signaux. Et voici ceux qu'il reçoit probablement sans que vous le sachiez :

01 *L'excès calorique (même léger) répété*

Pas besoin de « manger beaucoup ». Un léger excès quotidien, maintenu dans le temps, suffit à convaincre le corps de mettre de côté. Le problème : la plupart des gens sous-estiment leurs apports de 20 à 30 % sans s'en rendre compte.

02 *Le stress chronique, le grand saboteur silencieux*

Le cortisol, hormone du stress, envoie un message clair au corps : « situation de danger, garde tes réserves ». Et il cible en priorité la zone abdominale, évolution oblige, le corps protège ses organes vitaux en premier. Résultat : plus vous êtes sous pression, plus votre ventre résiste.

03 *Les variations hormonales*

Cycle menstruel, contraception, périménopause, ménopause... Chaque transition hormonale modifie la répartition des graisses. Les œstrogènes orientent le stockage vers les hanches et les cuisses. Quand ils chutent, c'est le ventre qui prend le relais. Ce n'est pas dans votre tête : votre corps change réellement de logique selon vos hormones.

Ce que personne ne vous dit sur le stockage localisé

04 *L'alimentation trop restrictive*

Paradoxalement, moins vous mangez, plus votre corps est incité à se mettre en mode stockage. Un déficit trop sévère ou maintenu trop longtemps déclenche les « mémoires de famine » : le métabolisme ralentit, la faim hormonale augmente, et dès que vous remangez normalement, le corps stocke en priorité pour reconstituer ses réserves. C'est le mécanisme derrière l'effet yoyo.

05 *Les déséquilibres internes*

Un foie sursollicité (alcool, médicaments, alimentation ultra-transformée), une digestion difficile, une thyroïde qui fonctionne au ralenti... Ces dysfonctions silencieuses ralentissent le métabolisme global et freinent le déstockage, parfois de façon significative.

06 *Le manque de sommeil*

Une nuit trop courte suffit à augmenter la ghréline (hormone de la faim) et à diminuer la leptine (hormone de la satiété). Résultat le lendemain : plus d'appétit, moins de contrôle, et un corps en mode conservation d'énergie. Répété sur des semaines ou des mois, le manque de sommeil est l'un des facteurs les plus sous-estimés du stockage.

*En résumé : votre corps stocke par logique, pas par caprice.
Et une fois qu'on comprend quels signaux il reçoit, on peut commencer à lui en envoyer d'autres.*

six

conseils pour se débarrasser
des bourrelets.

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Créer un déficit intelligent

02 · Les régimes font grossir

03 · Buvez de l'eau

04 · Dormir pour déstocker

05 · Bouger plus (NEAT)

06 · Gérer le stress

Comment se débarrasser des bourrelets ?

Enfin des vrais conseils

01 Créer un déficit intelligent

la balance énergétique

Pour perdre du gras, il faut que le corps dépense un peu plus qu'il ne reçoit c'est la base : la balance énergétique. C'est simple sur le papier mais dans la réalité, tout dépend du moment, du contexte hormonal et du stress. Un déficit trop fort ou maintenu trop longtemps augmente le cortisol, qui signale au corps de garder ses réserves. Visez un déficit d'environ **10 % de vos besoins caloriques réels** (soit environ 150 à 200 kcal/jour). C'est suffisant pour perdre du gras sans affoler le métabolisme.

● ÉTAPE 1 - OBSERVER

Observez vos apports sur 5 à 7 jours via une appli de suivi (MyFitnessPal, Yazio...) sans rien changer.

● ÉTAPE 2 - DÉFICIT PROGRESSIF

Soit en diminuant légèrement les portions (huile, sucré...), soit en augmentant un peu la dépense (plus de pas, activité légère).

● ÉTAPE 3 — RÉGULARITÉ

Viser la régularité, pas la perfection : un déficit moyen sur la semaine vaut mieux qu'un déficit extrême 3 jours puis un craquage.

● ÉTAPE 4 — RÉÉVALUER

Toutes les 3 à 4 semaines, si le poids ou les mensurations stagnent, ajustez de 100 à 200 kcal/jour maximum.

FOCUS PROTÉINES

Visez au minimum **1 à 1,5 g de protéines par kilo de corps/jour** pour préserver le muscle — c'est lui qui diminue en premier en déficit, et la protéine joue un rôle essentiel sur la satiété.

💡 ASTUCE

En déficit, on a souvent des envies irrésistibles. Le secret : ne pas se dire « non » mais « oui, plus tard ». On évite la frustration, on évite le craquage.

02 Les régimes font grossir

stop au mode « survie »

Les régimes sévères font souvent l'inverse de ce qu'on espère. En privant le corps, on active le mode « survie » : **baisse du métabolisme au repos** et augmentation de la faim hormonale (ghréline). Résultat : on stocke plus facilement dès qu'on « remange normalement ».

LE VRAI SECRET

Viser une approche durable avec un léger déficit, progressif pour éviter d'activer les « mémoires de famine ».

💡 ASTUCE

Sortir du réflexe « tout ou rien » et accepter un déficit moyen sur la durée plutôt qu'extrême sur 3 jours.

03 Boire plus d'eau

le carburant de votre organisme

L'eau, c'est le carburant de votre organisme. Elle intervient dans **la quasi-totalité des réactions chimiques du corps** : digestion, transport des nutriments, élimination des déchets, régulation thermique, et même mobilisation des graisses. Ne pas boire assez = ralentir son métabolisme.

A FAIRE

Visez **30 ml d'eau par kilo de poids corporel**.

💡 ASTUCE

Ajoutez régulièrement des électrolytes à votre eau pour faciliter l'hydratation.

04 Dormir pour mieux déstocker

les hormones travaillent la nuit

Pendant le sommeil profond, le corps sécrète des hormones essentielles : la **GH (hormone de croissance)** stimule le déstockage, la **leptine** régule la satiété, la **testostérone** soutient le muscle. Pendant que la ghréline (hormone de la satiété) et le cortisol (stress), elles, baissent. Un manque de sommeil inverse ce tableau : plus de faim, plus de stress, plus de stockage.

A FAIRE

7 à 8 h de vrai sommeil, dans le noir complet, à heures régulières.

💡 ASTUCE

Baissez les écrans **45 min avant le coucher** et exposez-vous à la lumière du jour le matin pour réguler votre horloge interne.

05 Bouger plus... sans forcément « faire du sport »

Le neat, l'arme cachée du métabolisme

Le **NEAT** (Non-Exercise Activity Thermogenesis) est tout ce que vous dépensez en dehors de l'entraînement : marcher, cuisiner, jardiner, faire les courses, jouer avec vos enfants. Cette activité quotidienne peut représenter **jusqu'à 30 %** de la dépense totale, bien plus que la séance de sport seule.

A FAIRE

7 000 à 10 000 pas par jour. Bouger dès que possible : se lever toutes les 45 min, prendre les escaliers, téléphoner en marchant.

💡 ASTUCE

Utilisez un tracker d'activité, pas pour la performance, mais pour **prendre conscience** de votre niveau de mouvement réel.

06 Gérer votre pire ennemi...

Le stress !

Le stress chronique entretient un taux élevé de cortisol, hormone de vigilance... et de stockage. Évolution oblige : le corps associe stress prolongé à pénurie potentielle (famine), **donc il stocke**. Le stress naît quand le cerveau perçoit un danger supérieur à nos ressources. Pour le diminuer, on peut agir à deux niveaux :

- **SUR LES PERCEPTIONS** : Travailler ses croyances, apprendre à relativiser, reprogrammer ses schémas (via thérapie, hypnose, coaching, etc.).
- **SUR SES RESSOURCES** : Renforcer la récupération, l'estime de soi, la respiration, le mouvement.

A FAIRE

Intégrez 3 à 5 micro-pauses de décompression par jour (respiration, étirements, marche) pour éviter la décompensation du soir.

💡 ASTUCE

Tester la **cohérence cardiaque** : pas magique sur le moment mais a des effets **prouvés** dans la régularité

Facile à dire, pas facile à faire ? On est justement là pour ça...



Quand les conseils ne suffisent plus

de la science, pas de la magie.



Marre de « faire des efforts » ? Vous voulez du résultat là, tout de suite, maintenant ?

Bonne nouvelle : on sait comment détruire les graisses et éliminer **1 à 5 cm immédiatement** et définitivement et ça ne fait même pas mal.

La cryolipolyse Détruit les cellules graisseuses

01. CHOC THERMIQUE

A -7 °C, les cellules graisseuses s'autodétruisent naturellement. Notre technologie crée un choc localisé à -10 °C.

02. DESTRUCTION MASSIVE

Le froid provoque une auto-destruction massive des cellules graisseuses sur la zone traitée.

Vous perdez 1 à 5 cm.

03. ÉLIMINATION NATURELLE

Dans les jours qui suivent, elles sont éliminées naturellement par votre système lymphatique.

Résultat : en quelques séances, votre bourrelet rebelle disparaît, votre silhouette s'affine. Sans douleur ni effort. Et c'est ce qu'on propose chez Cool Fit.

Alors, prête à perdre du gras ? *vraiment.*

01

Un diagnostic précis

Pour comprendre pourquoi votre corps stocke et surtout, comment déstocker.

02

Un plan d'action efficace

Pour arrêter de perdre de l'énergie à faire des efforts « pour rien » ou à tester des solutions qui ne marchent pas.

03

Une séance diagnostic + cryolipolyse

Pour éliminer -1 à -5 cm immédiatement et définitivement dès la première séance.

04

Un accompagnement 360° sur-mesure

Qui traite la cause et la conséquence pour des résultats durables.

À vous les résultats visibles dès la première séance .
Votre seul risque : perdre du gras...

JE PERDS DU GRAS MAINTENANT

