



Ascension DH

PROGRAMME PERSONNEL · 14 SEMAINES D'ENGAGEMENT · LA BASE POUR ÉVOLUER

350€ ~~490€~~

ou **3 × 123€** (total 369€) · paiement comptant ou en 3 mensualités

Offre de lancement · valable **6 semaines** · Places limitées

*Tu t'es lancé seul. Tu as bien commencé, puis tu as décroché — pas par manque de volonté, mais parce qu'aucun programme n'était vraiment construit pour toi. **Ascension DH** change ça.*

LA MÉTHODE DERRIÈRE LE PROGRAMME

Avant même de te construire un programme, on commence par comprendre ton **environnement réel** — professionnel, sportif, alimentaire. Ton sommeil, ton niveau de stress, tes freins naturels. Chaque programme Ascension est ensuite bâti sur **6 piliers clés** qui définissent la logique d'entraînement, la progression et les ajustements — parce que dans la transformation physique, les détails font toute la différence.



CE QUE TU REÇOIS

- **Questionnaire d'analyse complet**

Environnement professionnel et sportif, contraintes du quotidien, sommeil, stress, alimentation — tout ce qui influence réellement ta progression.

- **Programme d'entraînement personnalisé sur 14 semaines**

3 à 4 séances par semaine selon ta disponibilité réelle. Adapté à ton niveau, tes capacités et ton objectif précis.

- **Plan alimentaire calibré sur ton profil · recalibré à mi-parcours**

Construit sur ton métabolisme réel, ajusté selon ton évolution à la semaine 7.

- **3 bilans de suivi WhatsApp — 1 par mois**

Pour faire le point, ajuster si nécessaire, et garder le cap sur la durée.

- **Messagerie dédiée — réponse garantie sous 48h en semaine**

Pour toutes les questions bloquantes en cours de programme.

POUR QUI

C'EST FAIT POUR TOI SI

Tu veux une **vraie transformation sur 14 semaines** avec un programme adapté à ton corps et ton emploi du temps. Tu es prêt à t'engager sérieusement, 3 à 4 fois par semaine. Tu veux arrêter d'improviser et suivre une méthode qui a du sens.

CE N'EST PAS FAIT POUR TOI SI

Tu veux un suivi intensif au quotidien avec une analyse complète de ta morphologie et une disponibilité renforcée. Dans ce cas, **Prestige DH** est la formule qui te correspond.



CE QUE LES CLIENTS OBSERVENT

DÈS 3 SEMAINES

Les premières sensations changent. Le corps répond différemment à l'effort.

À 6 SEMAINES

Une différence visuelle commence à se voir. Le galbe évolue, la posture change.

À 14 SEMAINES

Moins de gras, plus de muscle, plus d'énergie. Un corps qui reflète l'engagement mis.

Intéressé par Ascension DH ? Réserve ton bilan offert — j'analyse ton profil et je reviens vers toi sous 48h pour un premier échange WhatsApp sans engagement.

→ **Réserver mon bilan offert**

→ Tu veux un suivi intensif et une analyse morphologique complète ? **Prestige DH** est la formule supérieure.