

MAKEMEFIT COACHING

YOUR GOAL BECOMES MY PRIORITY

FITNESS BOOK

TON NOUVEAU DÉPART COMMENCE ICI :



www.makemefitcoaching.com



**Libère ton potentiel, progresse, dépasse-toi
et va plus loin que tu ne l'imagines**

TON COACH, TA RÉUSSITE, TON DÉCLIC !



SOMMAIRE

- 3. MOT DU COACH & PHILOSOPHIE MAKEMEFIT**
- 4. RECOMMANDATIONS CLÉS DÉTAILLÉES**
- 5. SUIVI PERSONNALISÉ ET POINTS FORTS MAKEMEFIT**
- 6. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**
- 7. TOUTES LES RECETTES HEALTHY**
- 10. PAGE DE SUIVI/NOTES**
- 11. CONTACT & RÉSEAUX SOCIAUX**



www.makemefitcoaching.com



MOT DU COACH

Bienvenue dans l'aventure MakeMeFit!



Je m'appelle Xavier, fondateur et coach de MakeMeFit Coaching.

Passé par une reconversion radicale après dix ans en cuisine, j'ai moi-même vécu la transformation physique et mentale que tu ambitionnes aujourd'hui. Ce changement n'a pas été une question de régime express, ni de privations extrêmes, mais le fruit d'un équilibre sain : bouger avec plaisir, manger avec conscience, prendre soin de soi et choisir la régularité plutôt que la perfection.

Pourquoi MakeMeFit?

Parce que chacun mérite le meilleur accompagnement, peu importe son niveau de départ. Chez MakeMeFit Coaching, chaque objectif est unique, chaque réussite compte — et la progression, même la plus discrète, est célébrée.

Ce guide synthétise ma méthode :

- Des programmes accessibles, modulables pour tous;
- Des conseils simples inspirés de mon expérience;
- Un appui sur la bienveillance, la motivation et l'écoute de tes besoins réels.

Mon engagement :

Être à tes côtés à chaque étape, t'aider à franchir les obstacles, à reprendre confiance et à révéler ta vraie force, physique et mentale.

Ici, tu n'es jamais seul(e) : ENSEMBLE, on ne lâche rien!

**FAIS DE CHAQUE JOUR UN
NOUVEAU DÉPART.
TON POTENTIEL EST SANS LIMITE.**



LES 7 RECOMMANDATIONS CLÉS DÉTAILLÉES



MANGE VARIÉ, COLORÉ, NATUREL

OPTE POUR DES ALIMENTS BRUTS ET FRAIS : LÉGUMES, FRUITS, PROTÉINES DE QUALITÉ, BONNES GRAISSES COMME L'HUILE D'OLIVE OU L'AVOCAT.

Astuce: La moitié de ton assiette doit être composée de légumes. Change de recettes chaque semaine pour garder la motivation et éviter la lassitude !



HYDRATE-TOI

BOIS ENTRE 1,5 ET 2L D'EAU PAR JOUR. SI TU TRANSPIRES PLUS À CAUSE DE LA CHALEUR OU DU SPORT, BOIS DAVANTAGE.

Astuce: Garde toujours une gourde sur toi ; ajoute une tranche de citron ou quelques feuilles de menthe pour varier les plaisirs.



DORS SUFFISAMMENT

LE SOMMEIL EST LA MEILLEURE RÉCUPÉRATION : VISE 7 À 8H CHAQUE NUIT.

Astuce: Adopte une routine : couche-toi et lève-toi à heures fixes, évite les écrans avant d'aller dormir. Ton corps (et ton moral) te remercieront !



BOUGE AVEC RÉGULARITÉ

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, MÊME COURTE, T'APPORTE DES RÉSULTATS QUI DURENT.

Astuce: Planifie 3 à 5 séances par semaine (20-40min). Marche, danse, cours... chaque mouvement compte. Programmes tes séances comme un vrai rendez-vous.



ÉCOUTE TON CORPS

LA PROGRESSION SE FAIT À TON RYTHME. RESPECTE TA FATIGUE, AUGMENTE OU ADAPTE LES EXERCICES SELON TES RESENTIS.

Astuce: Si tu as un doute ou une douleur inhabituelle, parle-en à ton coach : chaque corps est unique.



MODÈRE LES EXCÈS

UN PLAISIR COUPABLE (CHEAT MEAL) PAR SEMAINE, C'EST PERMIS ! IL N'Y A PAS D'INTERDITS ABSOLUS, MAIS PRIVILÉGIE LA RÉGULARITÉ ET LA PROGRESSION.

Astuce: C'est grâce à l'équilibre sur la durée que tu obtiens des résultats durables sans frustration.



SOIS BIENVEILLANT ET PATIENT

LES VRAIS CHANGEMENTS PRENNENT DU TEMPS.

Astuce: Célèbre chaque victoire, qu'elle soit grande ou petite : c'est la somme de ces petits pas qui te mène à l'objectif.



www.makemefitcoaching.com



SUIVI PERSONNALISÉ & POINTS FORTS

BILAN COMPLET & BIO-IMPÉDANCE



Analyse précise :
masse grasse,
musculaire,
hydratation et bilans
à chaque étape pour
ajuster et garder la
motivation.



NUTRITION SUR- MESURE SANS FRUSTRATION

Conseils simples, recettes
healthy équilibrées,
adaptation à ton quotidien.
Plaisir + résultats!



APPLICATION DE COACHING

Suivi digital : exercices, progrès,
rappels, défis, échanges directs
avec le coach. Motivation
continue, où que tu sois.



PRÉSENTIEL & SMALL-GROUP EN SALLE PRIVÉE



Ambiance conviviale, progression à
ton rythme, confidentialité. Energie
et esprit d'équipe lors des séances
collectives.



SUIVI HUMAIN ET RÉGULIER

Ecoute, disponibilité, conseils personnalisés et ajustements
immédiats selon tes besoins et ressentis - jamais seul!



TÉMOIGNAGES

J'ai ressenti le besoin de me prendre en main et j'ai rencontré Xavier par le biais d'une amie.

Il m'aide à repousser mes limites, à croire en moi et surtout, il me conduit vers mes objectifs. Il commence même à me faire aimer le sport 😊

-19kg en moins de 4 mois et encore quelques mois devant nous pour atteindre les -30kg.

Tout ça grâce à son écoute, son coaching sportif et alimentaire personnalisé.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT – 3 NIVEAUX

NIVEAU	SÉANCE TYPE	EXERCICES	FORMAT
Débutant	Full Body Express 	Squats x12, Pompes genoux x8, Fentes arrière x10/jambe, Planche genoux x20s, Gainage latéral 15s/côté	2 tours 1 min repos
	Cardio Doux 	Marche rapide 2min, Jumping jacks 20s, Montées de genoux 20s, Step touch 20s, Repos 40s	3 cycles
	Mobilité & Étirements 	Ischio-jambiers 30s/jambe, Dos chat/vache x10, Épaules ouvertes 20s, Rotation tronc x10/côté, Respiration profonde 2min	Séance 15 min
Intermédiaire	Renfo Fonctionnel 	Squats x15, Pompes x10, Fentes alternées x12/jambe, Gainage 30s, Mountain climbers x20	3 tours 40s repos
	Cardio/Mix HIIT 	Jumping jacks 30s, Burpees x8, Course sur place 30s, Repos 1 min	4 cycles
	Gainage & Core 	Planche 30s, Gainage latéral 20s/côté, Crunchs x15, Superman x12, Repos 30s	2 tours
Confirmé	HIIT Intense 	Squats sautés x15, Pompes x15, Fentes sautées x12/jambe, Burpees x12, Planche dynamique 40s	4 tours 45s repos
	Cardio-Explosif 	Sprint sur place 30s, Jumping lunges x15/jambe, Mountain climber x40, Skaters jumps x20, Repos 1 min	4 cycles
	Full Core & Mobilité 	Planche 45s, Crunch jambes levées x20, Gainage latéral dynamique 25s/côté, Hollow hold 30s, Étirements rapides 5 min	Séance 20 min





RECETTES HEALTHY SPORTIVES SÉLECTION EXCLUSIVE

PÂTES COMPLÈTES AU POULET BROCOLIS ET COULIS DE TOMATES.

PROTÉINES : 50,3G | LIPIDES : 12,7G | GLUCIDES : 54,7G | 559 KCAL



Ingrédients :

- 150g de poulet
- 250g de brocolis
- 50g de coulis de tomates fraîches nature
- 80g de pâtes complètes cuites
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à café de basilic
- 1 c. à café d'origan
- 1 pincée de sel et poivre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 8g d'huile d'olive
-

Préparation :

- Découpez votre poulet, ajoutez le paprika, une pincée de sel et de poivre, 4g d'huile d'olive, réservez.
- Émincez l'oignon, l'échalote et la gousse d'ail, réservez.
- Faites cuire les pâtes complètes 9 min à l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Faites cuire les brocolis dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient croquants.
- Faites revenir le poulet, retirez-le en fin de cuisson, ajoutez oignon, échalote, ail à la poêle.
- Une fois revenus, ajoutez le coulis de tomate, ½ verre d'eau, basilic, origan, herbes de Provence, laissez réduire la sauce 10 min.
- Ajoutez poulet, brocolis, pâtes complètes dans la sauce. Mélangez et servez.

SAUMON AU FOUR AVEC RIZ AUX PETITS LÉGUMES

PROTÉINES : 40,5G | LIPIDES : 19,2G | GLUCIDES : 68,4G | 610 KCAL



Ingrédients

- 1 filet de saumon
- 1 grosse courgette
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- 1cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Du riz basmati
- Curcuma, paprika, persil, ciboulette
- huile d'olive, sel, poivre

- Préparation
- Coupez les légumes en petits cubes. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon.
- Faites revenir les légumes dans une poêle dans l'ordre suivant: carotte, poivron, courgette, oignon/ail, tomate. Ajoutez les épices (curcuma, paprika, persil, ciboulette) et un peu d'eau pour un léger jus.
- Faites cuire le riz basmati à l'eau.
- Préparez la sauce du saumon : mélangez moutarde, miel et sauce soja dans un bol.
- Faites rapidement dorer le saumon à la poêle de chaque côté, puis transférez-le dans un plat pour le four.
- Nappez le saumon avec la sauce, puis enfournez à 180°C pendant 10 minutes.
- Mélangez le riz avec les légumes et servez chaud avec le saumon nappé de sauce.
- C'est une recette idéale pour l'apport en oméga-3, protéines, glucides complexes et micronutriments essentiels à la récupération et à la performance sportive!



RECETTES HEALTHY SPORTIVES SÉLECTION EXCLUSIVE

POULET CURRY COCO & RIZ BASMATI

PROTÉINES: 35,9G | LIPIDES: 16,5G | GLUCIDES: 64,2G | 531 KCAL



Ingrédients

- 150g de poulet
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 80g de riz basmati cru (ou 200g cuit)
- 50ml de lait de coco (ou crème de coco)
- 2 c. à café de concentré de tomate
- 1/2 oignon
- 1/2 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à café de curcuma
- Basilic frais (ou coriandre)
- 5g d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Préparez votre poulet : Découpez-le en morceaux, assaisonnez avec curry, curcuma, une pincée de sel et de poivre. Ajoutez 4g d'huile d'olive, mélangez et réservez.
- Emincez les poivrons, l'oignon, l'échalote, et la gousse d'ail.
- Faites revenir dans une poêle le poulet avec l'oignon, l'échalote, l'ail, puis ajoutez les poivrons. Laissez colorer légèrement.
- Ajoutez le concentré de tomate puis le lait de coco. Mélangez, laissez mijoter 10min.
- Faites cuire le riz basmati à l'eau bouillante.
- Assemblez le tout : servez le poulet curry coco avec le riz, parsemez de basilic ou coriandre.
- Plat complet, gourmand et parfaitement équilibré, idéal après l'effort pour l'énergie et la récupération musculaire!

POULET ANANAS COCO & RIZ BASMATI

PROTÉINES: 34,6G | LIPIDES: 15,3G | GLUCIDES: 67,5G | 540 KCAL



Ingrédients

- Ingrédients (pour 1 personne)
- 150g de poulet
- 60g de riz basmati cru (≈160g cuit)
- 1/4 d'ananas frais (ou 80g d'ananas en morceaux)
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 c. à café de sauce soja
- 2 c. à soupe de crème de coco (env. 30ml)
- Curry, paprika, curcuma
- Persil, ciboulette
- 1/2 oignon
- 1/2 échalote
- 1 gousse d'ail
- 8g d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Découpez votre poulet, mélangez avec la moitié de l'huile, ajoutez le curry, paprika, curcuma, la sauce soja, une pincée de sel et de poivre. Laissez mariner 10 minutes.
- Faites revenir le poulet à la poêle, réservez-le sur le côté.
- Épluchez la carotte, coupez-la en dés ; faites-la revenir dans la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez successivement le poivron coupé en lanières, puis la courgette en dés. Faites revenir le tout 3 à 4 minutes, puis réservez.
- Faites revenir l'oignon émincé, l'échalote et l'ail, puis ajoutez l'ananas en morceaux et la tomate en dés. Remettez les légumes et le poulet dans la poêle.
- Ajoutez la crème de coco, le persil et la ciboulette, mélangez et laissez mijoter quelques minutes à feu doux.
- Faites cuire le riz à l'eau bouillante.
- Dresser dans l'assiette : déposez le riz en base, ajoutez le mélange poulet-légumes-ananas coco.
- C'est une recette exotique, équilibrée et parfaitement adaptée à un objectif sportif et plaisir!



RECETTES HEALTHY SPORTIVES SÉLECTION EXCLUSIVE

BURGER HEALTHY AVEC PATATES DOUCE AU FOUR

PROTÉINES : 32,1G | LIPIDES : 14,5G | GLUCIDES : 48,8G | 492 KCAL



Ingrédients :

- Steak haché 5% matière grasse
- Pain à burger au blé complet
- 3 feuilles de salade
- ½ tomate
- 1 yaourt au soja
- 2 cuil. à café de concentré de tomate
- 1 pincée de sel et poivre
- ½ oignon
- ½ échalote
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Paprika
- 2 grosses patates douces
- Herbes de Provence
- 8g d'huile d'olive

Préparation :

- Lavez et découpez vos patates douces en frites ou en rondelles. Ajoutez le paprika, les herbes de Provence et un filet d'huile d'olive. Mélangez bien et enfournez à 180°C pendant 20 à 25 minutes.
- Préparez la sauce : mélangez le yaourt soja, le concentré de tomates, le persil, l'ail, l'oignon et l'échalote émincés au préalable. Salez, poivrez et mélangez.
- Faites cuire votre steak selon la cuisson désirée.
- Assemblez le burger : ouvrez le pain complet, déposez la sauce, la salade, la demi-tomate en rondelles, le steak cuit puis refermez le burger.
- Servez avec les frites de patate douce bien chaudes.

SMOOTHIE PROTÉINÉ BANANE-FRUIITS ROUGES

PROTÉINES : 19G | LIPIDES : 4G | GLUCIDES : 39G | 234 KCAL



Ingrédients :

- 1 banane (environ 120g)
- 100g de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 200ml de lait végétal (amande, soja, avoine...) ou écrémé
- 20g de protéine en poudre (vanille ou nature, optionnel)
- 1 c. à café de graines de chia (facultatif)
- 1 c. à café de miel (facultatif)

- Place la banane en rondelles, les fruits rouges, le lait et la protéine en poudre dans un blender.
- Mixe jusqu'à texture lisse et homogène.
- Ajoute éventuellement les graines de chia et le miel, remix rapidement.
- Sers bien frais, idéal après l'entraînement !

**PRENDS SOIN DE TON CORPS, IL T'OFFRIRA
L'ÉNERGIE DE RÉALISER TOUS TES RÊVES. ICI,
CHAQUE EFFORT COMPTE, CHAQUE REPAS
CONSTRUIT TA RÉUSSITE. ENSEMBLE, AVANÇONS
VERS LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME**



PAGE DE SUIVI & PROGRESSION – MAKE ME FIT

SEMAINE DU : _____ À _____

OBJECTIF PRINCIPAL DE LA SEMAINE : _____ |

JOUR	ENTRAÎNEMENT PRÉVU	ENTRAÎNEMENT RÉALISÉ	INTENSITÉ RESSENTIE (1-5)	BIEN-ÊTRE/SOMMEIL	FIERTÉ OU POINT POSITIF
LUN					
MAR					
MER					
JEU					
VEN					
SAM					
DIM					

Astuce : note tes ressentis (énergie, humeur, motivation), coche la case si tu as fait la séance, n'aie pas peur d'écrire aussi tes petits progrès personnels !

💡 Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

Cette semaine, mon humeur globale : _____

Ai-je progressé sur un mouvement/exercice/pratique sportive ?

→ Oui / Non – Lequel : _____

Ai-je essayé une nouvelle recette, activité, ou ai-je osé modifier ma routine ?

→ Oui / Non – Quoi : _____

Sommeil moyen : _____ h – Fatigue générale (1-5) : _____

J'ai ressenti un vrai progrès, une victoire, ou eu un déclic : _____

Un moment convivial ou positif partagé : _____

🔥 Mon défi pour la semaine prochaine

Ce que je veux tenter, améliorer ou simplement continuer à faire : _____

“N'OUBLIE JAMAIS : LA RÉGULARITÉ, C'EST LA CLÉ. CÉLÈBRE CHAQUE EFFORT. LE PLUS IMPORTANT N'EST PAS D'ÊTRE PARFAIT, MAIS D'AVANCER, UN PAS À LA FOIS.”



CONTACT & RÉSEAUX SOCIAUX

Reste connecté avec MakeMeFit Coaching pour des conseils exclusifs, des infos programmes, et ta dose de motivation au quotidien !



WWW.MAKEMEFITCOACHING.COM



XAV.RUDER@GMAIL.COM



06 47 33 00 91

RÉSEAUX SOCIAUX



MAKEMEFIT COACHING



MAKE_ME_FIT_COACHING

Pourquoi rester connecté(e) ?

Pour garder un lien de motivation et de conseils personnalisés avec ton coach
Pour accéder à des contenus exclusifs : vidéos, recettes, astuces nutrition et entraînement

Pour rejoindre la communauté MakeMeFit et partager tes progrès avec le hashtag MakeMeFitCoaching

Pour prendre rendez-vous ou ajuster ton accompagnement à tout moment



www.makemefitcoaching.com



**"LE MEILLEUR INVESTISSEMENT, C'EST CELUI QUE TU FAIS
DANS TA SANTÉ ET TES RÊVES. RESTE MOTIVÉ, RESTE DANS
LA TEAM !"**