Séquence de vente complète

Entraînement HIIT pour brûler le gras tenace sur le ventre, les bras, les cuisses et les hanches.

Plan de la séquence de vente

a. Email n°1 : L'accroche

3-5 idées de sujets pour un email d'accroche :

- **Idée 1 : (Axée sur la situation de la terrasse) :** « Cette chaise de café trop étroite (j'ai besoin de vous parler) »

- **Idée 2 : (Axée sur le changement de saison et l'anxiété) :** « Pourquoi l'arrivée des beaux jours fait si mal »

- **Idée 3 : (Axée sur la culpabilité et le discours intérieur) :** « "Gloutonne", "paresseuse"... stop. Vous n'êtes pas un monstre. »

- **Idée 4 : (Contre-intuitive / Rupture de motif) :**
« La pire phrase à se dire quand le thermomètre grimpe »

idées pour développer un email d'accroche :

- Le **traumatisme de la chaise de café (Storytelling situationnel) :** Raconter précisément la scène de la terrasse de café où la chaise s'avère trop étroite. Décrire l'humiliation silencieuse, le fait qu'elle n'ose rien dire, et la haine d'elle-même qui s'ensuit pour transformer un événement banal en rappel brutal de son poids.

- Le **paradoxe de l'été (Contraste émotionnel) :** Mettre en opposition la liberté apparente des autres femmes (en short, mangeant des glaces en terrasse) avec sa propre souffrance à l'arrivée des beaux jours, où elle préfère s'enfermer chez elle pour éviter le regard des autres.

- La **déconstruction du discours intérieur (Ciblage de la culpabilité) :** Citer directement les mots violents qu'elle s'inflige (« gloutonne », « paresseuse », « la femme de Shrek ») pour lui montrer qu'on comprend sa détresse. Enchaîner

immédiatement en affirmant que son poids n'est pas un problème d'identité ou un manque de volonté.

 L'illusion **des solutions "taille unique" (Rupture des fausses croyances) :** Évoquer son parcours d'échecs répétés (régimes, sport, psy, Ozempic) après son burn-out. Expliquer de manière contre-intuitive que si rien n'a marché durablement, ce n'est pas parce qu'elle est condamnée, mais parce que les méthodes classiques ignorent sa physiologie et son historique de stress.

b. Email n°2 : la value (vers vidéo YouTube)

3-5 idées de sujets pour un email value vers vidéo YouTube (tu peux rechercher n'importe quelle vidéo YouTube de ta niche) :

 Idée **1 :(Axée sur le blocage biologique - Recommandée) :** « Pourquoi le stress bloque (physiologiquement) votre perte de poids

 Idée **2 : (Axée sur le parcours d'échec de l'avatar) :** « Ozempic, régimes... Pourquoi rien n'a fonctionné durablement ?

 Idée **3 : (Scientifique mais accessible) :** « Le coupable secret caché derrière la graisse de stress »

 Idée **4 : (Axée sur la solution immédiate) :** « Relancer un métabolisme bloqué après un burn-out (sans s'affamer)

Idées de conseils pour développer un email value vers vidéo YouTube :

 Le **rôle destructeur du cortisol (L'explication biologique) :** Expliquer simplement comment le stress chronique et le burn-out s'attaquent au métabolisme. Quand le corps produit trop de cortisol (l'hormone du stress), il se met en mode « survie » et stocke la moindre calorie sous forme de graisse, particulièrement sur le ventre, même si l'on mange très peu.

 La **technique de la respiration carrée contre les fringales (La solution immédiate) :** Proposer un exercice de cohérence cardiaque ou de respiration en 4 temps à faire dès que l'anxiété ou l'envie de manger de manière nerveuse apparaît. Cela envoie un signal instantané de sécurité au cerveau pour faire baisser la tension et stopper la pulsion alimentaire en moins de 3 minutes.

 Pourquoi **réduire les calories après un burn-out est une erreur (Le conseil contre-intuitif) :**

Séquence de vente complète

S'affamer ou faire un régime drastique fatigue encore plus un corps déjà épuisé par le stress ou les apnées du sommeil.
La solution n'est pas de manger *moins*, mais de manger *mieux* en nourrissant le système nerveux avec les bons nutriments (comme le magnésium et les bons gras).

 L'importance **du sommeil et du rythme circadien (Le levier caché)**
: Expliquer le lien direct entre le manque de sommeil réparateur (accentué par ses apnées du sommeil) et les hormones de la faim (la ghréline et la leptine). Donner un conseil simple pour optimiser la fin de journée afin d'apaiser le corps avant le coucher.

c. Email n°3 : le pitch

Objectif de l'email :

3-5 idées de sujets pour un email pitch de vente :

 Idée **1 :(Axée sur la liberté retrouvée) :** « Ouvrons les portes de votre liberté (Minceur 30 jours) »

 Idée **2 : (Axée sur la transformation de vie) :** « Ne laissez plus votre corps décider de votre vie cet été »

 Idée **3 :(Axée sur l'offre de lancement) :** « -50% : La méthode pour briser la prison de votre corps »

 Idée **4 : (Axée sur la rupture avec le passé) :** « Le premier jour du reste de votre vie (C'est aujourd'hui) »

Détaille de l'offre :

- **Qu'est-ce c'est :**

- **C'est un programme minceur de 30 jours avec une offre promotionnelle à (97e au lieu de 197e).**
- Garantie 60 jours - satisfaite ou remboursée

- Plan de nutrition de 30 jours personnalisé.

- 5 techniques éprouvées

- Guide d'épicerie

Séquence de vente complète

- ❖ Livre de recettes avec instructions et ingrédients
- ❖ Plan d'entraînement de 30 jours adapté à tous les niveaux

BONUS :

- ❖ Succombez à vos envies sucrées sans culpabilité ni prise de poids
- ❖ Accès à un groupe Facebook privé

➢ **Pour qui c'est :**

- **Les femmes de 30 à 45 ans** qui souffrent d'un surpoids installé et qui ont l'impression d'avoir déjà tout essayé (régimes drastiques, rééquilibrages classiques, sport intensif) sans obtenir de résultats durables.
- **Les femmes dont le métabolisme a été bloqué ou bousculé** par des épreuves de vie majeures, comme un burn-out, un stress chronique intense, ou la prise de traitements médicaux de longue durée (tels que des antidépresseurs).
- **Les personnes qui souffrent de troubles annexes liés au poids**, comme des apnées sévères du sommeil, et qui se voient refuser l'accès à la chirurgie bariatrique à cause d'un IMC non éligible.
- **Les femmes qui vivent une véritable détresse émotionnelle à l'approche de l'été**, qui ressentent de la honte face au regard des autres, et qui se sentent exclues ou limitées dans leur vie sociale quotidienne par leur silhouette.

À qui peut convenir ce programme :

- Ce programme convient parfaitement à celles qui ne cherchent pas une énième solution « taille unique », mais qui ont besoin d'une **approche personnalisée selon leur propre physiologie**.
- Il est idéal pour les femmes gourmandes ou sujettes aux **fringales nerveuses**, qui ont besoin de techniques concrètes pour gérer leur stress afin d'arrêter de manger sous le coup de l'anxiété.
- Il convient aux personnes qui ont un emploi du temps chargé ou une condition physique limitée, car il propose un plan d'entraînement doux, **réalisable entièrement à la maison et sans aucun équipement spécial**.

Séquence de vente complète

- Enfin, il est fait pour celles qui veulent transformer leur état d'esprit : passer de la sensation d'être emprisonnée dans son corps à la **liberté totale** de vivre des moments simples, comme s'asseoir sereinement en terrasse de café.

➢ **<u>En quoi ça va les aider (bénéfices) :</u>**

- **Libérer l'esprit de la charge mentale du poids :** Elles vont pouvoir vivre des situations ordinaires (comme s'asseoir en terrasse ou s'habiller en été) sans que leur corps soit une source constante d'anxiété ou d'anticipation négative.

- **Relancer un métabolisme bloqué par le stress :** Grâce au plan personnalisé, elles vont travailler *avec* leur physiologie et non contre elle, ce qui permet de perdre du poids durablement même après un burn-out ou sous traitement médical.

- **Stopper définitivement les fringales émotionnelles :** Elles vont apprendre à désamorcer l'anxiété et le stress nerveux avant que cela ne se transforme en pulsion alimentaire incontrôlable.

- **Retrouver une vie sociale spontanée et sans honte :** Elles vont oser sortir de chez elles par temps chaud, accepter des invitations et partager des moments simples avec leurs proches (boire un café avec leur sœur, aller à la plage) sans craindre le regard des autres.

- **Rehausser l'estime de soi et renforcer le couple :** Elles vont retrouver confiance en leur image, se sentir à nouveau désirables dans les yeux de leur partenaire et être un exemple positif et fier pour leurs enfants.

- **Reprendre le contrôle de leur vie :** Elles vont passer de la croyance limitante « mon corps décide de ce que j'ai le droit de faire » à une liberté totale où leur silhouette n'est plus une barrière.

➢ **<u>Détaille de l’offre (comme sur une page de vente) :</u>**

- Le **Plan de Nutrition Personnalisé de 30 jours :** Une approche sur mesure adaptée à votre physiologie unique qui garantit votre perte de poids, brisant enfin le cercle vicieux des régimes génériques « taille unique » qui fatiguent votre métabolisme.

- **Les 5 Techniques Éprouvées de Gestion du Stress :** Vos outils d'urgence indispensables pour apaiser instantanément le système nerveux et

stopper net les fringales émotionnelles lorsque vous êtes nerveuse ou anxieuse.

- **Le Guide d'Épicerie Anti-Confusion :** La méthode simple pour faire vos courses sereinement, sans frustration ni hésitation dans les rayons, en sachant exactement quoi mettre dans votre panier.

- **Le Livre de Recettes Gourmandes et Sans Privation :** Des instructions claires pour cuisiner des repas savoureux qui soutiennent vos objectifs de perte de poids tout en vous faisant plaisir au quotidien.

- **Le Plan d'Entraînement Doux de 30 jours :** Un programme d'activité physique adapté à tous les niveaux, à réaliser 100 % chez vous, sans aucun équipement spécial ni pression.

BONUS 1 :

- **Le Guide des Desserts Exclusifs :** 20 recettes sucrées, saines et gourmandes pour succomber à vos envies sans aucune culpabilité ni prise de poids.

- **BONUS 2 | L'Entraînement HIIT Ciblé :** Des séances courtes pour activer la combustion des graisses tenaces localisées (ventre, bras, cuisses et hanches).

- **BONUS 3 | L'Accès au Groupe Facebook Privé :** Une communauté bienveillante de membres pour s'entraider, partager vos victoires et ne plus jamais vous sentir seule face à vos défis.

- **Garantie Intégrale 60 Jours :** Testez le programme complet l'esprit tranquille. Si vous n'êtes pas pleinement satisfaite des résultats, vous êtes remboursée jusqu'au dernier centime.

- **Call to action :**

 Option **1 : (Axée sur le bénéfice immédiat) :**

👉 **[Rejoindre le programme Minceur 30 jours et retrouver ma liberté]**

 Option **2 : (Axée sur la réduction et la garantie) :**

👉 [Profiter de l'offre à 97 € (Garantie 60 jours satisfaite ou remboursée)]

 Option **3 : (Axée sur la rupture avec le passé) :**

👉 [Je clique ici pour briser la prison de mon poids dès aujourd'hui]

d. Email n°4 : le désir profond

Objectif de l'email :

3-5 idées de sujets pour un email désir profond :

 Idée **1 : (Axée sur le moment de vie clé) :** « Imaginez… une terrasse de café, un rayon de soleil et RIEN d'autre. »

 Idée **2 : (Axée sur la relation de couple) :** « Retrouver ce regard-là dans ses yeux… »

 Idée **3 : (Axée sur la libération vestimentaire) :** « Le jour où vous remettrez ce maillot deux pièces. »

 Idée **4 : (Axée sur la fin de la charge mentale) :** « Une journée ordinaire (sans penser une seule fois à votre poids) »

Votre désir profond :

- **Retrouver une liberté totale au quotidien :** Pouvoir vivre des situations ordinaires et spontanées (comme sortir boire un café avec sa sœur ou s'asseoir en terrasse) sans que la peur d'une chaise trop étroite ou le calcul des regards extérieurs n'occupe constamment son esprit.

- **Cesser de se cacher et s'accepter :** Porter des vêtements légers d'été ou un maillot deux pièces sans chercher à dissimuler son corps, et pouvoir sortir par temps chaud sans anticiper un rejet violent ou se sentir comme une intruse.

- **Rehausser l'estime de soi au sein de ses relations :** Se sentir à nouveau bien dans son corps, retrouver sa confiance, se sentir désirable et lire à nouveau dans les yeux de son mari le regard d'une femme aimée et désirée.

- **Être une source de fierté familiale :** Renvoyer une image positive à ses proches et être un exemple de force, de bien-être et d'épanouissement pour ses enfants.

- **Briser sa prison mentale :** Passer d'une vie où son corps dicte ses moindres faits et gestes à une vie où elle retrouve sa place légitime dans le monde, sans avoir besoin de se faire petite ou de disparaître.

Fermez les yeux une seconde et imagine.

Nous sommes en plein mois de juillet, Il fait chaud, le soleil brille. Tu marches dans la rue, vêtue d'une jolie robe légère.
Tu ne cherches plus à ajuster le tissu pour cacher tes formes. Tu marches, tout simplement, en ressentant la caresse de l'air sur ta peau.
Ta sœur t'appelle et te propose de la rejoindre en terrasse. Sans d'hésitation, pas de calcul mental pour anticiper le regard des autres.
Tu y vas, spontanément.
Tu arrives, tu repère une place et vous vous asseyez.
Et là... il ne se passe rien. Ton corps y trouve sa place naturellement.
Vous commandez un café, vous riez aux éclats, et pour la première fois depuis des années, vous passez une après-midi entière sans que le mot « poids » ne traverse ton esprit.
Vous êtes juste là, pleinement vivante et toi à ta place.
Le soir, en rentrant chez toi, le reproche a disparu.
À la place, il y a de la bienveillance. Tu entre dans la pièce principale :
Tes enfants te regardent avec fierté, inspirés par votre nouveau rayonnement.
Dans les yeux de ton mari, un regard vibrant d'autrefois renait.
Ton homme t'admire te désire, tu es sa femme.
Ce jour-là, tu réalises que ton corps n'est plus une prison. Tu as enfin retrouvé ta liberté.

e. Email n°5 : les témoignages

Objectif de l'email :

- Montrer que ça marche pour les autres à travers des témoignages clients
- Raconter l'histoire d'un client qui a réussi (Storytelling)
- L'avant/après, montrer l'évolution d'un client

3-5 idées de sujets pour un email témoignages :

Séquence de vente complète

Idée **1 - (Storytelling / Écho direct à ses croyances limitantes) :** « « Je me sentais comme une intruse... » (Le parcours de Julie) »

Idée 2 - (Axée sur le doute avant l'achat) : « Elle pensait avoir tout essayé (puis ceci est arrivé) »

Idée 3 - (Axée sur la transformation avant / après) : « De Shrek à la terrasse de café : l'incroyable évolution de Claire »

Idée 4 - (Axée sur le résultat émotionnel) : « Le jour où elle a enfin arrêté de s'excuser d'exister »

Témoignage 1 : Le Storytelling de Julie (Le blocage métabolique & burn-out)

- *L'avant :* Femme de 43 ans sous antidépresseurs après un burn-out sévère. Elle se sentait comme « une intruse » et avait peur que le programme échoue comme tous ses régimes passés.

- *La transformation :* Après 30 jours, elle n'a plus de fringales nerveuses grâce aux techniques de gestion du stress et a perdu ses premiers kilos bloqués sans s'affamer.

- *La victoire émotionnelle :* Elle a remis un maillot de bain et a arrêté de s'excuser d'exister au milieu des autres.

Témoignage 2 : L'évolution Avant / Après de Stéphanie (L'objection de la terrasse de café)

- *L'avant :* Elle évitait de sortir l'été par peur du regard des gens et s'était détestée après s'être retrouvée coincée dans une chaise de restaurant trop étroite.

- *La transformation :* Elle a suivi le plan de nutrition personnalisé à sa physiologie et a repris une activité douce à la maison.

- *La victoire émotionnelle :* Elle partage une photo d'elle rayonnante, en train de boire un café en terrasse avec sa sœur, assise confortablement et l'esprit totalement libéré.

Témoignage 3 : Le retour de confiance de Caroline (Le regard du conjoint)

- *L'avant :* Elle pensait qu'elle manquait de volonté et que son problème de poids détruisait son identité et l'intimité de son couple.

- *La transformation :* Grâce au groupe Facebook privé et aux recettes de desserts sains, elle a tenu les 30 jours sans aucune frustration.

- *La victoire émotionnelle :* Elle raconte avec émotion avoir retrouvé de la complicité avec son mari et s'être regardée dans le miroir sans chercher ce qu'il fallait cacher.

f. Email n°6 : la FAQ

Objectif de l'email :

3-5 idées de sujets pour un email FAQ :

- ✓ **1 (Axée sur ses questions médicales - Recommandée) :** « Des apnées du sommeil ? Ozempic ? Vos questions sur Minceur 30 jours »

- ✓ **2 (Axée sur la peur d'un nouvel échec) :** « Lisez ceci si vous avez peur que ça ne marche pas (encore) »

- ✓ **3 (Directe et transparente) :** « Minceur 30 jours : Est-ce vraiment fait pour vous ? (La FAQ) »
- ✓ **4 (Axée sur la simplicité / logistique) :** « Sans sport intensif ? Sans privation ? On répond à tout ici. »

Questions les plus fréquentes :

Question : **J'ai un métabolisme bloqué à cause d'un burn-out et je prends des antidépresseurs. Est-ce que votre méthode peut vraiment fonctionner sur moi ?**

- Réponse : Oui, c'est précisément pour cela que le programme a été créé. Les régimes classiques échouent car ils agressent votre métabolisme déjà épuisé par le stress. Notre plan de nutrition s'adapte à votre physiologie unique pour relancer la perte de poids en douceur, sans entrer en conflit avec vos traitements.

Question : **Je viens tout juste de commencer un traitement par Ozempic, est-ce compatible avec Minceur 30 jours ?**

- Réponse : Absolument. Le programme est un excellent complément pour installer des bases nutritionnelles saines et durables. De plus, nos 5 techniques de gestion du stress vous aideront à mieux gérer vos émotions et les éventuels moments d'anxiété liés au traitement.

Séquence de vente complète

Question : **Je souffre d'apnées sévères du sommeil et je me fatigue très vite. Est-ce que le plan d'entraînement n'est pas trop dur ?**

- Réponse : Pas du tout. Le plan d'entraînement de 30 jours est conçu pour être ultra-progressif et adapté à tous les niveaux. Vous pouvez réaliser tous les exercices chez vous, à votre rythme, sans aucun équipement spécial et sans jamais forcer au-delà de vos capacités.

Objection 1 : **« J'ai déjà essayé tellement de solutions qui ont échoué. J'ai trop peur de revivre un échec. »**

- **Réponse :** Votre réaction est légitime. Si vos régimes passés ont échoué, ce n'est pas par manque de volonté, mais parce qu'ils appliquaient une méthode unique "taille unique" inadaptée à un corps stressé. *Minceur 30 jours* personnalise la nutrition selon votre physiologie. De plus, vous ne prenez aucun risque grâce à notre garantie intégrale de 60 jours : satisfaite ou remboursée.

Objection 2 : **« Je n'ai pas le budget pour dépenser 197 € en ce moment. »**

- Réponse : C'est pour cela que nous lançons une offre spéciale. Aujourd'hui, le programme complet est accessible pour **97 € au lieu de 197 €**. C'est un investissement unique pour retrouver votre liberté au quotidien et arrêter de dépenser de l'argent dans des produits miracles inutiles.

Objection 3 : **« Je manque cruellement de volonté et de force de caractère, je vais abandonner au bout de trois jours. »**

- Réponse : Le manque de volonté est un mythe. On abandonne quand on s'affame ou qu'on se sent isolée. Avec nos recettes gourmandes (et le guide de desserts exclusifs), vous n'aurez aucune frustration. De plus, l'accès au groupe Facebook privé vous permet d'être entourée et soutenue par d'autres membres au quotidien.

Objection 4 : **« Je n'ai pas le temps de cuisiner des plats compliqués ou d'aller à la salle de sport.**

- Réponse : **Le programme a été conçu pour les femmes actives ou épuisées. Les recettes sont rapides, avec des ingrédients simples grâce au guide d'épicerie. Quant au sport, les séances se font entièrement à la maison, sans équipement, et s'intègrent facilement dans vos journées.**

g. Emails n°7 et n°8 : l'urgence

Séquence de vente complète

Objectif de ces emails :

Email n°1 (à envoyer le matin) :

3-5 idées de sujets pour un email urgence/rareté :

- ✓ **Idée 1 (Axée sur la fermeture et le prix - Recommandée) :** « Fin de la réduction à 97 € (Minceur 30 jours ferme ses portes) »
- ✓ **Idée 2 (Axée sur le choix de vie / Option A vs Option B) :** « Clara, quelle option choisissez-vous pour l'été prochain ? »
- ✓ **Idée 3 (Axée sur le temps qui presse) :** « Plus que quelques heures pour briser la prison de votre corps »
- ✓ **Idée 4 (Directe et factuelle) :** « Ce soir à minuit, il sera trop tard (Dernière chance) »

Récapitule :

- ➢ **Le Plan de Nutrition Personnalisé (30 jours) :** Conçu sur mesure selon sa physiologie pour relancer son métabolisme et garantir sa perte de poids sans l'épuiser.
- ➢ **Les 5 Techniques Éprouvées de Gestion du Stress :** Pour apaiser son système nerveux et stopper net les fringales émotionnelles ou nerveuses.
- ➢ **Le Guide d'Épicerie Anti-Frustration :** Pour faire ses courses sereinement, sans confusion ni stress dans les rayons des magasins.
- ➢ **Le Livre de Recettes Gourmandes :** Des assiettes délicieuses et faciles à préparer pour atteindre ses objectifs de poids sans jamais se priver.
- ➢ **Le Plan d'Entraînement Doux (30 jours) :** Adapté à sa condition physique, réalisable entièrement chez elle et sans aucun équipement spécial.
- ➢ **BONUS 1 | Le Guide de Desserts Exclusifs :** 20 recettes sucrées et saines pour craquer par gourmandise sans aucune culpabilité ni prise de poids.
- ➢ **BONUS 2 | L'Entraînement HIIT Ciblé :** Pour brûler en priorité les graisses tenaces (ventre, bras, cuisses, hanches).

Séquence de vente complète

- **BONUS 3 | L'Accès au Groupe Facebook Privé :** Pour rejoindre une communauté bienveillante de membres, s'entraider et ne plus jamais se sentir isolée.

- **Garantie Satisfaite ou Remboursée de 60 jours :** Pour tester l'intégralité du programme pendant deux mois sans prendre le moindre risque financier.

Votre vie SANS le programme (L'Option A) :

L'été prochain sera la copie conforme de celui-ci.

Elle continuera à redouter les beaux jours, à se cacher sous des couches de vêtements trop larges malgré la chaleur, et à refuser des sorties simples par peur du regard des gens.

La vue d'une terrasse d'un café fera grimper son anxiété à l'idée d'une chaise trop étroite.

Son discours intérieur restera d'une violence inouïe, répétant en boucle qu'elle manque de volonté ou qu'elle est « une intruse ». Elle passera une année de plus enfermée dans la prison de son corps, à penser avant de vivre.

Votre vie AVEC Minceur 30 jours (L'Option B) :

Dans quelques mois, tout aura changé. Elle aura réappris à nourrir son corps en respectant sa physiologie, et elle saura calmer les fringales nerveuses avant qu'elles ne surviennent.
Elle ressortira de chez elle spontanément, heureuse de profiter du soleil dans une jolie robe d'été.
D'aller boire ce café en terrasse avec votre sœur, l'esprit léger, de pouvoir profiter d'une discussion sans penser une seule fois à sa silhouette. Elle découvrira de la fierté dans les yeux de ses enfants, puis l'étincelle vibrant du désir dans les yeux de son mari.
Son corps sera enfin redevenu un allié, et non plus une barrière.

Maintenant :

Regarde un an en avant. Tu es précisément à la même date, l'année prochaine.
Le thermomètre affiche plus de 30 degrés, mais cette fois, la panique n'est pas au rendez-vous.
Tu es devant ton miroir, en train d'enfiler un maillot deux pièces ou cette robe légère que tu n'as jamais osé porter.
Tu te regardes en face, sans un seul reproche, juste fière du chemin parcouru.
Dans quelques minutes, tu iras rejoindre ta sœur en terrasse.

Séquence de vente complète

Tu sais que la chaise sera confortable, que les regards extérieurs glisseront sur toi sans t'atteindre, tu pourras savourer chaque seconde de cette journée ordinaire.
Ton mari t'embrasse avant que tu ne franchisses la porte, avec ce regard amoureux et complice que tu pensé avoir perdu.
Dans un an, ton corps n'est plus un sujet de réflexion, c'est juste le véhicule de ton bonheur retrouvé.
Tu as enfin cessé de penser à ton corps avant de vivre : Tu vie, tout simplement. 😊

Email n°2 (à envoyer le soir) :

- Tu sais ce qu'il y a dans l'offre
- Tu connais le prix
- Clique ou non, ce n'est pas pour moi que je le fais, c'est pour toi
- CTA

SÉQUENCE - VERSION 1

E-mail 1 - Accroche

Sujet : Cette chaise de café trop étroite (j'ai besoin de vous parler)

Body : Bonjour Clara, *Tu connais cette sensation ?* Celle où une simple sortie, un moment banal qui devrait être agréable, se transforme en **cauchemar** silencieux. Tu arrives en terrasse pour prendre un café. Tu repère une table. Mais au moment de t'installer… Tu réalises que la chaise est trop étroite.

Séquence de vente complète

Le doute s'installe,

Le cœur s'accélère ;

Tu n'te dite rien. ???

Tu t'assoies tant bien que mal.

Mais intérieurement, une petite voix *destructrice* se met à chuchoter.

Elle te dit que tu n'es pas à ta place.

Que tu es *gênante*.

Ce café ordinaire vient de se transformer en un **rappel brutal** de ton poids.

Si tu déjà vécu cela, je veux que tu sache une chose essentielle :

Le problème, ce n'est pas TOI !!

La société conçoit des espaces et impose des normes qui oublient les réalités de la vie.

Un burn-out !!!

Des traitements médicaux lourds ou des apnées du sommeil ne sont pas des questions de *« manque de volonté »* ou de *« paresse »*. Ce sont des épreuves de la vie.

TU AS LE DROIT DE VIVRE *normalement*,

Sans que ton corps décide à ta place de ce que tu peux faire.

Dans les prochains jours !!!!

Je vais partager avec toi une nouvelle approche.

Pas un énième régime miracle **qui TE culpabilise,**

Mais ***une méthode*** pour briser cette prison.

Prends soin de toi aujourd'hui.

À très vite,

Séquence de vente complète

Loïc Gosselin

E-mail 2 - Value vers vidéo YouTube

Sujet : Ozempic, régimes… Pourquoi rien n'a fonctionné durablement ?

Body :

Hello,

Quand on cherche désespérément à retrouver sa liberté, on essaie tout.

Les régimes stricts,

Le rééquilibrage,

Le sport intensif,

L'accompagnement psy… !!!

Parfois même les nouveaux traitements médicaux comme l'Ozempic.

Pourtant, la frustration reste la même :

Pourquoi les kilos finissent-ils toujours par revenir dès que la pression retombe ?

La réponse est contre-intuitive.

Le piège des solutions traditionnelles,

Elles appliquent une méthode unique,

Une sorte de **« taille unique »**

Qui ne tient jamais compte de ta physiologie et de ton historique de stress.

Séquence de vente complète

Après un choc comme un burn-out, ton corps se met en mode survie.

Si tu lui impose une privation de plus, il stocke.

J'ai publié une courte vidéo pour t'expliquer concrètement ce phénomène :

[Regarder la vidéo : Sortir du cercle vicieux du stockage de stress (Lien YouTube)]

Dans cette vidéo, tu découvriras notamment :

- Pourquoi le stress chronique bloque physiologiquement la perte de poids.
- La vérité sur les traitements actuels et la gestion des effets secondaires.
- Une technique simple à appliquer dès ce soir pour couper les fringales nerveuses avant de craquer.

Arrête de porter ***la culpabilité de tes échecs*** passés.

Le fonctionnement de ton corps s'explique,

Il peut s'apaiser.

Découvrez les conseils en cliquant ici : **[Lien vers la vidéo]**

À demain,

Loïc Gosselin

E-mail 3 - Pitch

Sujet : Ouvrons les portes de **TA LIBERTE** (Minceur 30 jours)

Body :

CC !!!

Séquence de vente complète

L'été approche.

Et je sais que pour toi, cette période ne sonne pas comme une promesse de vacances,

Mais comme le retour *d'une véritable souffrance.*

L'angoisse des vêtements qui se raccourcissent.

L'impression d'être *observée,*

Jugée.

L'envie de rester enfermée chez toi pour s'épargner ce rejet violent.

Tu as assez souffert dans cette prison corporelle.

Tu mérite de retrouver une vie sociale simple,

Spontanée,

Sans honte.

Aujourd'hui, j'ouvre officiellement les inscriptions au programme

Minceur 30 jours.

Ce n'est pas **un régime privatif.**

C'est un accompagnement conçu pour les femmes qui ont tout essayé et dont le métabolisme a été bousculé par les épreuves de la vie.

Voici précisément ce que tu vas recevoir pour (**97 € au lieu de 197 €)**

(Offre de lancement temporaire) :

- **Ton Plan de Nutrition Personnalisé (30 jours) :** Adapté à ta physiologie unique pour garantir ta perte de poids, loin des programmes génériques.
- **5 Techniques Anti-Stress :** Pour apaiser ton système nerveux et stopper net les pulsions alimentaires lorsque l'anxiété grimpe.
- **Le Guide d'Épicerie Sans Frustration :** Pour faire tes courses sereinement, sans confusion dans les rayons.

- **Le Livre de Recettes Gourmandes :** Des assiettes délicieuses pour atteindre tes objectifs sans jamais avoir l'impression de te priver.
- **Le Plan d'Entraînement Doux (30 jours) :** Adapté à tous les niveaux, réalisable entièrement chez toi et sans aucun équipement spécial.

🎁 **TES BONUS exclusifs inclus aujourd'hui :**

- Le Guide des Desserts Sains : 20 recettes sucrées pour succomber à la gourmandise sans aucune culpabilité.
- Le module d'entraînement HIIT ciblé pour brûler les graisses tenaces.
- L'accès au Groupe Facebook Privé pour ne plus jamais te sentir seule ou incomprise.

Tu bénéficieras d'une **Garantie de 60 jours intégral.**

Teste tout, !!!

Si tu ne vois pas de résultats, tu seras remboursée.

Il est temps de ne plus laisser ton corps décider à ta place.

👉 **[Rejoindre le programme Minceur 30 jours à -50%]**

À ta nouvelle liberté,

Ton poto,

Loïc Gosselin

E-mail 4 - Désir profond

Sujet : Imagine... une terrasse de café, un rayon de soleil et RIEN d'autre.

Séquence de vente complète

Body :

HEY.. on y va !!!

👉 **[Débuter ma transformation et retrouver ma liberté]**

Ferme les yeux un instant !!!!

Nous sommes en plein été, il fait chaud.

Tu marches dans la rue, ***vêtue d'une jolie robe légère.***

Tu ne penses pas à tes bras.

Tu ne cherches pas à cacher tes formes.

Tu profites, tout simplement.

👉 **[Débuter ma transformation et retrouver ma liberté]**

Ta sœur t'appelle ???

Elle te propose de boire un verre en terrasse.

Tu la rejoins ***avec le sourire,***

Spontanément,

Sans calculer à l'avance le trajet ou les regards.

Tu arrives. Vous choisissez une table. Tu t'asseyes sur la chaise.

Et là... ***il ne se passe rien***.

La chaise est confortable. ***Ton esprit est calme***.

Vous commandez un café.

Tu rie aux éclats avec ta sœur.

Vous savourez le soleil sur votre peau.

Pour la première fois depuis des années,

Séquence de vente complète

👉 **[Débuter ma transformation et retrouver ma liberté]**

Tu passes une journée entière sans que le mot « poids » ou « silhouette » ne traverse votre esprit.

Tu rentres chez toi.

Dans les yeux de ton mari,

Tu ne lis plus de gêne, plus de la distance,

Le regard vibrant d'un homme qui désire sa femme.

Tes enfants te regardent avec fierté.

Tu te sens enfin à ta place, ***vivante, libre.***

👉 **[Débuter ma transformation et retrouver ma liberté]**

Ce rêve n'est pas réservé aux « autres ».

Ce n'est pas *une utopie inaccessible*.

C'est la vie qui t'attend de l'autre côté de ta transformation.

Le but de **Minceur 30 jours**,

N''est pas seulement de modifier des chiffres sur une balance.

C'est de briser les barreaux de la prison mentale dans laquelle ton corps t'a enfermée.

Ne laisse pas une année de plus s'écouler dans la honte et l'évitement.

Tu y as le droit.

👉 **[Débuter ma transformation et retrouver ma liberté]**

À ton futur,

Séquence de vente complète

Loïc

E-mail 5 - Témoignage

Sujet : « Je me sentais comme une intruse... » (Le parcours de Julie)

Body :

Hello Clara,

Quand Julie s'est inscrite au programme, elle m'a dit des mots qui m'ont déchiré le cœur :

*« **J'ai l'impression d'être un monstre**, la femme de Shrek au milieu d'un monde de femmes minces et parfaites. »*

Après un burn-out professionnel et des années sous antidépresseurs.

Julie pesait 88 kg.

Elle ne sortait plus de chez elle l'été.

Elle était persuadée qu'elle était « condamnée à rester comme ça »,

Par manque de force de caractère.

Elle était *en panique*.

Elle m'a demandé :

"Et si cette fois encore, ça ne fonctionne pas ?"

Voici ce qu'elle m'a écrit la semaine dernière.

Après avoir suivi notre plan de nutrition adapté et appliqué nos techniques de gestion du stress nerveux :

« Les premiers jours, j'avais peur de mourir de faim comme avec mes anciens

régimes.

Mais les recettes sont tellement gourmandes que je n'ai ressenti aucune frustration.

Le groupe Facebook m'a sauvé les jours de doute.

Aujourd'hui, j'ai perdu mes premiers kilos tenaces, mais le vrai miracle est ailleurs :

J'ai remis un maillot de bain, j'ai emmené mes enfants à la plage et j'ai arrêté ***de m'excuser d'exister****. »*

Julie n'avait pas un problème d'identité ou de paresse.

Elle avait juste besoin d'une méthode respectueuse de son corps et de son histoire.

Si cela a été possible pour Julie, c'est possible pour toi aussi.

Tu n'es pas différente.

Tu n'es pas brisée.

Rejoignez Julie et des centaines d'autres femmes qui ont décidé de reprendre le contrôle.

👉 **[Je clique pour voir les témoignages et rejoindre Minceur 30 jours]**

À votre réussite,

Ton ami

Loïc

E-mail 6 - FAQ

Sujet : Des apnées du sommeil ? Ozempic ? Vos questions sur Minceur 30 jours

Body :

Séquence de vente complète

Alors GOOD !!!

Je sais que tu te poses beaucoup de questions avant de franchir le pas.

C'est tout à fait normal.

Quand on a beaucoup essayé et beaucoup échoué, la peur de l'échec est légitime.

Voici les réponses directes aux questions que je reçois le plus souvent en ce moment :

- **Q : J'ai des soucis de santé (apnées du sommeil, traitements lourds / antidépresseurs), est-ce adapté ?**

  R : Oui, absolument. Notre plan de nutrition est personnalisé selon votre physiologie. Contrairement aux régimes drastiques qui épuisent l'organisme, notre but est de relancer votre métabolisme en douceur sans entrer en conflit avec vos traitements.

- **Q : Je viens de commencer un traitement par Ozempic, puis-je suivre le programme ?**

  R : Oui. Le programme vous aidera précisément à installer les bonnes fondations nutritionnelles et comportementales. Nos techniques de gestion du stress sont un excellent soutien pour mieux vivre cette transition et limiter les fringales réflexes.

- **Q : Je n'ai aucune force de caractère et je suis très gourmande, vais-je y arriver ?**

  R : Vous n'avez pas un problème de volonté. Si vous craquez, c'est que vos anciens régimes affamaient votre corps ou ignoraient votre stress. Notre guide de desserts exclusifs et nos recettes gourmandes sont faits pour vous faire plaisir sans culpabilité.

- **Q : Le sport est-il obligatoire ? Je n'ai pas une bonne condition physique.**

  R : Aucun équipement lourd ni niveau de départ n'est requis. Le plan de mouvement de 30 jours est ultra-progressif et s'adapte à votre rythme, directement depuis chez vous.

- **Q : Et si ça ne marche pas sur moi ?**

  R : Vous ne prenez aucun risque. Vous bénéficiez de notre garantie "Satisfaite ou Remboursée" de 60 jours.

Les inscriptions à tarif réduit ferment très bientôt. Ne laissez pas le doute

décider pour toi.

👉 **[Lever mes doutes et m'inscrire au programme]**

À ton écoute,

Loïc G

E-mail 7 - Urgence 1

Sujet : Fin de la réduction à 97 € (Minceur 30 jours ferme ses portes)

Body :

TOC TOC !!!

C'est le moment des choix.

👉 **[Je choisis l'Option B : Je rejoins Minceur 30 jours avant ce soir]**

Ce soir à minuit,

L'offre de lancement pour le programme **Minceur 30 jours** prend définitivement fin.

Le prix passera de **97 € à 197 €**.

👉 **[Je choisis l'Option B : Je rejoins Minceur 30 jours avant ce soir]**

Regardons les choses en face.

Dans un an, où en serez-vous ?

Option A : Sans le programme

Séquence de vente complète

L'été prochain sera identique à celui-ci.

Tu continueras à redouter la chaleur,

Te cacher sous des vêtements trop larges,

Eviter les terrasses de café et à ressentir cette anxiété violente face au regard des autres.

Le discours intérieur dur (***« gloutonne », « paresseuse »)*** continuera de tourner en boucle.

Tu resteras prisonnière de ton corps.

Option B : Avec Minceur 30 jours

Dans quelques mois,

Tu auras réappris à *nourrir ton corps* selon sa physiologie.

Tu maîtriseras *le stress* qui bloque ta perte de poids.

Tu iras prendre ce café avec ta sœur en toute liberté,

Tu n'angoisseras à la vue de la largeur de la chaise.

Tu contempleras ton reflet dans le miroir avec bienveillance, fière du modèle positif que tu offres à tes enfants.

👉 **[Je choisis l'Option B : Je rejoins Minceur 30 jours avant ce soir]**

Tout ce dont tu as besoin est inclus :

- Le plan nutritionnel sur-mesure,
- Les techniques anti-stress,

- Le guide d'épicerie,
- Les recettes de desserts sains,
- Le groupe de soutien.

Le train passe maintenant. Ne laissez pas passer ta chance de retrouver ta liberté pour un tarif accessible.

👉 **[Je choisis l'Option B : Je rejoins Minceur 30 jours avant ce soir]**

Amicalement,

Ta réussite LG.

E-mail 8 - Urgence 2

Sujet : Dernière chance (quelques heures restantes)

Body :

Aller je suis sympa !!!

👉 **[Dernière chance : Accéder à Minceur 30 jours]**

Je vais être très direct. Dans quelques heures, les portes se ferment et le prix double.

Tu connais maintenant toute l'OFFRE.

Tu sais qu'elle contient *ton plan personnalisé*,

Des recettes gourmandes,

Séquence de vente complète

Les techniques anti-stress et les bonus.

Tu connais le prix réduit (97 €) et tu sais qu'il y a **une garantie de 60 jours**.

Que tu clic sur le lien ci-dessous ou que tu fermes ce e-mail,

Cela ne changera pas ma vie ni mon quotidien.

👉 **[Dernière chance : Accéder à Minceur 30 jours]**

Mais pour toi, ***cela peut tout changer***.

C'est à toi de décider si tu veux continuer à subir ton corps,

Si tu choisisses enfin de vivre sans qu'il ne décide de ta liberté.

La décision t'appartient.

Les portes ferment à minuit.

👉 **[Dernière chance : Accéder à Minceur 30 jours]**

Sincères Amitiés

Loïc Gosselin

Tu as terminé tes e-mails ?

Reprends ton workbook et applique bien les astuces d'écriture ET de relecture.
Cela doit se faire à tête "froide", en prenant le temps d'avoir les idées claires.

La recherche d'avatar représente 50% du travail. L'écriture 30%. La relecture 20%

C’est presque aussi important que l’écriture, donc prends bien le temps de peaufiner ton texte.

Une fois la relecture, correction réalisée, fais la première correction de tes emails avec le coach IA

Tu as bien tout corrigé, peaufiné ?

Alors tu peux désormais poster ton devoir sur le groupe en version B, pour avoir une validation des coachs.

-