

# ROADMAP

## Bienvenue dans MOTIVATE PROGRAMMING

*Félicitation pour ce passage à l'action, ensemble on va atteindre ton objectif 💪*

*Voici les différentes étapes de ta transformation 'ta roadmap', tu vas voir toutes les étapes de ton évolution, doucement mais sûrement, ne loupes pas d'étapes !*

**STEP 1:** Bilan Initial GRATUIT 📝

**STEP 2:** Création des habitudes et des routines 📅

- Programme 1

**STEP 3:** Nouvelle organisation alimentaire et nouvelles méthodes d'entraînement 🍏  
Programme 2

**STEP 4:** Ton objectif est atteint ! 🎯

- Programme 3

**STEP 5:** Feed back + bilan final ⚖️

### Mais n'oublie pas que :

- Rome ne s'est pas construit en un jour
- Ce n'est pas une course mais un marathon, le but c'est vraiment de durée dans le temps
- L'important est de continuer à progresser
- Ne te trouve pas des excuses lorsque tu es fatiguée (nous le sommes tous 😓)

### Comment :

- ✓ En construisant des fondations nutritionnelles et sportives solides
- ✓ En gardant un cadre de travail à travers les différents programmes sportifs
- ✓ En faisant des bilans réguliers avec moi, en communiquant un max dans le groupe privé (ne reste pas dans ton coin si tu as des douleurs ou un souci, je suis là pour t'aider et t'accompagner)

**Encore FÉLICITATION pour cette nouvelle étape dans ta vie,**

**on va aller chercher tes objectifs ensemble !** 🏃🚀



**COACH ADE**  
START TODAY