

## Qui suis-je ?

Hello ! Moi c'est Antho, passionné par tout ce qui touche à l'entraînement et la nutrition, j'ai pour ambition d'être chaque jour meilleur que ce que j'étais la veille, que ce soit à travers le sport ou dans tout autre domaine.

Aussi loin que je me rappelle, je pense que j'ai passé la plupart de ma vie à faire du sport. Que ce soit une dizaine d'année de basket pendant mon enfance, à la musculation et conditionnement physique depuis quelques années. Il m'arrive même de pratiquer le triathlon à mes heures perdues !

**Tu l'auras compris, le sport c'est ma vie et j'adore ça.**



Pourtant, je n'ai absolument pas suivi la voie des études sportives à l'école mais plutôt celle de l'économie et du commerce. J'ai d'ailleurs un diplôme en commerce internationale.

Malgré ce diplôme en poche, je savais que je n'aspirais pas à ça dans la vie. Je ne me sentais pas à ma place et ne trouvais aucun bonheur dans ce que je faisais. Et, pour moi, impossible de passer la plus grande partie de ma vie à faire quelque chose que je n'aime pas forcément.

Heureusement si je peux dire, les confinements due au Covid-19 m'ont offert la possibilité de pouvoir réfléchir aux autres options que je pouvais avoir. J'avais depuis longtemps dans un coin de ma tête le métier de coach sportif mais ce n'était jamais aller plus loin.

Durant ce temps où nous étions forcés de rester à la maison, j'en ai profité pour passer mes certifications en coaching, ne sachant toujours pas si j'allais m'en servir ou non.

Au fur et à mesure de mon étude, j'ai rapidement compris que c'était fait pour moi. Plus une seconde à perdre, je savais ce que je voulais faire de ma vie.

J'aime tellement ça que j'ai décidé de suivre une autre formation sur les sciences de la nutrition et de l'entraînement. Pour moi il est extrêmement important de se former en continue car la vérité d'aujourd'hui n'est pas forcément celle de demain.

Cela m'aura appris que la nutrition est clé dans le développement d'un physique (que ce soit perte de poids ou autres) mais aussi pour la bonne santé de celui-ci.

Je me suis rendu compte que toutes les blessures sportives que j'avais pu avoir par le passé auraient potentiellement pu être évitées si j'avais fait plus attention à ma nutrition.

Mon objectif : T'accompagner dans ta perte de poids, faire en sorte que tu comprennes comment marche la nutrition et te (re)donner le goût du sport. Mon but n'est pas de te rendre dépendant(e) de moi mais bien de te donner toutes les clés pour que tu puisses continuer par la suite en toute autonomie.

Ici pas de programme standard envoyé sans aucun suivi derrière. Je suis là, avec toi, pour que tu atteignes ton objectif.