



Sculpte DH

PROGRAMME FEMME · 14 SEMAINES · FOCUS GALBE & FESSIERS

790€

ou **3 × 270€** (total 810€) · paiement comptant ou en 3 mensualités

Paieement sécurisé · Places limitées

Suivi individuel — nombre de clientes limité

*Tu ne veux pas juste perdre du poids. Tu veux un **corps galbé**, des fessiers développés, une silhouette qui reflète ton travail — et c'est exactement ce que Sculpte DH est bâti pour faire.*

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 Sculpte intègre ensuite un **protocole dédié glutes & jambes**, combiné à une programmation complète du corps. L'alimentation est calibrée en maintenance ou léger surplus selon ta composition — parce que développer du galbe demande du carburant, pas du déficit.



CE QUE TU REÇOIS

- **Analyse anato-morphologique complète**

Ta structure corporelle, ta posture et tes déséquilibres musculaires, pour une programmation au millimètre.

- **Programme ultra-personnalisé — 2 phases de 7 semaines**

Phase 1 : mise en place des bases et activation musculaire ciblée. Phase 2 : intensification et progression glutes/jambes.

- **Plan alimentaire sur mesure · maintenance ou léger surplus**

Calibré selon ta composition corporelle réelle. Pas de déficit — développer du galbe demande du carburant.

- **4 bilans de suivi WhatsApp — semaines 3, 6, 10 et 13**

Pour ajuster la programmation et l'alimentation en temps réel selon ton évolution.

- **Messagerie dédiée — réponse garantie sous 24h en semaine**

Disponibilité renforcée pour les questions techniques et les ajustements de parcours.

- **Photos morpho d'analyse incluses**

Au démarrage et à mi-parcours, pour mesurer objectivement l'évolution et ajuster si nécessaire.



POUR QUI

C'EST FAIT POUR TOI SI

Tu veux **développer tes fessiers** et sculpter ta silhouette sur 14 semaines avec un programme bâti pour ça. Tu es prête à t'engager à 3-4 séances par semaine et à manger pour performer, pas pour te restreindre.

CE N'EST PAS FAIT POUR TOI SI

Ton objectif principal est la perte de poids significative. Dans ce cas, **Essentielle DH**, avec un plan en déficit calorique, est plus adapté à ta situation actuelle.

CE QUE LES CLIENTES OBSERVENT

DÈS 3 SEMAINES

Activation musculaire visible.
Le galbe commence à se dessiner, la posture change.

À 6 SEMAINES

Les fessiers répondent à l'entraînement. La silhouette se restructure.

À 14 SEMAINES

Un corps galbé, tonique, qui reflète 14 semaines d'un travail ciblé et méthodique.

Intéressée par Sculpte DH ? Remplis le formulaire de candidature — j'analyse ton profil et je reviens vers toi sous 48h pour un premier échange.

[→ Remplir le formulaire de candidature](#)

→ Si ton objectif est la perte de poids, **Essentielle DH** est plus adapté à ta situation.