

31 CITATIONS

**POUR ENTRETENIR VOTRE
MOTIVATION ET DÉVELOPPER
VOTRE PHYSIQUE**

ETIENNE HUMBLLOT

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#1

**LA PERSONNE QUI A LE PLUS GRAND
POUVOIR SUR VOTRE VIE ET SUR
VOTRE DÉVELOPPEMENT, C'EST VOUS.**

ETIENNE HUMBLLOT

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#2

**L'EXERCICE EST ROI.
LA NUTRITION EST REINE.
METTEZ-LES ENSEMBLE ET VOUS
OBTENEZ UN ROYAUME.**

JACK LALANNE

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#3

**SI VOUS VOULEZ RÉUSSIR DANS TOUTE
ENTREPRISE DANS LA VIE, VOUS NE POUVEZ
PAS AVOIR DE PETITES AMBITIONS NI UNE
ATTITUDE INDIFFÉRENTE.
VOUS DEVEZ ACQUÉRIR UNE VOLONTÉ
INTENSE ET FORTE.
C'EST LE SEUL MOYEN DE RÉUSSIR.**

DR. FREDERIK TILNEY

#4

**L'ERREUR À NE PAS COMMETTRE EST
DE PERDRE DE VUE CE QU'EST UNE
ESTHÉTIQUE PLAISANTE.**

**LA SYMÉTRIE DEVRAIT TOUJOURS
ÊTRE PRÉFÉRÉE À LA MASSE
MUSCULAIRE SURABONDANTE.**

CLARENCE ROSS

#5

**ENTRAÎNEZ-VOUS POUR LA FORME, LA
FORCE SUIVRA.**

SIG KLEIN

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#6

**LES MEILLEURS OUTILS QUE NOUS
AYONS POUR ALLONGER NOTRE
ESPÉRANCE DE VIE SONT
L'ENTRAÎNEMENT AUX POIDS ET UNE
ALIMENTATION CORRECTE.**

GEORGE JOWETT

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#7

**ENTRAÎNEZ-VOUS, NE VOUS ÉPUISEZ
PAS. NE LAISSEZ PAS TOUTE VOTRE
ÉNERGIE À LA SALLE DE GYM.
GARDEZ EN POUR VIVRE VOTRE VIE.**

BILL PEARL

#8

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN.

ARISTOTE

#9

**DITES CE QUE VOUS VOUDREZ À
PROPOS DES ANCIENNES THÉORIES DU
BODYBUILDING.**

**JE SERAIS AU GYMNASSE. AUJOURD'HUI
C'EST LE JOUR DES JAMBES.**

DAVE DRAPER

#10

**BUVEZ DE L'EAU EN GRANDE
QUANTITÉ, VOUS GROSSIREZ COMME
HERBE AU SOLEIL.**

LARRY SCOTT

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#11

**JE SUIS SIDÉRÉ QUE LES ATHLÈTES NE
SE SOUCIENT PAS PLUS QUE ÇA DE
L'AIR QU'ILS RESPIRENT.
POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX,
ENTRAÎNEZ-VOUS DANS UN
ENVIRONNEMENT D'AIR AUSSI PUR
QUE POSSIBLE.**

PEARY RADER

#12

**LE MEILLEUR MOYEN POUR NE PAS
AVOIR DE PROBLÈMES POUR
RETROUVER LA FORME, C'EST DE NE
JAMAIS LA PERDRE.**

ZABO KOSZEWSKI

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#13

**CE N'EST PAS PARCE QUE VOUS AVEZ
TOUJOURS FAIT QUELQUE CHOSE
D'UNE CERTAINE MANIÈRE QUE VOUS
ÊTES OBLIGÉ DE CONTINUER À LE
FAIRE DE CETTE MÊME MANIÈRE.
VOUS POUVEZ CHANGER ET DEVENIR
MEILLEUR.**

MIKE MAHLER

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#14

**LES BODYBUILDERS DE NOS JOURS
SONT TROP PRÉOCCUPÉS PAR LA
NOURRITURE ALORS QU'ILS
DEVRAIENT SUIVRE LEUR INSTINCT.
SI VOUS VOUS SENTEZ DE MANGER UN
STEAK, MANGEZ UN STEAK !**

MICKEY HARGITAY

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#15

**LE SOLEIL C'EST LA VIE !
ENTRAÎNEZ-VOUS EN PLEIN AIR ET
VOUS SEREZ EN FORME.**

BOB HOFFMAN

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#16

**SI VOUS VOULEZ DES BRAS PLUS GROS
– SQUATEZ !
LE SQUAT FAIT TOUT GROSSIR.**

SERGIO OLIVA

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#17

**LA PERFECTION CE N'EST PAS QUAND
IL N'Y A PLUS RIEN À AJOUTER, MAIS
QUAND IL N'Y A PLUS RIEN À ENLEVER.**

BRUCE LEE

#18

**LA FATIGUE FAIT DE NOUS TOUS DES
TROUILLARDS.**

VINCE GIRONDA

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#19

**AYEZ DES RÊVES IRRÉALISTES ET
FAITES DES PLANS RÉALISTES.**

ANONYME

#20

**LE VRAI SUCCÈS C'EST LA
RÉALISATION DE SOI.**

CHARLES ATLAS

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#21

**LE CONCEPT DE MAINTENANCE EST
UNE ILLUSION PUISQUE NOUS NE
POUVONS QUE DEVENIR SOIT
MEILLEUR, SOIT MOINS BON.**

MIKE MAHLER

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#22

**ON M'A DIT UN JOUR QUE JE NE POURRAIS
JAMAIS SOULEVER DE POIDS À CAUSE D'UN
SOUFFLE AU CŒUR, MAIS JE N'AI PAS
ÉCOUTÉ. JE SUIS DEVENU UN HOMME FORT
ET JE LE SUIS ENCORE AUJOURD'HUI, ALORS
QUE LES DOCTEURS QUI M'AVAIENT
CONSEILLÉ SONT MORTS DEPUIS BIEN
LONGTEMPS.**

DAN LURIE

#23

**BIEN QU'ACTUELLEMENT FUT, JE
CROIS QU'UN JOUR VIENDRA OÙ
L'ENTRAÎNEMENT AUX POIDS SERA
UTILISÉ DANS TOUS LES SPORTS POUR
AMÉLIORER LES PERFORMANCES.**

JOE WEIDER

#24

**CE QUI MARCHE POUR L'UN PEUT NE
PAS MARCHER POUR L'AUTRE.
NE SUIVEZ PAS AVEUGLÉMENT LE
PROGRAMME D'UNE IDOLE.
ESSAYEZ ET DÉCIDEZ PAR VOUS-MÊME
CE QUI EST LE MIEUX POUR VOUS.**

ALAN STEPHAN

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#25

**SI VOUS VOULEZ DES BONS TUYAUX EN
MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT, NE LES
DEMANDEZ PAS AUX PLUS GROS DE LA
SALLE.**

**DEMANDEZ LES AU GARS LE MIEUX
DÉVELOPPÉ.**

DON PETERS

#26

**AUCUN HOMME N'A LE DROIT D'ÊTRE
UN AMATEUR EN MATIÈRE
D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE.
C'EST UNE HONTE POUR UN HOMME
QUE DE VIEILLIR SANS VOIR LA
BEAUTÉ ET LA FORCE DONT SON CORPS
EST CAPABLE.**

SOCRATES

#27

**S'IL Y A BIEN UNE CHOSE QUE J'AI
APPRIIS AU COURS DE TOUS CES
ENTRAINEMENTS, C'EST QUE NOUS
SOMMES TOUJOURS MEILLEUR QUE CE
QUE NOUS CROYONS.**

ARNOLD SCHWARZENEGGER

#28

**IL FAUT STIMULER, NON PAS
ANNIHILER.**

LEE HANEY

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#29

**IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE
DÉVELOPPER UN PHYSIQUE FORT ET
MUSCLÉ TOUT EN ÉTANT VÉGÉTALIEN.
J'EN SUIS LA PREUVE VIVANTE.**

MIKE MAHLER

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

#30

**SEULEMENT CEUX QUI PRENNENT LE
RISQUE D'ALLER TROP LOIN
DÉCOUVRIRONT JUSQU'OU ON PEUT
ALLER.**

T.S. ELLIOT

#31

**LA SANTÉ EST NOTRE BIEN LE PLUS
PRÉCIEUX, CE DEVRAIT ÊTRE NOTRE
PRIORITÉ À TOUS.**

ETIENNE HUMBLLOT

WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM

**ETIENNE EST PASSIONNÉ DE
SPORT ET EXPÉRIMENTE SANS
CESSE DE NOUVELLES MÉTHODES
POUR DÉVELOPPER SON
PHYSIQUE ET AIDER SES CLIENTS
DANS LEUR DÉVELOPPEMENT**



**SI CES CITATIONS VOUS ONT MOTIVÉ, N'HÉSITÉZ
PAS À TRANSMETTRE CE DOCUMENT À TOUS CEUX
QUI VEULENT DÉVELOPPER LEUR PHYSIQUE !**

**POUR APPRENDRE ET COMPRENDRE COMMENT AMÉLIORER
SON PHYSIQUE, RENDEZ-VOUS SUR
[HTTP://WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM](http://www.developpement-physique.com)**

[WWW.DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE.COM](http://www.developpement-physique.com)