



### Qu'est-ce que 21 Day Fix®?

**21 Day Fix** est un programme de nutrition et d'entraînement qui vous permet de perdre du poids et qui est si facile qu'il peut être suivi par tout le monde. Un contrôle des portions facile à suivre et des séances d'entraînement de 30 minutes éliminent l'incertitude quant à la perte de poids afin de vous aider à obtenir des résultats rapides, jusqu'à 15 livres en seulement 21 jours!

Que vous souhaitiez perdre quelques livres avant vos vacances ou que vous visiez une perte de poids plus importante, 21 Day Fix est le programme qui vous convient. C'est simple, rapide et ça marche. Si vous êtes prêt à vous y mettre sérieusement, 21 Day Fix peut vous aider à perdre du poids.

### Pourquoi 21 Day Fix est-il efficace?

C'est grâce à sa simplicité! Vous n'avez pas besoin de compter des calories, des points ou d'enregistrer vos repas dans un logiciel de régime. Avec 21 Day Fix, tout est déjà fait à votre place. Il vous suffit d'utiliser les contenants de contrôle des portions spécialement conçus et de faire une séance d'entraînement de 30 minutes par jour. Engagez-vous à le faire pendant 21 jours, et vous serez comblé en voyant les résultats.

### Qu'est-ce qui rend 21 Day Fix unique?

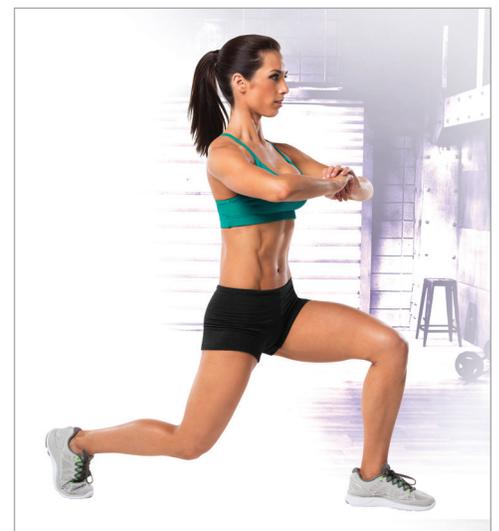
Il s'agit du seul programme d'entraînement et de nutrition qui combine les contenants de contrôle des portions à des séances d'entraînement de classe mondiale. En mettant l'accent autant sur la mise en forme que sur le contrôle de portions santé, 21 Day Fix peut aider quiconque à perdre du poids et à ne pas le reprendre, de façon simple et durable. Que vous souhaitiez perdre 10 livres ou 100 livres, vous pouvez le faire avec ce programme.

### Comment 21 Day Fix fonctionne-t-il?

Grâce au système par contenants de 21 Day Fix, vous apprendrez à créer des portions saines de façon simple et intuitive. Il vous montre comment manger tout ce que vous voulez, en quantité appropriée, afin que vous puissiez atteindre vos objectifs rapidement. Fini les devinettes et le comptage de calories!



Les séances d'entraînement de 21 Day Fix sont conçues pour brûler beaucoup de calories en seulement 30 minutes. Elles conviennent à tous les niveaux, peu importe votre condition physique. Si vous êtes débutant, suivez les variantes à l'écran. Et si vous vous entraînez régulièrement et cherchez à éliminer ces dernières livres, augmentez la cadence et lancez-vous le défi de travailler plus fort.



## Guide de formation sur le

### Autumn Calabrese est votre coach personnel

Autumn Calabrese est une super entraîneuse, en plus d'être une mère à l'horaire chargé et une compétitrice à des concours de bikini de niveau national. Elle a eu l'idée d'un système par contenants de contrôle des portions après avoir vu un client avaler une salade entière de 1 300 calories, car d'après lui c'était « santé ». Autumn s'est rendu compte que les portions surdimensionnées nuisaient à la réussite de ses clients qui essayaient de perdre du poids, car ils mangeaient trop sans s'en rendre compte. Elle a donc développé des contenants de contrôle des portions pour aider les gens à voir comme il est simple de manger les bonnes quantités et de perdre du poids facilement. En tant que mère monoparentale, Autumn sait combien il est difficile d'intégrer l'exercice et une alimentation saine à un horaire déjà surchargé. Elle a donc créé des séances d'entraînement courtes, mais efficaces, qui ne vous prennent que 30 minutes par jour, ainsi qu'un plan d'alimentation simple qui ne vous oblige pas à passer des heures dans la cuisine.

### Outils pratiques que vos clients peuvent utiliser pour réussir

- 21 Day Fix Hub ([21DayFixHub.com](http://21DayFixHub.com)) : Ce portail en ligne est un guichet unique où vous trouverez des exemples de plans de repas, des recettes, des conseils sur la manière de commencer à utiliser le système par contenants, et d'autres ressources qui vous aideront, vos clients et vous, à obtenir vos meilleurs résultats.
- FIXATE™ : Une toute nouvelle émission culinaire approuvée par le programme Fix et diffusée uniquement sur Beachbody® On Demand. Autumn fait équipe avec son frère, Bobby Calabrese, chef cuisinier professionnel, et ensemble ils vous montrent, étape par étape, comment préparer des recettes délicieuses, aux portions parfaites, conçues pour vous faire perdre du poids. Chaque épisode comprend des conseils, des tuyaux et l'équivalence en contenants pour vous aider à atteindre vos objectifs nutritionnels. Vous pouvez télécharger et imprimer des recettes et des listes d'épicerie directement à partir de Beachbody On Demand.

— CONSEILS DE DÉTAIL —	
Les personnes à cibler :	Pourquoi choisir 21 Day Fix ?
Les personnes qui doivent perdre du poids avant une date limite, comme des vacances, un mariage ou une réunion à venir	21 Day Fix peut vous aider à perdre du poids rapidement. Si vous vous engagez à suivre ce programme, vous vous sentirez bien et paraîtrez à votre meilleur à temps pour votre grand événement.
Les personnes qui ont besoin d'un plan d'alimentation flexible	Avec 21 Day Fix, vous n'avez pas besoin de suivre des recettes particulières ou d'acheter des ingrédients bizarres. Vous pourrez continuer à manger les aliments dont vous raffolez et à cuisiner pour la famille. Vous devez seulement utiliser les contenants pour contrôler vos portions.
Les novices de la forme	Le programme est si simple que tout le monde peut le suivre, peu importe la condition physique. Toutes les séances d'entraînement offrent une variante qui présente des mouvements plus faciles, pour que vous ne vous sentiez pas intimidé.
Ceux qui ont essayé sans succès des programmes de régime compliqués	21 Day Fix a été spécialement conçu pour simplifier la perte de poids. Vous n'aurez plus jamais à compter des calories, des glucides ou des points. Vous n'avez qu'à suivre le plan d'alimentation simple et vous obtiendrez des résultats.
Les personnes qui ont beaucoup de poids à perdre	21 Day Fix peut vous aider à obtenir des résultats spectaculaires en seulement 21 jours, ce qui vous motivera à continuer. Vous pouvez recommencer le programme autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif.

### Équipement requis

Des haltères ou des bandes élastiques (non compris dans la trousse essentielle de 21 Day Fix).

### Suggestions de vente croisée

Aidez vos clients à obtenir de meilleurs résultats avec 21 Day Fix en recommandant ces produits supplémentaires.

### Trousse ultime améliorée de 21 Day Fix :



Ils obtiendront deux autres séances d'entraînement, un grand contenant bleu clair pour les repas sur le pouce, un ensemble de contenants de contrôle des portions supplémentaire, et un sac isotherme GRATUIT.

### Outils :

- Bandes élastiques\* B-LINES®
- Livre de recettes Fixate®
- Tapis Core Comfort de Beachbody\*
- Un ensemble de contenants supplémentaire



### Suppléments nutritionnels :

- Shakeology® est un élément important du Plan d'alimentation de 21 Day Fix
- Multivitamines ActiVit®
- 3-Day Refresh® pour adopter rapidement des saines habitudes alimentaires et perdre du poids



## Guide de formation sur le



### Qu'obtiendrez-vous avec 21 Day Fix?

TROUSSE ESSENTIELLE : QUELS EN SONT LES AVANTAGES?	
<b>Des contenants de contrôle des portions + des séances d'entraînement</b>	
7 contenants de contrôle des portions à codes de couleur en plus de la tasse à mélanger de Shakeology	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous n'aurez plus à deviner la quantité que vous devez manger. Remplissez les contenants avec l'aliment de votre choix; si ça rentre, vous pouvez le manger!</li> </ul>
6 séances d'entraînement plus 1 séance d'entraînement en prime sur 2 DVD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ces séances de style camp d'entraînement brûlent des calories et peuvent remodeler votre corps en seulement 30 minutes par jour.</li> </ul>
<b>Ressources</b>	
Guide 21 Day Fix Start Here	<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencez tout de suite à voir des résultats. Ce guide de démarrage rapide et ce calendrier d'entraînement vous montrent à quel point il peut être simple de perdre du poids.</li> </ul>
Plan d'alimentation de 21 Day Fix	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ce plan simple vous guide étape par étape et facilite le contrôle des portions, afin que vous puissiez perdre du poids sans avoir à compter les calories.</li> </ul>
3 Day Quick Fix	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'arme secrète d'Autumn pour perdre du poids rapidement avant un grand événement. Faites-le durant les 3 derniers jours de 21 Day Fix pour obtenir des résultats époustouffants.</li> </ul>
<b>APPLICATION DE SUIVI GRATUITE :</b>	
Application pour iPhone 21 Day Fix Tracker	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une application gratuite pour iPhone qui vous permet de faire facilement le suivi de vos contenants et séances d'entraînement.</li> </ul>
<b>TROUSSE ULTIME AMÉLIORÉE :</b>	
Comprend deux autres séances d'entraînement, un grand contenant bleu clair pour les repas sur le pouce, un ensemble de contenants de contrôle des portions supplémentaire, et un sac isotherme GRATUIT.	
<b>BEACHBODY ON DEMAND :</b>	
Lorsque vous devenez membre de Beachbody On Demand, vous obtenez un accès à la diffusion en continu de 21 Day Fix et d'autres programmes populaires d'Autumn, dont 21 Day Fix EXTREME® et The Master's Hammer and Chisel®, en plus de centaines d'autres séances d'entraînement éprouvées de Beachbody. Vous aurez aussi accès à FIXATE, l'émission culinaire d'Autumn approuvée par le programme 21 Day Fix, où vous obtiendrez des recettes saines et délicieuses et des conseils culinaires très utiles. Chaque recette est conçue afin que les portions correspondent à vos équivalents de contenants pour maximiser la perte de poids. Vous pouvez même télécharger et imprimer des recettes et des listes d'épicerie à partir de Beachbody On Demand.	

### DVD exclusif pour le réseau : Plyo Fix (d'une valeur de 19,95 \$)

Attrapez une serviette et préparez-vous à transpirer! Le circuit d'entraînement d'inspiration militaire de 30 minutes



d'Autumn ne vous fera pas perdre votre temps. Autumn vous aidera à éliminer les graisses et à brûler les calories, ainsi qu'à accélérer vos résultats avec 21 Day Fix.

### Renseignements sur le produit

#### Trousse essentielle :

Prix de détail : 59,85 \$  
 Prix du coach : 44,89 \$  
 Points de volume : 45

#### Trousse ultime

#### (comprend la trousse essentielle) :

Prix de détail : 119,70 \$  
 Prix du coach : 89,78 \$  
 Points de volume : 90

Tous les prix sont en dollars américains. Les prix internationaux peuvent varier.

\*Le tapis Core Comfort de Beachbody et les bandes élastiques B-LINES contiennent du latex de caoutchouc naturel, qui pourrait entraîner des réactions allergiques importantes. iPhone est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux É.-U. et dans d'autres pays.

© 2016 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le propriétaire des marques de commerce 21 Day Fix, Fixate, B-LINES, Shakeology, ActiVIt, 3-Day Refresh, 21 Day Fix EXTREME, The Master's Hammer and Chisel, Beachbody et Team Beachbody, et de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes. Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.