

# CORSICA FIT

PERSONAL FITNESS TRAINING

TRANSFORMATION PHYSIQUE



## LA RELANCE MÉTABOLIQUE CHALLENGE SEMAINE 1/6

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

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.
2. Faire au minimum 2 séances de renforcement musculaire cette semaine.
3. Finir 2 fois cette semaine ta douche avec de l'eau froide/tiède pendant 1 minute !
4. Une marche digestive de 15 minutes après chaque repas ou 10 mouvements de squat avec un tempo lent et une amplitude maximale.
5. Au moins 2 heures sans calories entre la fin de ton dîner et l'heure du coucher.
6. Pas de féculents au dîner !

Tout est clair ? Tu es prêt(e) ?!

**ALLEZ GO !**



**CORSICA FIT**  
*Personal Fitness Training*

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)