



MARTIN DURAND

28 ANS, JEUNE DÉVELOPPEUR DANS LE WEB DESIGN

1m75
85kg

Martin veut améliorer sa qualité de vie, apprendre à bien manger, perdre un peu de poids dans les alentours de 2 ou 3 kg et prendre de la masse musculaire.

Il cherche l'amour et veut montrer qu'il peut être indépendant et mener un train de vie sain. Il cherche à changer ses mauvaises habitudes acquises pendant ses études : arrêter de manger des plats préparés et cuisiner ses propres repas équilibrés.

Aisance numérique



Réactif



Paresseux



Changer Habitudes



BUTS CLÉS

Il veut des idées de recettes saines, rapides et simples à réaliser, pour qu'il puisse reprendre de bonnes habitudes alimentaires.

Il veut avoir accès à des forums de discussion pour trouver de nouvelles idées de repas ainsi que pour partager ses réussites et ses échecs.

Très présent sur les réseaux sociaux, il veut partager ses réussites avec ses amis

Veut pouvoir choisir parmi plusieurs régimes et pouvoir en changer ou en faire plusieurs en même temps.

Trouver les informations détaillées des régimes : calories, durée, etc.

Cherche les régimes comportant des plats ou des ingrédients tendance pour se la raconter en soirée.

Cherche à récupérer les avis d'autrui avant de choisir tel ou tel régime.