



## BONNES RESOLUTIONS 2026 CHALLENGE SEMAINE 3/6

Pour relancer ton métabolisme ci-joint ton challenge pour la troisième semaine :

### NOTA BENE

Les changements par rapport à la semaine 2 sont surlignés !

1. Au lever à jeun un verre d'eau tiède avec le jus d'un  $\frac{1}{2}$  citron pressé ou 1 cuillère à soupe de pur jus de citron bio +  $\frac{1}{2}$  càc de gingembre en poudre.
2. Cette semaine finir ta douche avec de l'eau tiède/froide pendant 3 minutes !
3. Faire une marche rapide de 15 minutes à jeun le matin.
4. Commencer à faire un fasting de 12 heures ;  
par exemple le dîner à 19 heures donne un petit-déjeuner à partir de 7 heures le lendemain matin etc.
5. Avant chaque repas boire un verre d'eau tiède avec 1 càs de vinaigre de cidre bio.
6. Faire 2/3 séances de renforcement musculaire cette semaine.
7. Une marche digestive de 15 minutes après chaque repas ou 30 mouvements de squat avec un tempo lent et une amplitude maximale.
8. Au moins 2 heures sans calories entre la fin de ton dîner et l'heure du coucher.
9. Pas de féculents au dîner !

Tout est clair ? Tu es prêt(e) ?!

ALLEZ GO !



*Mente Sana In Corpu Sanu!*



CORSICA FIT  
Coaching Lifestyle

Robert (BOBBY) WIJNEN RIEMS  
Coach Transformation Physique

Résidence Le Clos Saphir  
Bâtiment I(SIS) Apt 306,  
501 Corsu di l'Aeroportu,  
20290 LUCCIANA CRUCETTA

TEL 06 46 71 75 19 [www.corsica-fit.com](http://www.corsica-fit.com)