

CORSICA FIT

COACHING LIFESTYLE



TRANSFORMATION PHYSIQUE



BONNES RESOLUTIONS 2026 CHALLENGE SEMAINE 6/6

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

NOTA BENE

Les changements par rapport à la semaine 5 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. Au lever à jeun faire 50 mouvements de squat avec un tempo lent et une amplitude maximale. ou une marche rapide de 15 minutes.
3. Cette semaine finir ta douche avec de l'eau tiède/froide pendant 5 minutes !
4. **À partir de cette semaine atteindre 7000 pas par jour.**
5. Continuer à faire un fasting de 12 heures.
6. Avant chaque repas boire un verre d'eau tiède avec 1 càs de vinaigre de cidre bio.
7. 1 heure avant chaque entraînement manger un pot d'yaourt/skyr nature avec un $\frac{1}{2}$ banane ou un autre fruit.
8. Faire 2/3 séances de renforcement musculaire cette semaine.
9. **Dans les 30 minutes après chaque entraînement de renforcement musculaire manger un pot d'yaourt/skyr nature avec un $\frac{1}{2}$ banane ou un autre fruit.**
10. Après chaque repas faire une marche digestive de 15 minutes ou 50 mouvements de squat avec un tempo lent et une amplitude maximale.
11. Au moins 2 heures sans calories entre la fin de ton dîner et l'heure du coucher.
12. 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'Aeroporto,
20290 LUCCIANA CRUCETTA

TEL 06 46 71 75 19 www.corsica-fit.com

