

GUIDE OFFERT

Ce qui marche *vraiment* pour perdre du poids

Les habitudes qui font la différence, l'assiette idéale, des recettes express, un programme sport de 3 semaines à la maison ou en salle, et tes outils de suivi.

- ✓ 12 habitudes et 5 réflexes qui débloquent
- ✓ L'assiette idéale et 4 recettes express
- ✓ 20 exercices illustrés, maison et salle
- ✓ Ton suivi sur 21 jours, à cocher sur ton téléphone

Garry Babaud

Coach sportif diplômé STAPS
400 femmes accompagnées depuis 2018



Avant de commencer

Quelques minutes pour bien démarrer.



Le mot de Garry

Depuis 2018, j'ai accompagné plus de 400 femmes, et j'ai vu ce qui fait vraiment la différence : quelques habitudes simples, tenues dans la durée, et un corps qu'on remet en mouvement en douceur.

Ce guide réunit l'essentiel. Tu peux le suivre seule, à ton rythme, dès aujourd'hui. Et si tu as envie d'aller plus loin, avec un cadre, des recettes et un groupe qui avance avec toi, je te présente le Challenge 21 à la fin.

Garry

Comment utiliser ce guide

1

Note ton point de départ

Poids, tour de taille et énergie, dans le tableau ci-dessous.

2

Choisis 3 habitudes

Page 3 : commence par celles qui te semblent les plus faciles.

3

Bouge 3 fois par semaine

Pages 8 à 11 : le programme maison ou salle, 25 minutes par séance.

Mon point de départ, et mes progrès

	JOUR 1	JOUR 7	JOUR 14	JOUR 21
Date				
Poids				
Tour de taille				
Tour de hanches				
Énergie (sur 10)				
Sommeil (sur 10)				

Pèse-toi et mesure-toi le matin, à jeun, au même jour de la semaine. Le mètre ruban passe au niveau du nombril pour la taille, et à l'endroit le plus large pour les hanches.

Tes chiffres, ta motivation

Voir sa progression noir sur blanc aide à tenir.

challengepertedepoids.fr →

Les 12 habitudes qui *marchent vraiment*

Coche une habitude dès qu'elle fait partie de ta semaine. Commence par trois, puis ajoutes-en une chaque semaine.

☐

1. Des protéines à chaque repas

Œufs, poisson, volaille, yaourt, légumineuses : elles rassasient longtemps et protègent tes muscles.

☐

2. La moitié de l'assiette en légumes

Du volume, des fibres, de la couleur : tu manges à ta faim avec des portions légères.

☐

3. 1,5 à 2 litres d'eau par jour

Eau, thé, tisane ou café nature. Une bouteille à portée de main, et le réflexe vient tout seul.

☐

4. 7 à 8 heures de sommeil

Bien dormir aide à réguler l'appétit et l'énergie du lendemain.

☐

5. 7 000 à 10 000 pas par jour

Un trajet à pied, un appel en marchant, une balade après le dîner : tout compte.

☐

6. Du renforcement 2 à 3 fois par semaine

Garder et construire du muscle, c'est dépenser plus d'énergie au quotidien.

☐

7. Tes repas prévus à l'avance

Un menu de la semaine et une liste de courses : les bons choix deviennent les plus faciles.

☐

8. Manger lentement, à table

Une vingtaine de minutes par repas laisse le temps à la satiété d'arriver.

☐

9. Des collations prévues

Un fruit, un yaourt, une poignée d'amandes : tu arrives au repas suivant sereine.

☐

10. Tes plaisirs au programme

Un carré de chocolat noir, un repas libre dans la semaine : prévus, ils t'aident à garder le cap.

☐

11. Un point chaque semaine

Poids et tour de taille le même jour : tu vois ta progression et tu ajustes.

☐

12. Bien entourée

Un coach, une amie, un groupe : avancer à plusieurs multiplie tes chances d'aller au bout.

5 réflexes qui *débloquent* la balance

Des petits gestes, faciles à adopter dès demain, qui changent beaucoup de choses sur 21 jours.

1

Commence ton repas par les légumes

Une entrée de crudités ou un bol de soupe : tu arrives au plat principal déjà à moitié rassasiée.

2

Sers-toi en cuisine, puis passe à table

Une assiette composée à l'avance, et le plat reste en cuisine. Tu manges la juste quantité, sans y penser.

3

Mets les fruits en vue

Une corbeille de fruits sur la table, les biscuits rangés en hauteur : le bon choix devient le plus facile.

4

Remplace les boissons sucrées

Eau pétillante avec du citron, eau aromatisée maison, thé glacé nature : la même fraîcheur, bien plus légère.

5

Marche 10 minutes après le dîner

Une petite balade digestive aide ton corps à gérer le repas, et c'est un joli moment pour toi.

Et si la balance stagne ?

C'est normal : le poids varie d'un jour à l'autre avec l'eau, le cycle, le sel. Regarde la tendance sur 2 semaines, et fie-toi aussi au mètre ruban et à tes vêtements.

Les bons indicateurs

Tour de taille, énergie au réveil, qualité du sommeil, facilité à monter les escaliers : ce sont souvent eux qui bougent en premier.

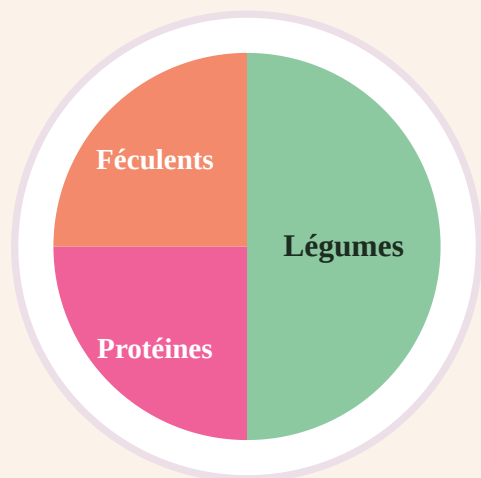
Et si on levait tes blocages ensemble ?

Les lives du Challenge 21 répondent à toutes tes questions.

challengepertedepoids.fr →

L'assiette *idéale*, sans rien peser

Une méthode simple pour composer tes repas, à la maison comme au restaurant.



La règle de l'assiette

La moitié en légumes, crus ou cuits, à volonté.

Un quart en protéines : œufs, poisson, volaille, viande maigre, tofu, légumineuses.

Un quart en féculents complets : riz complet, quinoa, patate douce, pain complet.

Et une cuillère de bonne huile pour l'assaisonnement.

Tes portions, avec ta main



1 paume

de protéines par repas



1 poing

de féculents par repas



2 mains

de légumes, ou plus



1 pouce

de matière grasse

Ta main grandit avec toi : c'est la mesure la plus personnelle qui soit, et elle t'accompagne partout.

Une journée type

PETIT-DÉJEUNER Thé ou café nature, 2 œufs, 30 g de pain complet, 1 fruit

COLLATION Une tisane et 1 fruit, si tu as faim

DÉJEUNER 120 g de poisson en papillote, 3 cuillères à soupe de riz complet, julienne de légumes, 1 fruit

GOÛTER 1 yaourt nature et une poignée d'amandes

DÎNER Salade composée avec poulet grillé, légumes de saison, un carré de chocolat noir

Plus de 40 recettes dans le Challenge 21

Pancakes, bowls, brochettes, smoothies, avec les listes de courses.

challengepertedepoids.fr →

4 recettes *express* du Challenge

Un aperçu de ce qui t'attend dans les guides : simple, rapide, gourmand.



DÉTOX

Superbowl aux fruits rouges

Pour 1 bowl · 5 minutes

Ingrédients : 1 banane congelée, 300 g de myrtilles, 200 ml d'eau de coco. Pour le décor : grenade, framboises, kiwi, noix de coco.

Préparation : Mixe la banane, les myrtilles et l'eau de coco. Verse dans un bol et décore avec les fruits.



RÉÉQUILIBRAGE

Pancakes minceur

Pour 9 pancakes · 15 minutes

Ingrédients : 3 œufs, 300 ml de lait d'amande non sucré, 90 g de flocons d'avoine mixés, 45 g de protéine vanille, 1,5 cuillère à café de poudre à lever, vanille ou cannelle.

Préparation : Monte les blancs en neige, mélange le reste, incorpore les blancs. Cuis à la poêle 3 minutes de chaque côté.



RÉÉQUILIBRAGE

Salade Caesar

Pour 2 repas · 10 minutes

Ingrédients : Laitue, tomates cerises, ½ oignon rouge, 180 g de filet de poulet, 50 g de pain complet, 15 g de parmesan, vinaigrette légère.

Préparation : Fais dorer le poulet en lamelles et griller le pain en dés. Dresse la salade, ajoute poulet, croûtons et parmesan.



RÉÉQUILIBRAGE

Brochettes poulet-ananas

Pour 1 repas · 10 minutes

Ingrédients : 100 g de filet de poulet ou de dinde, ½ ananas, épices au choix.

Préparation : Coupe le poulet en cubes et l'ananas en morceaux. Fais-les dorer à la poêle, puis enfile-les en alternance sur des pics.

Plus de 40 recettes dans le Challenge 21

Avec les listes de courses à cocher, semaine par semaine.

challengepertedepoids.fr →

Mon suivi *sur 21 jours*

Une case par jour, à cocher le soir. Les séries de cases cochées sont ta meilleure motivation.

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Eau : 1,5 à 2 litres	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 000 pas ou plus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Protéines à chaque repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Séance ou 30 min de marche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 heures de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Un moment pour moi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

La règle des deux jours

Une journée ratée, ça arrive. L'important : reprendre dès le lendemain. Deux cases vides de suite, c'est le signal pour te recentrer.

Chaque dimanche

Compte tes cases cochées de la semaine et note ta meilleure habitude. Célèbre chaque progrès, même petit.

Mes 3 habitudes de départ

1.

2.

3.

Tenir 21 jours, c'est plus facile à plusieurs

Dans le Challenge 21, le groupe suit ses progrès ensemble.

challengepertedepoids.fr →

Le programme sport 3 semaines

3 séances par semaine, 25 minutes chacune. À la maison, en salle, ou en alternant les deux.

La bonne intensité

Tu es essoufflée, mais tu peux encore dire une phrase. Si tu ne peux plus parler, ralentis.

La bonne technique

Un mouvement lent et contrôlé vaut mieux qu'un mouvement rapide. Respire : tu souffles pendant l'effort.

La bonne régularité

3 séances par semaine, et de la marche les autres jours. C'est la régularité qui donne les résultats.

L'échauffement : 5 minutes



Marche sur place

1 min

Balance les bras, monte progressivement le rythme.



Montées de genoux

1 min

Monte un genou puis l'autre, à hauteur de hanche si possible.



Cercles de bras

1 min

Grands cercles vers l'avant, puis vers l'arrière.



Rotations du buste

1 min

Bras ouverts, tourne doucement le buste à droite puis à gauche.

Le retour au calme : 5 minutes



Avant de la cuisse

30 s par jambe

Attrape ton pied derrière toi, genoux serrés, bassin droit.



Arrière des cuisses

45 s

Assise, jambes tendues, penche-toi vers tes pieds, dos long.



Épaules

30 s par bras

Ramène un bras tendu contre ta poitrine avec l'autre main.



Le dos rond

8 fois

À quatre pattes, arrondis le dos en soufflant, puis creuse doucement.

Envie d'un programme fait pour toi ?

Garry et son équipe coachent en ligne et en salle.

challengepertedepoids.fr →

Le circuit *maison*, sans matériel

Enchaîne les 6 exercices, puis recommence le circuit. Une chaise et un tapis suffisent.

1. Squat

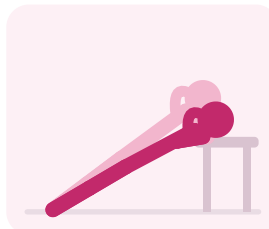


Pieds largeur d'épaules, assieds-toi en arrière comme sur une chaise, dos droit, genoux dans l'axe des pieds.

Plus facile : jusqu'à t'asseoir sur une chaise

Pour progresser : garde 2 secondes en bas

2. Pompes inclinées



Mains sur une table ou le dossier du canapé, corps gainé, poitrine vers le support, puis tu repousses.

Plus facile : mains contre un mur

Pour progresser : mains sur une marche plus basse

3. Fentes arrière

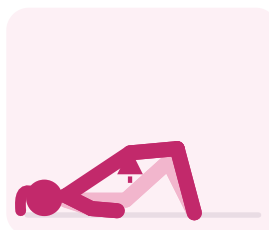


Un grand pas en arrière, genou arrière vers le sol, buste droit, puis tu reviens. Alterne les jambes.

Plus facile : une main posée sur un mur

Pour progresser : fais-les sans pause entre les jambes

4. Pont fessier

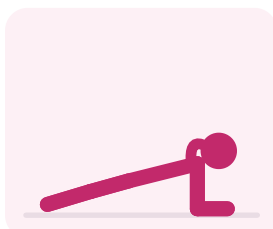


Allongée, pieds au sol, monte le bassin en serrant les fessiers, puis redescends lentement.

Plus facile : amplitude plus petite

Pour progresser : sur une seule jambe

5. Gainage

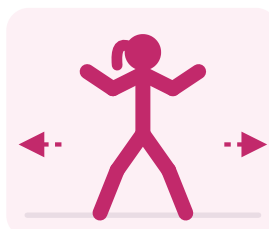


Sur les avant-bras, corps aligné des épaules aux chevilles, ventre rentré, respiration calme.

Plus facile : sur les genoux

Pour progresser : soulève un bras, puis l'autre

6. Pas chassés



Pas rapides de côté, bras qui accompagnent : c'est le moment de faire monter le cœur.

Plus facile : marche rapide sur place

Pour progresser : petits sauts écartés

	EFFORT	PAUSE	TOURS	DURÉE
Semaine 1	30 s	30 s	2	≈ 12 min
Semaine 2	40 s	20 s	2	≈ 12 min
Semaine 3	40 s	20 s	3	≈ 18 min

Et si tu le faisais avec d'autres femmes ?

Dans le Challenge 21, on se motive chaque jour dans le groupe.

challengepertedepoids.fr →

La version *salle*

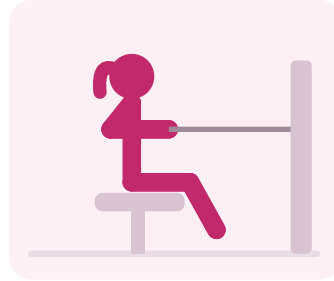
Même logique, avec des machines et des haltères. Choisis une charge qui te permet de faire toutes les répétitions proprement.



1. Presse à cuisses **3 × 12**

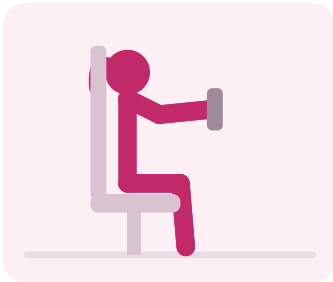
Pieds à plat, largeur de hanches. Pousse sans verrouiller les genoux, redescends lentement.

Pour progresser : ou goblet squat avec un haltère



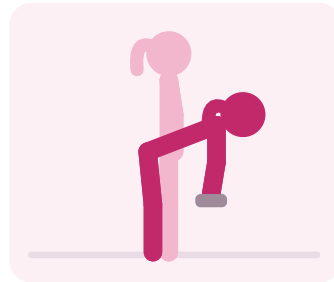
2. Tirage horizontal **3 × 12**

Poitrine sortie, ramène les coudes le long du corps en serrant les omoplates.



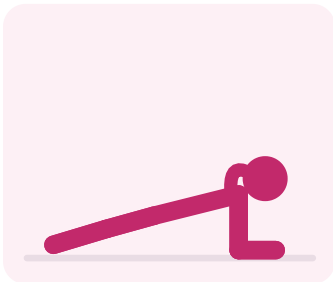
3. Développé poitrine machine **3 × 12**

Poignées à hauteur de poitrine, pousse en soufflant, reviens en contrôlant.



4. Soulevé jambes tendues **3 × 12**

Haltères légers, dos droit, descends-les le long des cuisses en poussant les fesses en arrière.



5. Gainage **3 × 30 s**

Même position qu'à la maison, en gardant le bassin aligné.



6. Vélo ou elliptique **10 min**

À un rythme où tu peux encore parler, pour finir la séance en douceur.

Récupération

60 à 90 secondes entre les séries. Profite-en pour boire et respirer.

Progression

Quand les 12 répétitions deviennent faciles, augmente légèrement la charge la séance suivante.

Mon planning 3 semaines

Coche chaque rond quand la séance est faite. Les jours « marche », vise 30 minutes à ton rythme.

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Semaine 1	☐	marche	☐	marche	☐	marche	repos
Semaine 2	☐	marche	☐	marche	☐	marche	repos
Semaine 3	☐	marche	☐	marche	☐	marche	repos

Mes 5 astuces pour tenir

Bloque tes séances dans ton agenda comme un rendez-vous avec toi-même.

Prépare ta tenue la veille et pose-la en évidence : tu démarres sans réfléchir.

Commence petit : 10 minutes valent mieux que zéro. Le plus dur, c'est de commencer.

Trouve ta partenaire : une amie, une sœur, une collègue. À deux, on se motive.

Prépare tes repas du lendemain le soir, en 10 minutes : la journée démarre sur de bons rails.

Note tes victoires : une séance de plus, un escalier monté sans souffler, un jean qui ferme mieux.

Ce guide propose des conseils généraux. Si tu débutes, reprends après une longue pause, es enceinte ou as un souci de santé (articulations, cœur, tension, diabète), demande l'avis de ton médecin avant de commencer. En cas de gêne ou de douleur, arrête l'exercice et passe à la version plus facile.

Challenge 21

Et si on allait plus loin, *ensemble ?*



Tu as les bases. Le Challenge 21 te donne le cadre pour les appliquer 21 jours d'affilée, avec des recettes prêtes, un groupe qui avance avec toi, et moi à tes côtés.

Ce que tu reçois

- ✓ Le Guide Détox : 7 jours pour repartir sur une base saine
- ✓ Le Guide Rééquilibrage : 14 jours de repas complets
- ✓ Plus de 40 recettes et les listes de courses à cocher
- ✓ Le groupe WhatsApp de ton édition
- ✓ 2 lives avec Garry, le vendredi de la 1re et de la 3e semaine
- ✓ La garantie Satisfaite ou Remboursée

47 €

Pour toi

70 €

En Duo avec une amie,
soit 35 € chacune

10

éditions depuis
2020

69

participantes

3,3 kg

perdus en
moyenne

« On devrait tous avoir un Garry dans sa vie !
Son challenge 21 jours est génial, simple, et très efficace. »

Céline, 44 ans

« Perdu 4 kg en 21 jours et 5 cm de tour de taille.
Jamais faim entre les repas. »

Isabelle, 62 ans

« Des recettes délicieuses et une liste de courses
toute prête. »

Carla, 19 ans

« Je me sens libre de me dire : tu vas y arriver,
parce que tu es forte. »

Laëtitia, 42 ans, -44,9 kg avec la suite de
l'accompagnement

Prochaine édition le premier lundi du mois

50 places par édition. Scanne ou clique pour réserver ta place.



Tu préfères un accompagnement individuel ? C'est possible en ligne ou en présentiel, avec Garry ou un coach de son équipe. [Écris-lui ici.](#)