



Essentielle DH

PROGRAMME FEMME · 14 SEMAINES · ÉVOLUER À TON RYTHME

350€ ~~490€~~

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

Offre de lancement · valable **8 semaines** · Places limitées

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

LA MÉTHODE DERRIÈRE LE PROGRAMME

Avant même de construire ton programme, on comprend ton **environnement réel** — professionnel, sportif, alimentaire — parce que les résultats durables se jouent dans les habitudes quotidiennes. Chaque programme Essentielle est ensuite bâti sur **6 piliers clés** qui définissent la logique d'entraînement, la progression et les ajustements. L'objectif — perte de poids ou tonification — se détermine selon ton niveau et ta composition. Ce n'est pas une approche standard : c'est ta méthode.



CE QUE TU REÇOIS

- **Questionnaire d'analyse complet**

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

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

3 à 4 séances par semaine selon ta disponibilité. Adapté à ton niveau, tes capacités et ton objectif — perte de poids ou tonification.

- **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 progression sur 14 semaines** avec un programme adapté à ton corps et ton emploi du temps. Tu es prête 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 avec focus sur le galbe et les fessiers, une analyse morphologique complète et une disponibilité renforcée. Dans ce cas, **Sculpte DH** est la formule qui te correspond.



CE QUE LES CLIENTES 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. La silhouette évolue, la posture change.

À 14 SEMAINES

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

Intéressée par Essentielle DH ? Réserve ton bilan offert — j'analyse ton profil et je reviens vers toi sous 48h pour un premier échange.

→ **Réserver mon bilan offert**

→ Tu veux un suivi plus complet avec focus galbe & fessiers ? **Sculpte DH** est fait pour toi.