CHAQUE HEURE ASSIS, TU T'ÉTEINS UN PEU PLUS.

(Si tu adoptes les méthodes, ça changera ta vie.)

Clément GERARDIN

Structure et automatise ton business pour scaler au delà des 15K€/mois.

🧍 AFFAISSEMENT DE LA POSTURE

Quand tu restes trop longtemps assis :

- Tes épaules partent vers l’avant
- Ton dos se courbe
- Ton bassin se désaligne
- Tu développes une hyperlordose ou une cyphose

Avec le temps, ça devient ta nouvelle posture par défaut.

Clément GERARDIN

Structure et automatise ton business pour scaler au delà des 15K€/mois.

› Swipe

🧠 IMPACT MENTAL ET ÉNERGÉTIQUE

Une mauvaise posture physique joue sur ta confiance et ton énergie :

- Tu respires moins bien = moins d’oxygène = moins de clarté mentale

- Tu dégages moins de présence = tu parais moins assuré

- Tu te sens plus fatigué, plus passif

Ta posture physique influence aussi ta posture d’expert.

Clément GERARDIN

Structure et automatise ton business pour scaler au delà des 15K€/mois.

› Swipe