

TRANSFORMATION PHYSIQUE

CHALLENGE

12 SEMAINES

1^e semaine offerte

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

1. Au lever à jeun un verre d'eau tiède avec le jus d'un ½ 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 !



CORSICA FITNESS

PERSONAL HEALTH & FITNESS TRAINING

Coaching Sportif & Nutritionnel

Robert WIJNEN RIEMS



