



L'ÉVOLUTION DE LA
SANTÉ

ET DE LA

FORME PHYSIQUE

VOTRE MANUEL DE MASTERCLASS
AVEC ERIC EDMEADES

BIENVENUE À VOTRE MASTERCLASS

5 conseils pour tirer le meilleur parti de cette masterclass

1. Imprimez ce guide avant le début de la Masterclass, cela vous permettra de prendre aisément des notes tout en prêtant une oreille attentive à l'animateur. Si vous souhaitez économiser du papier, vous pouvez également télécharger et écrire directement dans le guide.
2. Parcourez le contenu de ce guide avant de démarrer la Masterclass, cela vous permettra de savoir à quoi vous attendre et de réserver du temps privé avant, pendant et après la Masterclass pour effectuer les différentes activités.
3. Vous pouvez mettre en pause la vidéo de la Masterclass pour prendre des notes ou écrire du texte dans les espaces vides en cliquant sur l'écran de la vidéo.
4. Élaborez une stratégie qui vous permettra de rapidement mettre en œuvre les secrets révélés dans cette session en vue d'améliorer l'abondance dans votre vie.
5. Pendant la Masterclass, utilisez l'espace dédié sur la colonne de droite pour noter TOUTES les nouvelles idées et inspirations intéressantes qui vous viennent pendant la session - ainsi, vous ne perdrez pas les informations les plus pertinentes pour vous.

LE CONTENU DE LA SESSION

Table des matières

1. EXERCICES PRÉ-MASTERCLASS

- Veuillez définir vos intentions avant la Masterclass.

2. QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

- Évaluez votre état de santé et votre condition physique avant la Masterclass.

3. L'ÉVOLUTION DE LA SANTÉ ET DE LA FORME PHYSIQUE

- Apprenez des idées clés sur l'évolution de la santé et de la forme physique.
- Apprenez les 5 idées clés pour changer vos rapports avec la nourriture.

4. CRÉEZ VOTRE PLAN D'ACTION

- Prenez les principales leçons d'Eric et créez un plan d'action pour vous-même.

5. RÉFLEXION

- Les bonnes questions peuvent stimuler votre inconscient pour vous suggérer les bonnes réponses.

6. LE BUZZ

- Lisez les commentaires des autres à propos d'Eric Edmeades.

1. EXERCICES PRÉ-MASTERCLASS

Commencez par l'intention

Notez ici vos intentions positives et mettez-les par écrit. Quelles intentions vous motivent à rejoindre cette Masterclass ? Quelles sont vos attentes ?

2. QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Avant le début de la Masterclass, évaluez votre état de santé et votre condition physique actuels à l'aide de ce questionnaire d'auto-évaluation. Dans quelle mesure ces énoncés sont-ils vrais pour vous ?

Évaluez-vous sur ces énoncés sur une échelle de 1 à 10. (1 - le moins vrai ; 10 - le plus vrai)	Évaluez sur une échelle de 1 à 10
1. Je ne mange pas d'aliments sucrés.	
2. Je prête attention aux ingrédients sur les étiquettes des aliments.	
3. Je fais attention aux besoins de mon corps et j'écoute ce dont il a besoin.	
4. Je cuisine mes repas à la maison.	
5. Je mets l'accent sur la consommation d'aliments riches en nutriments.	
6. Je fais régulièrement du sport.	
7. J'évite les aliments surgelés.	

Réfléchissez aux résultats de votre auto-évaluation et voyez quels aspects vous pourriez améliorer. Accordez de l'attention à ces domaines à améliorer pendant la Masterclass, afin que vous puissiez en apprendre plus à leur sujet dans les enseignements d'Eric.

Utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes.

3. L'ÉVOLUTION DE LA SANTÉ ET DE LA FORME PHYSIQUE

Suivez la Masterclass et remplissez les espaces vides.

1. L'alimentation va au-delà de _____.
2. La traduction latine originale de « régime » signifie = mode de _____.
3. Le grand problème, c'est que notre mode de vie ne correspond pas à notre _____.
4. Lorsque nous vivons dans _____ où nous sommes censés vivre, nos corps _____.
5. Le sport n'est PAS la méthode la plus efficace pour _____ . Faire de l'exercice est un moyen pour _____ la santé.
6. Nous avons tous été entraînés à manger, mais par _____.
7. _____ % de votre poids corporel ne dépend pas de vos exercices, mais de ce que vous mangez.
8. Le grand mythe : la génération ancienne pense que _____ est le SEUL moyen de perdre du poids.
9. Rappel : ce n'est pas une question de _____ ; mais de rapports avec _____.

Cinq idées clés pour changer vos rapports avec votre alimentation

1. Le _____ piège

- Vous êtes 7 fois plus susceptible de mourir de _____ qu'à cause de la cigarette.
- _____ est l'ingrédient numéro 1 des céréales pour petit-déjeuner.

2. Méfiez-vous des _____

- Ne vous laissez pas berner par les mots « _____ » sur les étiquettes.
- Le goût artificiel de la vanille provient de la sécrétion de jus anal de cet animal : _____.

3. Comprendre _____ manger

- Vos niveaux de poids/énergie n'ont rien à voir avec _____.
- Certains aliments déclenchent _____ ; d'autres aliments déclenchent _____.

4. Prenez suffisamment de _____ produits

- Beaucoup d'entre nous souffrent de la faim _____.
- Vous devez consommer suffisamment de et de nutriments _____ pour vivre en bonne _____ santé.

5. Comprendre les 6 types de faim :

- a. n° 1 : _____ faim
- b. n° 2 : _____
- c. n° 3 : _____
- d. n° 4 : _____ faim
- e. n° 5 : _____ faim

4. CRÉEZ VOTRE PLAN D'ACTION

Après la Masterclass, réfléchissez à la façon dont vous pouvez utiliser les leçons apprises d'Eric pour créer des étapes qui vous permettront de passer à l'action par vous-même. Utilisez les notes des pages précédentes pour vous guider. Assurez-vous que votre plan suit la règle SMART.

Spécifique, **m**esurable, **a**tteignable, **r**éaliste et **t**emporellement défini.

1. J'arrête...

2. Je vais commencer à ...

3. D'ici ...

5. RÉFLEXION

Les bonnes questions peuvent stimuler votre inconscient pour vous suggérer les bonnes réponses. Demandez-vous... (Utilisez un morceau de papier supplémentaire si vous en avez besoin).

1. Imaginez - qu'est-ce que la perte de 5 à 20 kg peut faire pour votre vie ?
2. Pourquoi est-il important pour vous de perdre du poids ou d'être en bonne santé ?
3. Quelle est la seule chose que vous pouvez faire en ce moment pour prouver que vous êtes déterminé(e) à améliorer votre rapport avec la nourriture ?

MERCI de vous joindre à la Masterclass d'Eric !



Pour améliorer votre santé, veuillez consulter le site <https://fr.mindvalley.com/wildfit> pour obtenir des renseignements sur le remarquable programme WildFit d'Eric, qui vise à transformer votre corps et votre santé.

Mais ne vous inscrivez pas au cours car à la fin du webinaire, le prix sera réduit pour remercier les participants au webinaire !

6. HISTOIRES D'ÉTUDIANTS

« En 90 jours, j'ai perdu 21 Kg, 226 cm, et 4 tailles de robe ! »



Mon premier souvenir que j'ai de mon premier « régime » ou de mes premiers problèmes d'alimentation remonte à l'âge de 7 ans. Au cours des plus de 20 années suivantes, j'ai suivi tous les régimes, pilules, produits et programmes que vous pouviez imaginer, et chaque fois j'ai pensé que je faisais la bonne chose, ou ce qui était « sain » pour mon corps... jusqu'à ce que WildFit me dise la vérité.

J'ai tout de suite été attirée par le programme parce qu'il ne se contentait pas d'être un programme « diététique », mais il s'agissait de savoir comment revenir aux bases de ce que le régime « humain » est censé être. Il est allé en profondeur pour expliquer les choix alimentaires qui sont les meilleurs pour notre corps du point de vue de l'évolution, comment l'industrie alimentaire nous a influencée si grandement, comment casser les vieilles habitudes et croyances, et comment faire de petits pas pour atteindre des résultats massifs en seulement 13 semaines.

Mon but était de devenir maman et d'avoir une famille en bonne santé, je devais commencer par ma vie personnelle. En 90 jours, j'ai perdu 21 Kg, 226 cm, et 4 tailles de robe ! Les groupes, le coaching, la camaraderie, le soutien, tous étaient des bonus pour nous aider à atteindre le succès.

Maintenant, je suis fière de dire que WildFit est un principe directeur dans notre style de vie... et nous avons eu le tout premier bébé WildFit ! (Elle est déjà âgée de 18 mois et adore ses smoothies WildFit ! :))

Si notre famille peut le faire, alors, vous aussi, vous pouvez le faire !

~ Jacqueline Giurleo

« Le programme WildFit a changé ma vie »



Le programme WildFit a changé ma vie. Savoir ce que nous devrions manger pour être en bonne santé est une chose, mais pouvoir le mettre en pratique quotidiennement en est une autre. WildFit m'a donné les outils pour apporter facilement les changements nécessaires en vue d'une vie plus saine, ce qui m'a apporté plus de joie, d'énergie et des changements incroyables dans ma vie. En perdant du poids, j'ai regagné ma confiance en moi et mon estime de soi qui était cachée sous la graisse accumulée au fil des ans.

Depuis lors, j'ai rejoint l'équipe WildFit et je suis devenue une coach Certifiée WildFit pour aider les autres à transformer leur vie.

~ April Antonia, Coach

« Un an plus tard, je me sens 10 ans plus jeune »

Sur la première photo, prise l'été précédent ma participation au programme WildFit, j'étais une femme complètement différente. Pas grosse, mais pas mince non plus. Et pas vraiment en état de santé comme je l'aurais souhaité.

Un an plus tard, je me sens 10 ans plus jeune. Le WildFit Challenge m'a tellement appris sur moi-même, la nourriture et ma relation avec la nourriture que je ne reviendrai jamais à la situation antérieure. Ce n'est pas du tout difficile. J'ai fait très peu d'exercice physique dans le cadre du programme et je ne pourrais pas être plus enthousiasmée par les résultats.

Depuis lors, je me suis jointe à l'équipe WildFit en tant que Coach Certifiée et je me spécialise dans la diffusion du message de WildFit aux femmes du monde entier.

~ Eli Sæterhaug Løvaas



« C'est 3 mois de votre vie qui changeront votre vie à tout jamais »



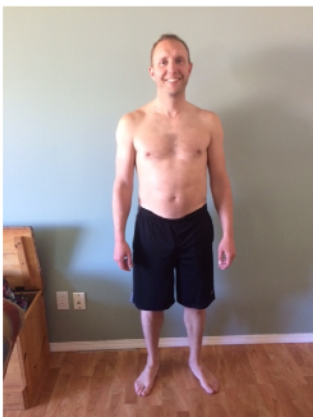
June 4, 2016



Aug 9, 2016



Mon partenaire, Mike, mon fils de 16 ans, River, et moi avons décidé de relever le défi WildFit après avoir entendu Eric parler. La passion d'Eric pour la révolution alimentaire qu'il est en train de créer a parlé à chacun de nous. Curieusement, la raison pour laquelle nous nous sommes tous engagés dans le programme était différente. Mike est un athlète qui, peu importe le programme d'alimentation ou d'exercice qu'il a suivi, n'avait jamais pu atteindre son objectif en termes de masse musculaire. River était un athlète de haut niveau qui mangeait selon les instructions qu'on lui donnait. Lorsqu'il a succombé à une blessure, il a pris beaucoup de poids, ce qui a été dur pour son psychisme émotionnel. En ce qui me concerne, j'ai senti pendant des années que je ne savais pas quoi manger, car j'ai eu des problèmes digestifs pendant presque toute ma vie. La nourriture était mon ennemi.



Mike avait peu de graisse à perdre car il ne voulait perdre que 2 kilos. En deux mois, il a perdu 5 kilos et a pris un sacré volume dans ses abdos et ses bras. C'était le premier programme qui produisait les résultats auxquels il s'attendait depuis des années. Il est très emballé à l'idée de commencer sa saison de soccer pour pouvoir mettre à profit son énergie retrouvée !

River a perdu 10 kilos ! Il a l'air plutôt large au niveau de la poitrine. Comme il a 16 ans, il n'a pas été capable de faire la partie la plus restrictive du programme parfaitement, et pourtant il a eu ces résultats incroyables. Au-delà de cela, il comprend la prise de décision consciente concernant les choix alimentaires... combien d'adultes peuvent en dire autant ?

J'ai aussi compté les calories aussi longtemps que je me souviens et flirté avec les tendances anorexiques depuis l'adolescence ; par conséquent, l'option de m'affamer est plus une réalité que de choisir une option moins saine. Grâce à WildFit, je comprends maintenant comment manger, que la nourriture peut être incroyablement délicieuse et que je ne compterai plus jamais de calories ! Et je n'ai pas eu un seul problème digestif depuis la deuxième semaine du programme.

« Aujourd'hui, je suis plus souple que je ne l'ai été depuis des années »



J'ai toujours su l'importance de bien manger et de prendre soin de mon corps, mais pour une raison que j'ignore, je ne le faisais tout simplement pas. J'ai essayé divers régimes et programmes, mais ce n'est qu'avec WildFit que j'ai vraiment changé les choses.

Aujourd'hui, je suis plus souple que je ne l'ai été depuis des années, je me sens beaucoup plus jeune et WildFit a rendu le processus vraiment facile et durable ; je ne reviendrai jamais à la façon dont les choses étaient avant.

~ Sabine Rosen

« C'était facile et efficace »

C'était facile. Au début, je pensais que c'était trop facile et que je ne pouvais pas vraiment voir les changements dans le miroir. Mais quand j'ai regardé une image d'un webinaire que j'avais fait juste avant le programme, j'ai eu un choc ; l'image parle d'elle-même.

Comme la plupart des gens, je savais ce qu'il fallait manger et ce qu'il fallait éviter pour être en meilleure santé, mais, comme la plupart des gens, je ne le faisais pas toujours de façon régulière. WildFit ne m'a pas seulement fourni plus de règles, il a changé ma façon de penser. C'était facile et efficace.



~ Paul Scheele
Fondateur de Learning Strategies et
PDG de Scheele Learning Systems

Visitez le site <https://fr.mindvalley.com/wildfit> pour avoir plus

d'informations sur **WildFit**, le formidable programme d'Eric et voir comment vous pouvez envisager la transformation de votre propre corps.

« J'ai perdu 9,5 kilos depuis lors »

J'ai été présentée à Eric Edmeades et au Défi WildFit en juin 2016 et après seulement 8 semaines de ce programme, tout ce que je peux dire est WOUAH ! J'ai perdu 9,5 kilos depuis lors et il ne fait l'ombre d'aucun doute que ce parcours se poursuivra au cours des prochains mois jusqu'à atteindre mon poids optimal qui est de 93 kilos (Je mesure 193 cm et en date du 7 juin, je pesais 120 kilos).

Il ne s'agit PAS d'un régime alimentaire... mais plutôt d'un changement complet de santé et de mode de vie. Mon attitude à l'égard de la nourriture a radicalement changé et c'est si merveilleux d'être en meilleure santé jour après jour. J'encourage fortement tous ceux qui ont de la difficulté à contrôler leur poids ou qui veulent simplement se libérer de leurs mauvaises habitudes alimentaires à consulter le site WildFit.

~ Norman Lihaven

« WildFit a changé ma façon de penser. »

Wildfit est un programme de santé très efficace qui peut vous aider non seulement à retrouver la forme, mais aussi à retrouver votre énergie et votre joie. Je l'ai essayé et je l'ai adoré. Avant tout, il m'a donné quelque chose qui m'est très précieux : « la liberté » La liberté de choisir la santé et de vivre selon les besoins réels de mon corps. D'autres choses fonctionnent à court terme, mais WildFit a changé ma façon de penser et m'a donné les outils pour rester en bonne santé, heureux et en forme pour le reste de ma vie.

~ Veronica de Andres, Dame de grâce de l'Ordre de Saint-Jean, conférencière internationale et auteure du livre à succès Confianza Total

« J'ai expérimenté une incroyable hausse d'énergie et de vitalité. »

Je continue de connaître un succès remarquable même après la fin du programme WildFit. C'était pour moi le véritable test de l'efficacité de ce programme. Eric Edmeades et son équipe dévouée ont créé un parcours facile et très complet vers des pratiques alimentaires et de vie saines et durables. Non seulement j'ai perdu et maintenu mon poids, mais j'ai aussi connu une augmentation étonnante d'énergie et de vitalité. Il ne s'agit pas seulement d'un programme, c'est une approche bienvenue et gratifiante de la vie.

~ Phyllis Haynes, spécialiste des médias et fondatrice de Studio1Network

« J'ai perdu 9 kilos en 3 semaines. »

Je ne saurais en dire assez sur ce programme. Je me suis battue contre la prise de poids pendant 8 ans, après avoir arrêté la consommation des médicaments. J'ai fait tellement de régimes et de programmes, j'ai pris des suppléments, j'ai fait des cures détox et des nettoyages avec des résultats variés. Mais rien de vraiment satisfaisant. J'ai abandonné les produits laitiers, et j'ai perdu 9 kilos en 3 semaines, je n'ai absolument aucune envie de chips, de crème glacée ni de chocolat (ce que j'avais l'habitude de consommer régulièrement). Je comprends pourquoi j'ai tant lutté et j'ai développé une relation plus naturelle et plus saine avec la nourriture. Je ne ressens aucun désir de trop manger ou de grignoter. C'est choquant de voir à quel point ma psychologie en ce qui concerne la nourriture a changé. Je regarde la junk food et me dis, ah oui je doute d'en avoir à nouveau envie un jour. Je pense que cela devrait être enseigné dans les écoles. Mon niveau de gratitude est si élevé que j'ai les larmes aux yeux au moment où j'écris ce texte. Prenez ce programme, c'est la façon la plus complète de se débarrasser des mauvaises habitudes alimentaires. Un point c'est tout.

Visitez le site <https://fr.mindvalley.com/wildfit> pour avoir plus d'informations sur **WildFit**, le formidable programme d'Eric et voir comment vous pouvez envisager la transformation de votre propre corps.