SOFIAN CETOGENE

COMMENT ATTEINDRE 8% DE BODYFAT NATUREL EN 90 JOURS



@SOFIAN_CETOGENE @SOFIAN CÉTOGÈNE @SOFIAN_CETOGENE

🧠 PAGE 1 : POURQUOI TU N'AS JAMAIS RÉUSSI À SÉCHER JUSQU'À 8%"

Tu t'es déjà demandé pourquoi ton pote de salle qui mange n'importe quoi reste plus sec que toi ?

Pendant que tu comptes tes macros, que tu fais ton cardio religieusement et que tu mets des courgettes dans tous tes plats...

❌ **LES 3 MENSONGES QUI T'EMPÊCHENT DE SÉCHER :**

MENSONGE #1 : "Il faut manger 6 fois par jour pour maintenir ton métabolisme"
→ **RÉALITÉ :** Chaque repas = pic d'insuline = stockage de gras activé

MENSONGE #2 : "Le cardio brûle les graisses"
→ **RÉALITÉ :** Le cardio augmente l'appétit et détruit ton métabolisme

MENSONGE #3 : "Il faut des légumes pour les fibres et vitamines"
→ **RÉALITÉ :** Les légumes ralentissent ta digestion et créent des inflammations

🎯 **LA VÉRITÉ QUE PERSONNE NE TE DIT :**
Ton corps a deux modes :

- **MODE STOCKAGE (insuline haute, 16h/jour chez la plupart des mecs)**
- **MODE BRÛLAGE (insuline basse, 2-3h/jour maximum)**

Le problème ? Tu passes 90% de ton temps en mode stockage.
La solution ? Inverser ce ratio.

"La sèche n'est pas une question de calories. C'est une question d'hormones."

🔬 PAGE 2 : CE QUE 99% DES MECS NE COMPRENNENT PAS SUR LA PERTE DE GRAS

LE SYSTÈME INSULINE = TON VRAI PROBLÈME

Imagine ton corps comme un entrepôt avec 2 employés :

L'EMPLOYÉ STOCKAGE (insuline haute) : Range tout en gras
L'EMPLOYÉ BRÛLAGE (insuline basse) : Brûle le gras stocké

Quand tu manges des glucides ou 6 repas/jour
→ L'employé stockage travaille non-stop.

Quand tu fais OMAD + céto
→ L'employé brûlage devient le boss.

📊 **LES CHIFFRES QUI CHANGENT TOUT :**

Mec classique (6 repas/jour) :
Insuline haute : 20h/jour
Mode brûlage : 4h/jour
Résultat : + de gras/mois

Protocole OMAD + Céto + déficit et gestion hormonal :
Insuline haute : 1h/jour
Mode brûlage : 23h/jour
Résultat : -4 à 6kg de gras/mois

🧬 **BONUS : L'EFFET TESTOSTÉRONE**
Glycémie faible et stable = testostérone élevée

Résultat observé chez mes clients : +150% à +300% de testostérone naturelle en 90 jours.

Plus sec. Plus veineux. Plus dominant.

🥩 PAGE 3 : LE PLAN OMAD + CÉTOGÈNE EXPLIQUÉ SIMPLEMENT

QUOI MANGER ? (LA LISTE AUTORISÉE)
🥩 **VIANDES :** Bœuf, porc, agneau, gibier, poulet avec la peau
🐟 **POISSONS :** Saumon, maquereau, sardines
🥚 **ŒUFS :** Entiers uniquement
🧈 **GRAISSES :** Beurre, huile d'olive, avocat
🥬 **LÉGUMES LOW-CARB : Épinards, roquette, salade verte, concombre, céleri, radis, champignons**

❌ **CE QUI EST INTERDIT :**
Tous les glucides (riz, pâtes, pain, fruits)
Légumes riches en glucides (carottes, betteraves, petits pois, courges)
Produits industriels
Alcool

⏰ **QUAND MANGER ?**
UNE FENÊTRE DE 1-2H PAR JOUR
Exemple : 18h-19h tous les jours.
Le reste du temps → Eau, café noir, thé sans sucre.

🎯 **POURQUOI ÇA MARCHE :**
1. **Insuline basse 22h/jour =** Mode brûlage activé
2. **Cétose profonde =** Ton corps devient une machine à brûler le gras
3. **Hormones optimisées =** Testostérone au maximum, cortisol contrôlé

💡 **LA RÈGLE D'OR :**
Simple ne veut pas dire facile. Mais efficace veut dire résultats.

📆 PAGE 4 : LE PLAN 90 JOURS ÉTAPE PAR ÉTAPE

🔄 PHASE 1 : RESET (Jours 1-30)
Objectif : Reprendre le contrôle hormonal

- **Semaine 1-2 :** Adaptation OMAD (fenêtre 3-4h)
- **Semaine 3-4 :** Passage céto strict + fenêtre 2h
- **Résultat attendu : -**4 à -6kg, énergie stabilisée

⚡ PHASE 2 : ADAPTATION (Jours 31-60)
Objectif : Cétose profonde et optimisation

- **Semaine 5-6 :** OMAD strict (fenêtre 1h)
- **Semaine 7-8 :** Ajustement selon réponse corporelle
- **Résultat attendu :** -3 à -5kg, définition musculaire visible

🔥 PHASE 3 : TRANSFORMATION (Jours 61-90)
Objectif : 8% bodyfat et physique d'élite

- **Semaine 9-11 :** Protocole avancé personnalisé
- **Semaine 12 :** Stabilisation et maintenance
- **Résultat attendu :** -3 à -5kg, veines et abdos visibles

📊 TRACKING SIMPLE :

- **Poids :** Tous les matins à jeun
- **Macros et calories** : chaque jours
- **Photos :** Face/profil/dos chaque dimanche
- **Énergie :** Noter de 1 à 10 chaque soir

⚠️ IMPORTANT :
Ce n'est pas une "diète" que tu arrêtes. C'est un mode de vie que tu adoptes.

🧠 PAGE 5 : COMMENT TENIR MENTALEMENT : DISCIPLINE, FOCUS, DOMINATION

🔱 LES 3 PILIERS MENTAUX DE MES CLIENTS

PILIER #1 : DISCIPLINE > MOTIVATION
La motivation, c'est pour les faibles.
La discipline, c'est pour les guerriers.
Tu ne "ressens" pas l'envie de manger ? Parfait. Fais-le quand même.
Tu as envie de craquer ? Normal. Exécute le plan quand même.
Phrase mantra : "Je fais ce que j'ai dit que je ferais."

PILIER #2 : FOCUS SUR L'IDENTITÉ
Tu ne "fais" pas un régime.
Tu DEVIENS le mec qui mange une fois par jour.
Tu ne "perds" pas du poids.
Tu RÉVÈLES le physique qui était caché.
Question quotidienne : "Qu'est-ce que ferait un mec à 8% de bodyfat dans cette situation ?"

PILIER #3 : DOMINATION SOCIALE
Quand les gens te demandent pourquoi tu ne manges pas :
"Je mange quand j'ai décidé de manger."
Quand ils te disent que c'est dangereux :
"Mes résultats parlent pour moi."
Règle : Ne justifie jamais tes choix. Montre tes résultats.

🎯 LE MINDSET GAGNANT :
"Je ne suis pas en train de me priver. Je suis en train de me révéler."

📈 PAGE 6 : RÉSULTATS CLIENTS

📊 RÉSULTATS MOYENS DE MES CLIENTS (90 JOURS) :
TRANSFORMATION PHYSIQUE :
Perte de gras : -10 à -15kg
Bodyfat : 15-20% → 8-10%
Tour de taille : -8 à -15cm

TRANSFORMATION HORMONALE :
Testostérone : +150% à +300%
Énergie : +200%
Libido : +300%

TRANSFORMATION MENTALE :
Confiance : Inébranlable
Discipline : Devenue naturelle

⚡ MAIS ATTENTION...
Ce plan fonctionne uniquement si tu l'EXÉCUTES.
99% des mecs vont lire ce PDF, se dire "c'est logique", puis retourner à leurs 6 repas par jour, leurs glucides et leur cardio.

La différence entre toi et eux ?
L'EXÉCUTION.

🔥 PAGE 7 : PRÊT À PASSER À L'ACTION ?

AVANT QUE TU ME CONTACTES...
Combien de fois tu t'es dit "cette fois c'est la bonne" devant ton miroir ?
Et combien de fois tu t'es retrouvé au même point 3 mois plus tard ?
Le problème n'était pas ton plan.
Le problème c'était ton **système d'exécution.**

Tu peux avoir le meilleur protocole du monde, si tu n'as pas quelqu'un pour :

- Te tenir responsable quand tu veux craquer
- Ajuster le plan selon tes réponses corporelles
- Te remettre sur les rails quand tu dérailles

...tu finiras comme 99% des mecs : avec de bonnes intentions et zéro résultats.

ALORS MAINTENANT, SOIS HONNÊTE AVEC TOI-MÊME :
✅ Es-tu prêt à investir sur toi pour avoir un physique d'élite ?
✅ Es-tu capable de suivre un plan strict pendant 90 jours ?
✅ Veux-tu vraiment changer ou juste "essayer encore" ?

🎯 SI TU AS RÉPONDU OUI AUX 3 QUESTIONS :
📩 DM "CALL" sur Instagram @sofian_cetogene
On fait un appel de 30 minutes. Je regarde ta situation, on voit si mon protocole peut t'amener à 8% de bodyfat, et si on peut bosser ensemble.

Si tu n'es pas sûr de tes réponses : Reste où tu es. Dans 6 mois tu seras exactement au même point.

🔥 DERNIÈRE CHOSE...
Dans 90 jours, tu seras soit :

- **Le mec qui a tout changé** (physique d'élite + confiance inébranlable)
- **Le mec qui cherche encore** (mêmes résultats, mêmes excuses)

Le choix t'appartient.

@SOFIAN_CETOGENE @SOFIAN CÉTOGÈNE @SOFIAN_CETOGENE