

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DU BULK MODE

- Entre dans l'expérience et active ton Bulk Mode 4
- Équipement nécessaire 5

BULK TON MINDSET

- Laisser tomber les préjugés 7
- Deviens 1% meilleure chaque jour 8
- Le mindset Bulk Mode 9

BULK TON BODY

- Les notions essentielles 11
- Étirement & échauffement 13
- Ton programme : Phase 1 (semaine 1 - 4) 14
- Ton programme : Phase 2 (semaine 5 - 8) 20
- Ton programme : Phase 3 (semaine 9 - 12) 26

NUTRITION & PRISE DE MASSE

- Les bases fondamentales 34
- Le plan d'action nutrition 36
- Recettes 37

BESOIN D'AIDE ?

- Les accompagnements Nealthy 55
- Contacte-moi 56

GLOSSAIRE

- Exercices alternatifs (salle de sport & maison) 58