

SOMMAIRE

Dans la peau d'un athlète en sèche



Préambule

Avec du recul, la création de ce guide s'est imposée comme une évidence.

Au départ, je n'y avais pas pensé, mais vos nombreuses demandes m'ont fait réaliser une chose : vous voulez aller plus loin que la simple perte de gras.

Vous souhaitez comprendre, maîtriser et vivre une vraie sèche, avec une approche structurée et réaliste, semblable à celle que j'appliquais jusque-là à mes proches et à mes suivis personnels.



SÈCHE IMMERSION marque le début d'une nouvelle aventure.

J'ai voulu créer un guide simple et efficace pour transmettre ma vision de la sèche. Depuis mes débuts, une question m'a toujours guidé :

comment aider chacun à transformer son physique durablement ? Ce guide te donnera les bases, la structure et la rigueur nécessaires pour y parvenir.