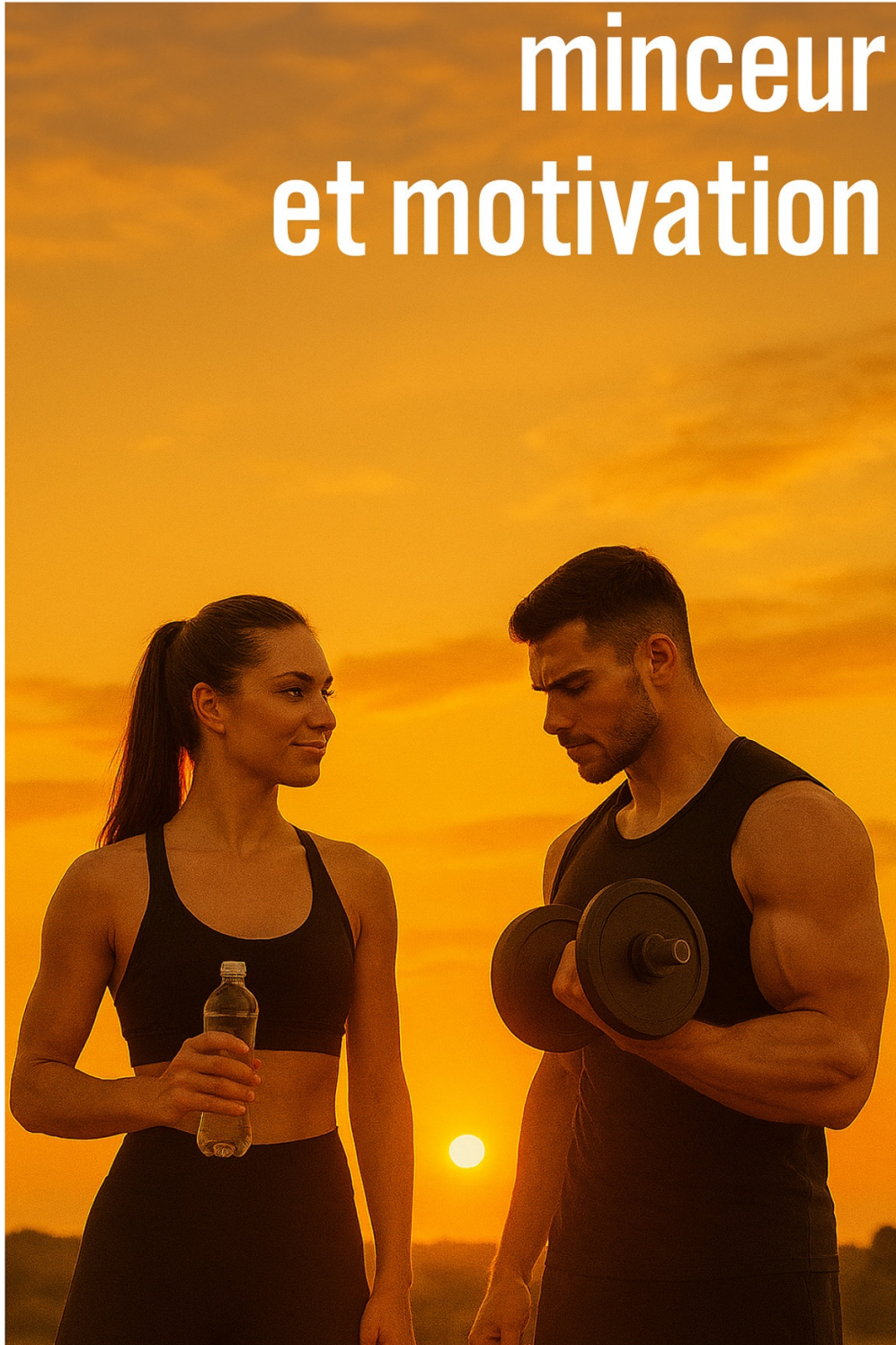


Johnny Auguste

Muscles, minceur et motivation



Johnny Auguste

Muscles, minceur et motivation

© Johnny Auguste, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8698-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À propos de l'auteur

Johnny AUGUSTE est un passionné de transformation personnelle et spirituelle. Théologien spiritualiste de formation, il croit fermement que l'homme est un être complet – **corps, âme et esprit** – et que négliger l'une de ses facettes, c'est affaiblir l'ensemble.

Fort de son parcours entre discipline spirituelle, expériences de vie et recherche d'équilibre, il a compris que la **motivation véritable** ne vient pas seulement de l'extérieur, mais aussi d'un feu intérieur à entretenir chaque jour.

À travers ce livre, il souhaite partager des **clés simples, naturelles et puissantes** pour aider chacun à retrouver la forme, perdre du poids, et garder la motivation même dans les jours les plus durs. Son objectif est clair : **aider les lecteurs à redevenir maîtres de leur corps, de leur santé et de leur vie.**

Préface

Dans un monde où tout va vite, où le stress, la fatigue et la malbouffe règnent en maîtres, beaucoup d'hommes et de femmes perdent le contrôle de leur corps, de leur forme et parfois même de leur vie.

J'ai vu des gens abandonner leurs objectifs, d'autres se décourager après quelques jours d'efforts. J'ai vu des débutants se noyer sous des conseils contradictoires. J'ai vu des personnes obèses souffrir en silence, enchaînant régimes et culpabilité. Et j'ai vu des sportifs perdre la flamme, épuisés par la routine.

Ce livre, **je l'ai écrit pour toi.**

Oui, toi qui veux te relever.

Toi qui veux te muscler sans te détruire.

Toi qui veux maigrir sans te punir.

Toi qui veux retrouver l'envie, la force, et surtout la **motivation** pour ne plus jamais lâcher.

Ici, pas de discours magiques, pas de pilules miracles. Mais des **clés simples**, naturelles, efficaces. Du bon sens, du courage, et un peu de sueur.

Tu y trouveras :

- des exercices adaptés à tous les niveaux ;
- des conseils nutritionnels clairs et accessibles ;
- des plantes naturelles qui aident vraiment ;
- et surtout, une parole vraie pour réveiller **le feu qui sommeille en toi.**

Ce livre n'est pas seulement un guide. C'est un **rendez-vous avec toi-même.**

Une déclaration de guerre contre la paresse, la négligence et le découragement.

Tu es capable.

Tu as tout en toi pour réussir.

Il est temps de **reprendre le contrôle.**

Bienvenue dans ***Muscles, minceur et motivation.***

Introduction

Tu tiens entre tes mains plus qu'un simple livre : c'est un déclic.

Un déclic pour retrouver ton énergie.

Pour sculpter ton corps.

Pour ne plus abandonner à mi-chemin.

J'ai vu trop de personnes se décourager parce qu'elles ne savaient pas par où commencer. Trop de gens accumuler des kilos, de la fatigue, des complexes... et se dire que c'était trop tard.

Ce n'est pas trop tard.

Ce livre est là pour te le rappeler.

Ici, pas de théorie compliquée. Pas de discours de bodybuilder inaccessible. Pas de régime miracle qui te fait perdre 10 kg en 2 jours pour t'en faire reprendre 15 après. Ce que tu trouveras ici, ce sont **des clés simples, naturelles, applicables tout de suite.**

Que tu sois :

- un(e) **débutant(e)** qui n'a jamais mis les pieds dans une salle de sport ;
- une **personne obèse** qui veut retrouver sa dignité et son souffle ;
- ou un(e) **sportif(ve)** qui cherche à rester motivé(e)...

Ce livre est fait **pour toi.**

Tu vas y découvrir :

- des exercices à faire chez toi, sans pression ni jugement ;
- des conseils alimentaires accessibles (et non des menus d'athlète professionnel) ;
- des plantes et astuces naturelles pour booster ton corps ;
- et surtout, une **motivation nouvelle** qui vient du fond de toi, pas d'un coach issu de YouTube.

Une dernière chose :

Tu n'as pas besoin d'être parfait.

Tu as juste besoin d'être **prêt à commencer.**

Et si tu lis ces lignes, c'est que tu l'es.

Alors allons-y. Ensemble.

Muscles. Minceur. Motivation.

C'est ton moment.

Partie 1 :
Muscles – Bouge ton corps, construis ta force