



**THOMAS JIANG,  
LE COACH SPORTIF QUI CASSE LES CODES ET TORD LE  
COU AUX IDÉES REÇUES SUR LA PERTE DE POIDS**

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

Cette année, comme chaque été, c'est la même chose : on réalise à la dernière minute qu'il va falloir porter des vêtements plus légers, se mettre en maillot... Or pour beaucoup de femmes, il s'agit d'une véritable épreuve qui sape la confiance en soi.

Pour se débarrasser des kilos superflus, encore plus marqués cette année en raison des confinements successifs (**source**), elles ont alors tendance à se précipiter sur des régimes "miracle" qui ont des effets catastrophiques sur la santé : effet secondaires (fatigue, carences, problèmes rénaux...), reprise de poids rapide et souvent plus importante, culpabilisation, baisse de l'estime de soi...

Essayer de mincir en solo ? Faute d'obtenir de vrais résultats rapidement, le risque de découragement est très fort, sans compter qu'il faut véritablement se former pour éviter les faux pas nutritionnels et diététiques.

Passer par la salle de sport ? La peur du regard des autres est souvent rédhibitoire, sans oublier les problèmes logistiques (temps de trajet, horaires des cours) et les tarifs souvent trop élevés, surtout en période de crise. La mise en place du pass sanitaire, ainsi que de possibles confinements futurs, vont également compliquer les choses et freiner nombre d'entre elles dans leur lancée.

**Dans ce contexte, l'influenceur et youtubeur Thomas JIANG (Jiang Coaching), un sportif formé en fitness et en nutrition, a lancé un programme de coaching en ligne qui fait un vrai carton : Mincir Sans Cardio (MSC).**

**Un programme unique, qui a déjà permis à plus de 10 000 femmes de perdre 10 kilos en 2 mois en moyenne, sans effet yoyo et sans frustration, avec des résultats garantis à vie.**



Thomas JIANG

# Le secret de la perte de poids : une approche à 360° en mode "zéro prise de tête"

Naturel et sans filtre, Thomas JIANG ne donne pas dans la langue de bois. Ultra-formé en nutrition et en perte de poids, il a élaboré une méthode unique qui va à l'encontre des pratiques actuelles, souvent biaisées car l'accompagnement proposé n'est pas complet.

C'est pour cela qu'il est sans jugement sur les échecs à répétition qu'ont subis les femmes qu'il coache : quand on affame son corps ou qu'on se focalise uniquement sur le sport, il est impossible de réussir à mincir sur le long terme.

Thomas tord notamment le cou à plusieurs idées reçues et affirme, arguments à l'appui, que pour mincir :

- il est important de perdre du poids rapidement et non lentement ;
- il n'y a pas besoin d'arrêter de manger des pâtes ;
- faire du cardio, du HIIT et sauter comme une grenouille est totalement inutile ;
- le sport n'est pas la chose la plus importante.

*« On présente souvent la perte de poids comme un véritable parcours de combattant, source de beaucoup de souffrances... Pourtant, en actionnant les bons leviers (dont la nutrition), cela peut être très simple et même très agréable, puisque les résultats sont au rendez-vous et que l'énergie revient. »*

**Thomas JIANG**

Passionné par ce qu'il fait, Thomas est animé par une conviction : chaque personne peut réussir, même en partant de zéro. Ce qui fait la différence est avant tout la détermination.



## Une belle aventure qui se développe grâce au bouche à oreille

À 26 ans, Thomas JIANG dirige une équipe de 15 personnes.

Ce grand sportif, qui a fait du tennis de table à un haut niveau jusqu'à 16 ans, a suivi plusieurs formations dans le domaine du fitness et de la nutrition dont une licence STAPS mention entraînement sportif.

Lorsqu'il était en France, Thomas a appris la valeur du travail et la force de l'ambition : issu d'une famille d'immigrés, son père lui a toujours appris qu'il devrait en faire plus que les autres pour réussir.

C'est pour cela qu'après avoir exercé pendant 1 an comme livreur chez Deliveroo, Thomas a décidé de vivre de sa passion en devenant coach sportif à domicile pour partager ses conseils sur l'alimentation et l'entraînement. Très vite, le succès est au rendez-vous et la demande se fait de plus en plus forte.

Mais en novembre 2018, Thomas fait un choix radical : pour ne pas revivre un hiver à parcourir l'Île-de-France pour se rendre au domicile de ses clients, il plaque tout et met le cap sur la Thaïlande. Il a pour seul équipement son sac à dos et son ordinateur...

Thomas s'est fixé un objectif : réaliser 2000 euros en 1 mois, sinon il rentre en France. Il n'aura pas besoin de revenir : il a très largement dépassé ces chiffres et il a donc continué à se former pour développer JIANG Coaching.

Aujourd'hui, il veut faire de JIANG Coaching le numéro 1 dans le domaine du fitness et devenir une référence concernant la perte de poids.



Thomas JIANG

# Perdre 10 kilos en 60 jours grâce au programme Mincir Sans Cardio (MSC)

La méthode **Mincir Sans Cardio (MSC)** est basée sur les dernières découvertes scientifiques.

Elle permet de se faire plaisir en mangeant de bons petits plats adaptés pour tous (végan, végétarien, sans gluten), offre une grande liberté (il est même possible de manger du chocolat !) et propose des séances en temps réel d'environ 30 minutes pour brûler un maximum de gras sans avoir besoin de bouger de chez soi.

Elle est composée de plusieurs modules et bonus :

- Module 1 : Bien débiter sa perte de poids, en comprenant notamment les échecs des régimes déjà essayés ;
- Module 2 : Des séances de sport sans cardio et adaptées au niveau de chacun.e, avec des exercices détaillés de A à Z et des séances live accessibles en replay ;
- Module 3 : Les secrets pour mincir sans cardio, multiplier sa dépense calorique par 3 et avoir 100% de résultats ;
- Module 4 : Devenir son propre coach alimentaire (calcul de ses besoins journaliers, plans alimentaires déjà établis, plan alimentaire personnalisé, outils...) ;
- Bonus : Accès à un groupe Facebook privé et bienveillant, des lives réguliers et des échanges quotidiens avec les membres, les 7 commandements à respecter, les outils indispensables pour maximiser sa perte de poids...

**Mincir Sans Cardio (MSC)** propose une offre gratuite accessible à tous et une offre payante avec une garantie "satisfait ou remboursé" à vie.

## Pour en savoir plus

Site web : <https://mincirsanscardio.com>

 [https://www.instagram.com/jiang\\_coaching/](https://www.instagram.com/jiang_coaching/)

 [https://www.youtube.com/channel/UCi\\_fSJpbnthCmcPxGlmn0BQ](https://www.youtube.com/channel/UCi_fSJpbnthCmcPxGlmn0BQ)

## Contact presse

Thomas Jiang

Email : [lorenzo@get-remindee.com](mailto:lorenzo@get-remindee.com)

Téléphone : 06 95 04 34 46