



12 semaines

Belle en bikini

CHALLENGE

EXTRAIT GRATUIT

www.belle-en-bikini.fr

12 semaines

Belle en bikini

CHALLENGE

AVERTISSEMENT

Les informations réunies dans ce guide doivent compléter et non remplacer un suivi médical ou les enseignements d'un coach sportif agréé. Toute forme d'exercices présente des risques si il est mal exécuté. L'auteur de ce guide conseille aux lecteurs de prendre toutes les précautions et toutes les mesures de sécurité nécessaires et de bien respecter leurs limites physique. Avant de pratiquer les exercices de ce guide, assurez vous de la qualité et du bon état de vos équipements; ne prenez pas de risque au-delà de votre condition physique et de votre niveau d'entraînement.

Les programmes de nutrition et d'exercices proposés dans ce guide ne sont pas destinés à se substituer aux prescriptions de votre medecin. Avant de commencer le programme "Belle en bikini", parlez en à votre medecin.



sommaire

Bienvenue!	4
S'entraîner à la maison	6
Équipement	7
Technique et tempo	9
Fitness et mythes	10-11

Belle en bikini **NUTRITION**



Pourquoi les régimes ne marchent pas	14
Nutrition et mythes	15-16
Les règles à suivre pour un corps de rêve	18-29
Vos menus quotidiens	30-34
Alimentation avant et après le sport	35-36
Astuces nutrition	34-38
7 jours de menus	40
Liste d'aliments sains à consommer sans culpabiliser	46-47

Belle en bikini **INTERVIEW D'EXPERT SET MOTIVATIONS**

Les conseils de Marion Nutritionniste	49-53
Les conseils de Kevin Coach sportif	54-55
Les conseils pour rester motivé	56-58

Belle en bikini **EXERCICES**

Plan d'entraînement	61
Fiche de suivi	62-63
12 semaines d'exercices	64-102
Les exercices en détail	103-111

Bienvenue !

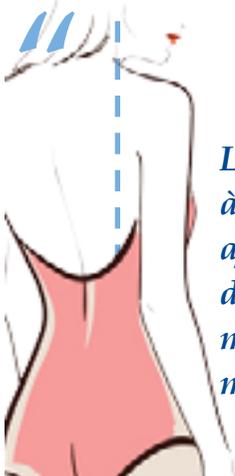
Premièrement, bravo à vous ! Si vous êtes ici, c'est que vous avez décidé de vous reprendre en main, de changer vos habitudes de vie et de vous sentir mieux dans votre peau. Vous aurez du chemin à parcourir pour arriver à votre objectif, mais si la volonté y est, alors vous n'éprouverez pas trop de difficultés à le faire.

Tout commence ici ! – pour un corps sculpté

À travers les conseils et les exercices proposés dans ce guide, vous arriverez à mieux équilibrer votre alimentation, à suivre une meilleure hygiène de vie et à mieux prendre soin de votre corps. En 2015 on change de méthode, c'est prouvé les régimes ne font pas maigrir, au contraire. Au mieux, ils vous font perdre provisoirement du poids mais jamais sur du long terme.

Vous y découvrirez des types d'exercices à faire pour perdre efficacement du poids, car il ne servira strictement à rien de s'imposer un régime strict s'il n'est pas accompagné de sport.

Vous apprendrez également quels sont les menus sains à adopter et quels sont les bienfaits que promettent les repas planifiés. En bref, vous aurez toutes les cartes en main pour vous tonifier et galber durablement votre silhouette!



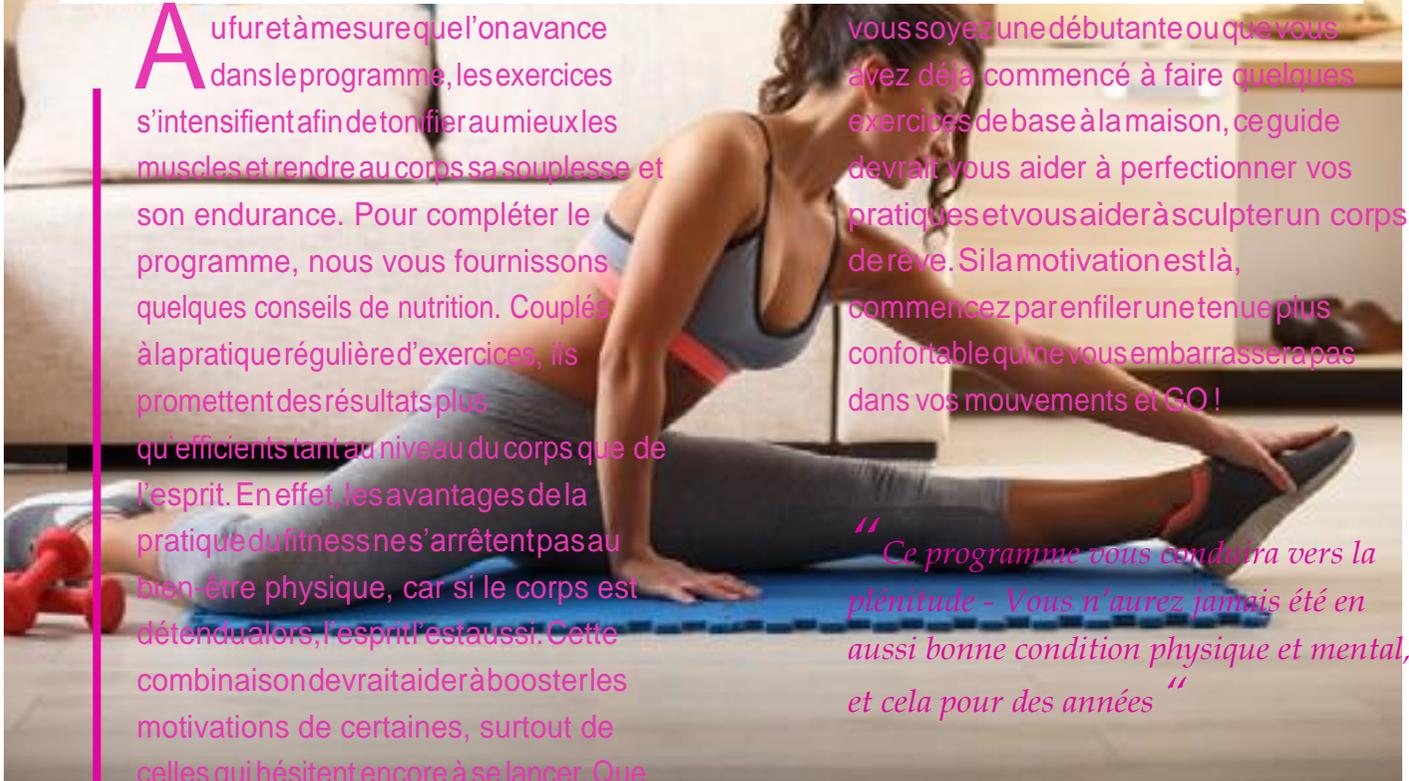
Le guide « Belle en bikini » a été élaboré dans le but de vous aider à perdre efficacement du poids de manière à profiter d'un corps affiné et galbé tout au long de l'année. Si vous arrivez à terme de ce guide, c'est que vous pourrez enfin rentrer dans ce sublime maillot deux-pièces ou ce jean qui vous fait de l'œil depuis des mois ! ”



>> INTRODUCTION

Vous rêvez de pouvoir rentrer dans votre bikini, mais le concept du club de gym vous insupporte ? Vous n'arrivez jamais à trouver un moment pour prendre soin de votre corps ? Vous manquez de motivation ? Ce ne sont que de piètres excuses dont vous pouvez très bien vous passer. Ce guide va vous donner envie de sculpter votre joli corps à travers des exercices dédiés et des conseils efficaces.

Savamment élaboré aussi bien pour les débutantes que pour les adeptes de fitness ce guide propose de transformer durablement votre silhouette en un temps résolument court. Au programme : des séances d'entraînement de moins de 30 minutes à faire à la maison avec des exercices qui permettent de brûler des calories tout en s'amusant.



Au fur et à mesure que l'on avance dans le programme, les exercices s'intensifient afin de tonifier au mieux les muscles et rendre au corps sa souplesse et son endurance. Pour compléter le programme, nous vous fournissons quelques conseils de nutrition. Couplés à la pratique régulière d'exercices, ils promettent des résultats plus qu'efficaces tant au niveau du corps que de l'esprit. En effet, les avantages de la pratique du fitness ne s'arrêtent pas au bien-être physique, car si le corps est détendu alors, l'esprit l'est aussi. Cette combinaison devrait aider à booster les motivations de certaines, surtout de celles qui hésitent encore à se lancer. Que

vous soyez une débutante ou que vous ayez déjà commencé à faire quelques exercices de base à la maison, ce guide devrait vous aider à perfectionner vos pratiques et vous aider à sculpter un corps de rêve. Si la motivation est là, commencez par enfiler une tenue plus confortable qui ne vous embarrassera pas dans vos mouvements et GO !

“ Ce programme vous conduira vers la plénitude - Vous n'aurez jamais été en aussi bonne condition physique et mental, et cela pour des années ”



S'ENTRAINER A LA MAISON

Choisir de s'entraîner chez soi promet de nombreux avantages. Déjà, on est déjà moins sous le coup du stress des salles de sports où l'on doit compter avec le regard des autres. De plus, on est bien plus à l'aise et on se lâche plus facilement. Cela permet également de mieux réguler son emploi du temps, car comme la pratique d'exercices ne prend au maximum qu'une heure de la journée, il devient alors facile de planifier la séance d'entraînement entre deux tâches.

On n'éprouve plus cette flemme qui apparaît étonnement à chaque fois que l'on se dirige vers le club et on est plus motivée à l'idée de le faire pour soi et non pour faire comme les autres.

On travaille à son propre rythme, mais sans bien évidemment céder à l'aisance. C'est d'ailleurs pour éviter ces moments de relâchement que le guide a été conçu. Il impose un programme d'entraînement

complet auquel il faudra s'entêter. En se fixant ainsi un objectif sur le court et le moyen terme, il est plus facile de trouver la bonne motivation et de se donner les moyens pour réussir. Il n'est en effet possible d'espérer des résultats rapides que si on se donne à 100%. À travers des exercices variés, ce programme permet de lutter contre la prise de poids, de tonifier le corps, de mieux coordonner les mouvements et de profiter d'une bonne souplesse.

En effet, les gens ont tendance à s'éparpiller à travers divers exercices sans leur donner le temps de prouver leur efficacité ou ne se concentrent que sur une seule, ce qui ne leur permet pas toujours de récolter les meilleurs résultats. En optant pour un programme défini, on peut espérer avoir de bons résultats et arriver à sculpter un corps en quelques semaines pour pouvoir rentrer dans un maillot deux-pièces !



LE MATERIEL

Avant de commencer les exercices, il faudra bien évidemment disposer des équipements dédiés. Ce programme est très économique et nécessite très peu d'équipements. Voici la liste de ce que vous avez besoin :

1. Latenue.

Pour la tenue, la règle d'or c'est le confort. Il vaut mieux ainsi miser sur les tenues sans couture qui évitent les risques de frottements ou d'irritations. Pour les activités qui font transpirer, il est intéressant d'opter pour un ensemble de coupe souple et près du corps qui va absorber la transpiration et permettre au corps de garder une bonne température.

Il en est de même pour les activités au sol tel que le yoga ou les Pilates puisque le corps a besoin d'une liberté de mouvement. Pour les chaussures, l'idéal est d'opter pour les modèles souples et légers avec des semelles compartimentées qui facilitent les mouvements.

Voici la liste des boutiques où acheter des vêtements de sport pas cher :

hm.fr,bershka.Etam ... toute les marques ont leur ligne de sport.

2. Les haltères

Les haltères, qui doivent être au nombre de deux et de tailles égales, vont aider à muscler le haut du corps, notamment les avant-bras. Pour celles qui ne peuvent pas s'en procurer, il reste possible d'opter pour deux objets de taille égale en remplacement des haltères.

3. La corde à sauter

La corde à sauter est aussi un bon investissement à faire. Pas cher et résolument efficace, il permet de se dépenser et de perdre du poids facilement. Comme on sait que 10 minutes de saut à la corde correspondent à une course d'une dizaine de minutes, il n'y a plus lieu d'hésiter. Pendant l'exercice, tous les muscles du corps sont sollicités, ce qui permet ainsi de fluidifier les mouvements, de renforcer les muscles et d'affiner la silhouette.

4. etaussi...

Enfin, il faudra avoir à portée de main un chronomètre pour mesurer le temps passé à faire chaque exercice, d'une serviette qui aidera à se débarrasser de la forte transpiration entre deux postures, d'une bouteille d'eau pour vous hydrater pendant votre séance et d'une bonne playlist, car il n'y a rien de mieux que la musique pour se donner de l'entrain.

Fitnessetmythes: *Savoir démêler le vrai du faux!*

On entend souvent de nombreux conseils sur la meilleure manière de perdre du poids, de tonifier son corps et de gagner une silhouette fine en un temps rapide, mais bien souvent, les dires ne sont pas les mêmes et on se perd facilement à suivre les mauvais conseils. Voici à cet effet une mise au point des vraies et des fausses affirmations !

1. "Les femmes tonifient leurs muscles tandis que les hommes en développent".

La pratique d'exercices dédiés combinée à une alimentation et une hygiène de vie correcte permet notamment de renforcer les fibres musculaires et de les stimuler. L'idée que les hommes arriveraient plus aisément à développer leurs muscles par rapport aux femmes est en partie vraie si on sait que la force physique de ces derniers ainsi que leur forte production de testostérone pendant l'effort permettent d'avoir des résultats plus rapides. Toutefois, il faut savoir que les femmes peuvent aussi arriver au même résultat avec de la bonne volonté. En témoigne d'ailleurs le corps des femmes qui font du bodybuilding.

Avec le fitness, le but n'est pas de développer les muscles, mais plutôt de les galber. La silhouette idéale serait un corps mince, avec plus de masse

musculaire et moins de gras. Le programme fourni dans ce guide permet notamment d'y arriver avec des efforts, mais avec une bonne motivation.

2. "Si vous voulez perdre du gras, il ne faut pas manger du gras"

Tout d'abord, il faut savoir qu'il y a les bonnes et les mauvaises graisses, ce qui fait qu'il est tout à fait possible de manger des aliments gras même si on suit un programme sport. Bien évidemment, il faudra

(suite dans la version payante)

Fitnessetmythes: *Savoir démêler le vrai du faux!*

3. “ Les femmes ne devraient pas travailler le haut de leur corps plus d’une fois par semaine ou elles auront la carrure d’un homme”

(suite dans la version payante)

4. “POUR S’ENTRAINER EFFICACEMENT VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE DANS UNE SALLE DE FITNESS”

(suite dans la version payante)

5. “faire du sport c’est chiant”

Entre nous, au début c’était un calvère pour moi, toute les excuses étaient bonnes pour ne pas faire une séance. Mais le problème c’est que les excuses ne brûlent pas les calories.

On peut rendre le sport ludique , pour cela il faut minimiser les contraintes (par exemple, en choisissant une salle pas trop loin du bureau afin de limité le temps de transport), faites vous plaisir avec une tenue dans laquelle vous vous plaisez, lancez vous des défis comme par exemple participer à une course entre

www.belle-en-bikini.fr

filles.

Pour rendre vos séances plus ludique , je vous conseil de vous faire une playlist de musique motivante, La musique vous donnera ce petit coup de pouce pour passer à l’action. Autre méthode pour se booster , mettre des citations de motivation façon alerte dans votre portable. Croyez le ou pas certaines peuvent faire des miracles; ma préféré :

“LES EXCUSESE NE BRÛLEnt PAS
LES CALORIES”

A photograph of a healthy meal. In the foreground, a white bowl contains a dark acai bowl topped with sliced strawberries, granola, and shredded coconut. In the background, a glass of green juice is garnished with fresh mint leaves and a slice of lemon. The items are on a dark, textured placemat.

Belle en bikini

NUTRITION



INTRODUCTION

Avant de commencer ce programme de remise en forme, il est impératif de se rappeler que la nourriture compte pour plus de 70 % de l'équation, en complément des exercices. Certaines femmes pensent en effet à tort qu'il faut s'affamer pour perdre du poids rapidement et se retrouvent frustrées après quelques jours de régime. Ce qu'elles ne savent pas toujours, c'est qu'il est possible de réguler sa manière de manger, et ce, en respectant les règles de diététique.

Cela permettra notamment de surveiller son poids et de donner au corps la force nécessaire pour endurer les entraînements.

Pourquoi adopter une alimentation saine ?

(suite dans la version payante)

L' alimentation et l' activité physique ?

(suite dans la version payante)

Pourquoi la majorité des régimes ne marchent pas ?

On a vu apparaître ces dernières années, toute une panoplie de régimes et de programmes visant à faire perdre du gras. Annoncés pour la plupart comme des solutions miracles, les régimes ne sont cependant pas toujours aussi efficaces qu'ils le prétendent. En effet, la plupart des régimes alimentaires fonctionnent... mais à court terme. Comment ça se fait ?

Sur le plan biologique, les régimes ralentissent la perte de poids, mais le corps ne suit pas toujours l'esprit où il veut l'emmener. Le fait est que les régimes sont facteur de stress pour beaucoup de femmes et qu'il y a une production d'adrénaline et de cortisol, des hormones qui contribuent à ralentir la vitesse à laquelle le corps brûle des calories. Il perçoit en effet la diminution du poids et la perte des calories comme nuisibles à l'organisme et surtout à la santé, ce qui fait qu'il va intentionnellement ralentir les efforts. Ainsi au fur et à mesure que nous essayons de perdre du poids, le corps va amasser à côté des calories, qu'il va considérer comme nécessaires à la survie, ce qui fait que le régime ne sera même pas efficace.

(suite dans la version payante)

“ NE VOUS PRIVEZ PAS, QUAND VOUS ÊTES EN BONNE FORME PHYSIQUE, ECART, OU PAS LE CORPS ELIMINE CE DONT IL N'A PAS BESOIN.

nutrition et mythes : *Savoir démêler le vrai du faux !*

Croyances populaires, théories qui se sont finalement révélées non concluantes, les mythes concernant la nutrition ne cessent de fleurir au fil des années tant qu'on ne sait plus comment déceler le vrai du faux. Essayons de faire le point sur six d'entre eux !

1. “Les boissons light font maigrir : Faux ! “.

Il se dit que les boissons light font maigrir, mais ce qu'on ne nous dit pas toujours, c'est que même sans sucre ajouté, ils sont tout aussi nocifs pour la santé. Des chercheurs de l'Université des sciences de la santé de San Antonio, aux États-Unis, vien

(suite dans la version payante)

nutrition et mythes : *Savoir démêler le vrai du faux !*

3. "Vous pouvez manger autant que vous voulez tant que vous faites de l'exercice : Faux !"

(suite dans la version payante)

4. "Vous ne pouvez pas grossir en mangeant des aliments « clean » : Faux !"

(suite dans la version payante)

Si l'exercice permet de faire avancer la transformation, il reste que la nutrition pèse toute aussi son poids dans la balance.

nutrition et mythes : *Savoir démêler le vrai du faux !*

5. “Les régimes à la mode permettent de perdre du poids rapidement : Faux !”.

(suite dans la version payante)

6. “Manger moins aide à la perte de poids : Faux !”

(suite dans la version payante)

7. “Afin de perdre du poids, vous devez opter pour un régime alimentaire très faible en gras : Faux !”

(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour corps de rêve

Il ne suffit pas de rêver d'un corps de rêve pour l'avoir, il faut y mettre toute sa volonté et son énergie. Bien évidemment, les exercices sont de rigueur, mais ils ne seront efficaces que s'ils sont associés à un comportement alimentaire régulé. Voici d'ailleurs à cet effet 9 conseils à suivre impérativement pour perdre du gras rapidement et gagner en muscle

>> 1. Mettez des protéines dans tous vos repas

Les protéines permettent de construire les muscles et de soutenir le système immunitaire. Ainsi, une alimentation riche en protéines va aider à garder ses forces lors d'un programme comme "Belle en Bikini". Une alimentation riche en protéines permet notamment au corps de reprendre des forces et de faire des réserves d'énergie lors des jours d'entraînements.

Comment enrichir mon alimentation en protéines ?

Pour que l'organisme dispose de tous les nutriments essentiels et puisse ainsi, bien fonctionner, il faut veiller à manger correctement. Opter pour une alimentation qui contient systématiquement des protéines permettra ainsi d'améliorer l'habitude alimentaire et de favoriser la croissance et la récupération musculaire. Voici notamment une liste des aliments et des boissons riches en protéines qui doivent être inclus dans votre alimentation :

- **Au petit déjeuner :** Les produits laitiers sont à privilégier, car ils contiennent beaucoup de protéines au même titre que les œufs. Si le lait est parfait avec des céréales complètes ou des flocons d'avoine, les œufs pourront quant à eux, être préparés à tous les goûts, nature ou avec des dés de dinde. Le yogourt et le yogourt grec sont également à retenir. Il est possible de les manger nature, avec des fruits ou encore des céréales pour un maximum de goût. Enfin, le beurre d'arachide et les noix seront également à retenir pour toutes celles qui aiment les recettes un brin exotique.
- **Au déjeuner et au dîner :** Les poissons et les fruits de mer, la viande et la volaille sont de rigueur. Les légumineuses, haricots, légumes secs, les œufs et le tofu seront à garder, à manger en salade. Enfin, le fromage pourra s'incruster sur tous les plats pour en relever le goût.

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

>> 2. Manger des aliments de qualité

On ne le répètera jamais assez, pour arriver à perdre du poids efficacement, il est impératif de bien choisir les aliments qu'on prend au quotidien. Ils devront notamment être de qualité et contenir tous les nutriments dont le corps a besoin pour bien fonctionner à savoir les glucides, les protéines ou encore les graisses. (Je vous ai fait une liste des aliments à inclure dans votre alimentation de tous les jours)

Comment bien choisir ses aliments ?

(suite dans la version payante)

Comment équilibrer son alimentation ?

(suite dans la version payante)

En clair, la clé d'un programme minceur efficace, c'est la détermination. Les petits écarts peuvent être tolérés, mais pour espérer perdre du poids efficacement, il faudra oublier les aliments industriels au profit d'aliments de qualité et naturels, votre corps vous en remerciera.



Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

>>3. Remplacer les glucides par les légumes

L (suite dans la version payante)

En clair, la clé d'un programme minceur efficace, c'est la détermination. Les petits écarts peuvent être tolérés, mais pour espérer perdre du poids efficacement, il faudra oublier les aliments industriels au profit d'aliments de qualité et naturels, votre corps vous en remerciera.



Les 11 règles à suivre
pour un corps d rêve

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

>> 4. POURQUOI DELAISSER LES SODAS AU PROFIT DE L'EAU

(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

Comment se défaire du grignotage malsain ?
(suite dans la version payante)



**Les 11 règles à suivre
pour un corps de rêve**

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

>> 6. Planifier les repas à l'avance

(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

>>7. Manger de la bonne graisse

Quoi ? De la bonne graisse dans une alimentation équilibrée, c'est quoi ce délire ? Le fait est que contrairement aux idées reçues, les graisses ne sont pas toutes mauvaises. S'il y en a effectivement que l'on se doit de bannir du régime alimentaire, il y en a qui sont indispensables. Comment les reconnaître ?

Pourquoi manger de la bonne graisse ?

(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

>> 8. Évitez les plats trop riches

Les plats trop riches ne font généralement pas bon ménage avec un régime efficace. En effet, ce ne sont pas seulement les plats à emporter et ceux des fast-foods qui sont riches, les repas traditionnels préparés chez soi peuvent tout aussi bien être riches, c'est pourquoi il faut apprendre à mieux réguler son alimentation.

Pourquoi éviter les plats trop riches ?

(suite dans la version payante)

Comment modifier ses habitudes alimentaires ?

(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

>> 9. Résistez à la tentation

Les premières semaines d'un rééquilibrage alimentaire ne sont jamais faciles. On est bien souvent tenté de flancher et de se laisser tenter par une petite pâtisserie ou un soda, mais il faudra tenir le coup. En effet, si la motivation flanche alors, on aura perdu du temps pour rien. Voici notamment quelques conseils à retenir si vous êtes sur le point de craquer. .

Pourquoi faut-il résister à la tentation ?

(suite dans la version payante)



Les 11 règles à suivre pour un corps d'envie

>>9. Résistez à la tentation (Suite)

Les astuces à retenir :

(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

>> 10. Ne vous découragez jamais : L'abandon n'est pas une option

Dès que le régime diffère des habitudes alimentaires alors, les gens n'arrivent pas à s'y tenir. Pour celles qui souhaitent atteindre leurs objectifs, mais qui se laissent de plus en plus gagner par l'envie de jeter l'éponge, voici quelques conseils qui devraient booster la motivation.

Pourquoi est-ce important de ne pas abandonner ?

(suite dans la version payante)

Comment rester motivé ?

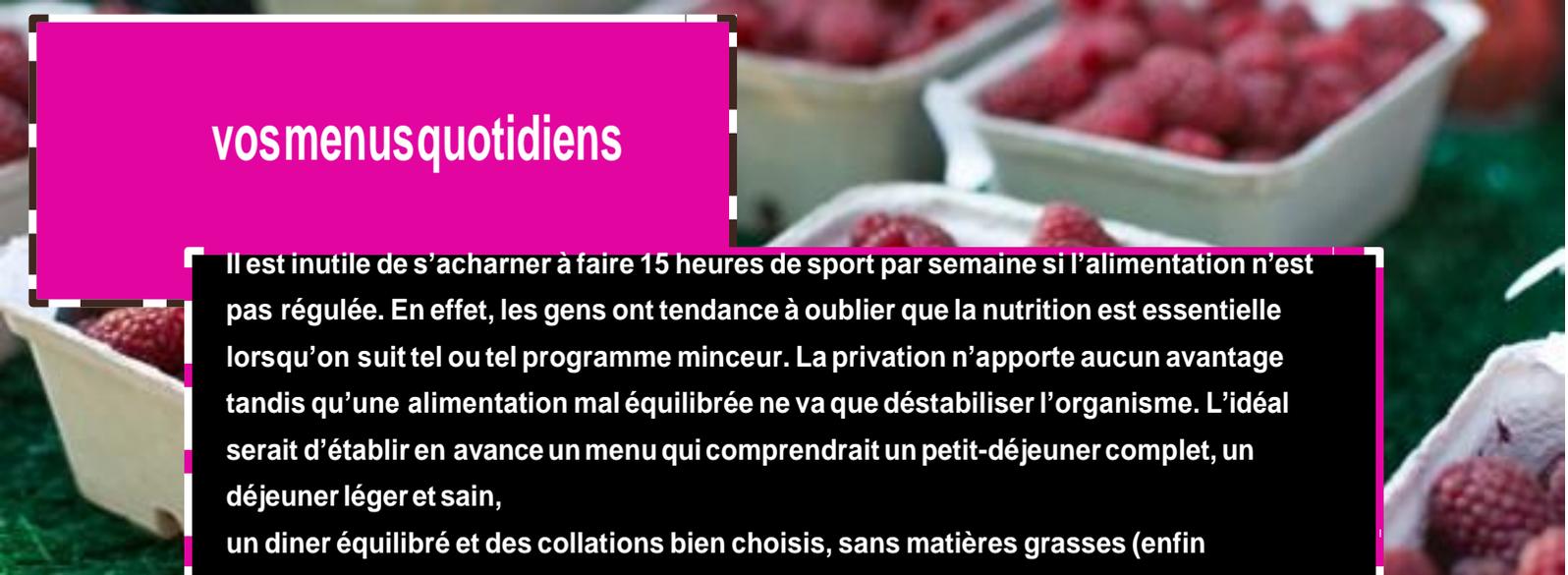
(suite dans la version payante)

Les 11 règles à suivre pour un corps de rêve

>> 11. Faites-vous plaisir de temps en temps

Faire un rééquilibrage alimentaire n'est pas toujours un exercice facile. Il faudra en effet s'en tenir à une discipline fixe et ne pas y déroger. C'est difficile, il faut l'avouer, mais comme les objectifs en valent la peine, il faudra s'y tenir. Pour donner la force de continuer, il est notamment intéressant de s'accorder parfois de petits plaisirs...

S'offrir des récompenses bien méritées
(suite dans la version payante)



vos menus quotidiens

Il est inutile de s'acharner à faire 15 heures de sport par semaine si l'alimentation n'est pas régulée. En effet, les gens ont tendance à oublier que la nutrition est essentielle lorsqu'on suit tel ou tel programme minceur. La privation n'apporte aucun avantage tandis qu'une alimentation mal équilibrée ne va que déstabiliser l'organisme. L'idéal serait d'établir en avance un menu qui comprendrait un petit-déjeuner complet, un déjeuner léger et sain, un diner équilibré et des collations bien choisis, sans matières grasses (enfin

(suite dans la version payante)



>> Un petit déjeuner complet et sain

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, ce qui fait qu'il ne faudra pas en faire l'impasse. Il aide à diminuer l'apport calorique, mais pour cela, il faut déjà savoir choisir les bons aliments. Découvrez comment manger de manière équilibrée le matin sans se priver et sans tomber non plus dans l'excès.

Pourquoi le petit déjeuner est-il essentiel ?

L'idéal est de consommer 30 à 35 % du total des calories journalières le matin, car ils ne seront pas stockés et seront plus faciles à éliminer sans le risque de les reprendre aussivite qu'on les a perdus.

(suite dans la version payante)

Sa composition :

(suite dans la version payante)

>> Le déjeuner : sain et léger

(suite dans la version payante)

Que manger à midi ?

(suite dans la version payante)

Les petits gestes minceur à retenir?

Pour manger de manière équilibrée et perdre efficacement du poids, il faudra également faire l'impasse sur les mauvaises habitudes.

Les vins sucrés, les sodas et autres cocktails alcoolisés devront être bannis de la table au profit de l'eau plate. Il faudra également prendre le temps de savourer chaque bouchée et de manger lentement, cela permettra non seulement de profiter de la saveur de chaque aliment, mais aussi de favoriser la digestion et d'apaiser la sensation de faim sans avoir à manger à l'excès

>> Le dîner : un repas équilibré pour le soir

Pour le soir, il vaut mieux s'entêter à des plats légers avec un taux de calories résolument bas qui seront faciles à éliminer. Les aliments trop gras seront à bannir, car en plus d'être hyper caloriques, leur digestion demande beaucoup d'énergie. Voici notamment quelques recommandations à suivre pour manger de manière équilibrée.

Comment bien manger le soir ?

(suite dans la version payante)

Que manger au dîner ?

(suite dans la version payante)

>> Les collations : Pour équilibrer l'alimentation

Les collations sont importantes, car ils permettent de réguler l'alimentation en réduisant les sensations de faim entre les repas. Si on choisit les bons aliments lors du goûter alors, on évite de trop manger le midi et le soir. Voici quelques idées de collations saines à retenir et à essayer au plus vite ! .

Pourquoi est-il impératif de prendre une collation ?
(suite dans la version payante)

Nos idées de collations équilibrées ?
(suite dans la version payante)

>> Alimentation avant et après le sport

(suite dans la version payante)

Avant le sport: ce qu'il faut manger?

(suite dans la version payante)

Pourquoi manger avant l'effort ?

(suite dans la version payante)

Que manger avant l'effort ?

(suite dans la version payante)

vos menus quotidiens

12 semaines
Belle en bikini
CHALLENGE

>> Après le sport : ce qu'il faut manger

(suite dans la version payante)

Que manger après l'effort ?

(suite dans la version payante)

Les en-cas à retenir

(suite dans la version payante)



Les astuces nutrition: *Savoir choisir ses aliments!*

“ Comment choisir ses aliments au super-marché ?

(suite dans la version payante)

”Non aux mauvaises graisses “
(suite dans la version payante)

“Non aux sucres
(suite dans la version payante)

“Faire le plein de fibres”
(suite dans la version payante)

NUTRITION: les règles du succès

Manger de manière équilibrée s'apprend et si vous souhaitez gagner du muscle tout en perdant de la graisse alors, vous devez vous imposer quelques règles alimentaires essentielles.

1. "Bien proportionner les repas "

(suite dans la version payante)

2. "Faire des choix sains "

(suite dans la version payante)

résister et votre corps vous en remerciera.

3. " Savoir se lâcher de temps en temps ! "

(suite dans la version payante)

3. " Bien calculer les macros "

(suite dans la version payante)

les recettes

Les menus sains à essayer

Aussi variées qu'équilibrées, ces recettes peuvent être cuisinées et ingérées au quotidien pour un résultat rapide et efficace. En choisissant d'établir soi-même son menu, on est moins tenté de déjeuner à l'extérieur et de succomber aux packs repas des fast-foods et aux plats généreux des restaurants, car même s'ils sont succulents, il reste qu'ils contiennent généralement beaucoup trop de gras, ce qui est incompatible avec un régime minceur.

12 semaines
Belle en bikini
CHALLENGE

Une semaine de menus savoureux et variés !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DE-JEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Thé ou café sans sucre Porridge aux flocons de sarrasin avec banane, fruit rouge (surgeler) 	<ul style="list-style-type: none"> Thé ou café sans sucre 2 tranches de pain complet Omellette avec dinde en dé Fruit de saison 	<p>(suite dans la version payante)</p>				
COLLATION	<ul style="list-style-type: none"> Smoothie Thé vert 	<ul style="list-style-type: none"> Yogourt à moins de 2% de gras + une cuillère à soupe de céréales 					
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> Salade de chou rouge émincé et quinoa (jus de citron, huile sésame) Steack de saumon, haricots vapeur 1 fruit de saison 	<ul style="list-style-type: none"> Tartare de boeuf Salade de tomate et roquette Bol de fruit rouges 					
COLLATION	<ul style="list-style-type: none"> Poigné de fruit sec 1 Thé vert 	<ul style="list-style-type: none"> Yogourt grec nature + Fruit 					
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> Poivron farci au sarrasin et petits légumes 	<ul style="list-style-type: none"> Courgette aux crevettes compote pomme vanille 					

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE



TRIFLE FRUITS ROUGES
PETIT-DEJEUNER

MÜESLI AU PAMPLEMOUSSE
PETIT-DEJEUNER

INGREDIENTS:

- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine natures
- 1 poignée de fruits rouges frais (framboises, myrtilles, mûres...)
- 100 g de fromage blanc 0%
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre

PREPARATION:

- Mélangez le fromage blanc et le sucre dans un bol.
- Versez les flocons d'avoine dans le fond d'un verre.
- Recouvrez avec le fromage blanc sucré.
- Parsemez dessus les fruits rouges frais.
- Mettre au frais avant de servir

INGREDIENTS:

- 1 bol de muesli bio
- 1/2 pamplemousse rose ou blanc
- 20 cl de lait ou 2 cuillerées à soupe de fromage blanc 0%
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- noix et fruits secs selon votre goût : pistaches, noix, noisettes, abricots secs, figues sèches...

PREPARATION:

- Dans un bol, mélangez les céréales, le lait ou fromage blanc, les noix et fruits secs, la cuillerée à soupe de miel.
- Prélevez les suprêmes du demi-pamplemousse et les ajouter à la préparation.

NB de personnes : 1

Cuisson : 0 min

NB de personnes : 1

Cuisson : 0 min

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE



**BROCHETTES POULET
DEJEUNER**

**QUICHE SAUMON EPINARD
DEJEUNER**

I (SUITE DANS LA
VERSION PAYANTE)

(suite dans la version
payante)

NB de personnes : 4

Cuisson : 12 min

NB de personnes : 4

Prep time 20 min.

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE



**THÉ VERT ET ANANAS
SMOOTHIE**

(suite dans la version
payante)

**BANANE KIWI
SMOOTHIE**

(suite dans la ver-
sion payante)

NB de personnes : 1

Preparation : 5 min.

Cuisson : 0 min

NB de personnes : 2

Preparation : 5 min.

Cuisson : 0 min



MUFFINS PROTÉINÉS DESSERT

INGREDIENTS:

- 2 œufs, 100 g de farine de sarrasin
- 40 g de Sukrin gold
- 30 g de whey chocolat,
- 15 g de cacao
- 1/2 cuillère à café de levure
- 120 ml de lait de coco
- 80 g de compote de pommes non sucrée

PREPARATION

- Préchauffer votre four à 180-200 degrés.
- Mélanger farine, Sukrin, whey, cacao, levure .
- Battre les ingrédients liquides ensemble (lait de coco, compote, oeuf)(2)
- Mixer les deux mélanges ensemble.
- Mettre la pâte dans 6 petits moules à muffin
- Enfourner 15 à 20 minutes à 200°C
- Dégustez avec vos amies

NB de personnes 6

Preparation 10 min

Cuisson 15-20 min

PANCAKES DIÉTÉTIQUES DESSERT

INGREDIENTS:

- 200 g de farine, 40 cl de lait écrémé
- 40 g de cacao amer non sucré
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 5 oeufs, 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

PREPARATION

- Mélangez la farine, le cacao, la levure, le sucre et le sel dans un saladier.
- Ajoutez les oeufs et le lait et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Laissez reposer 1 heure au frais.
- À feu moyen, huilez légèrement votre poêle.
- Versez-y une louche de pâte et faites cuire le pancake 1 à 2 minutes de chaque côté.
- Servez les pancakes avec des fruits frais.

NB de personnes 6

Preparation 10 min

Cuisson 8 min

Shopping list : LE GUIDE D'UNE BONNE ALIMENTATION

	Fruits	Proteines	Boisson
<ul style="list-style-type: none">• Blanc de poulet• Thon en boîte• Oeuf• Poisson• Boeuf maigre haché• Porc maigre (jambon, bacon)• Filet de dinde• Crevettes• foie	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa	<ul style="list-style-type: none">• (suite dans la version payante)	<ul style="list-style-type: none">• Eau, tisanes, jus de citron, thé
Proteines végétales <ul style="list-style-type: none">• Lentilles• Pois chiches• Riz complet• Arachides	<ul style="list-style-type: none">• (suite dans la version payante)	<ul style="list-style-type: none">• Legumes (à (suite dans la version payante)	<ul style="list-style-type: none">• Amidons et (suite dans la version payante)
	<ul style="list-style-type: none">• Haricots verts	<ul style="list-style-type: none">• Fruits à coque (1 poignée) (à consommer avec modération) (suite dans la version payante)	<ul style="list-style-type: none">• Topaliments brûle- (suite dans la version payante)

ATTENTION

Ces aliments brûles graisses n'annihile pas les chips que vous avez englouti trop vite. Elles permettent une meilleure digestion, freinent l'absorption des graisses et permettent de moins stocker.

Shopping list : a éviter ou a consommer avec moderation

Viandes et
(suite dans la version
payante)

Laitage
(suite dans la version
payante)

Céréales et
(suite dans la version
payante)

Matières
grasses
(suite dans la version
payante)

•
Vignaiquettes toutes prêtes.

Boissons

- Colas et sodas sucrés (suite

dans la version
payante)

ATTENTION

Manger doit rester un plaisir, mais certains aliments doivent être consommés avec modération si l'on souhaite garder la ligne et avoir des résultats. Vous devez faire attention aux sucres rapides présents dans les viennoiseries, pâtisseries ou biscuits. Côté salé consommez avec modération les viandes rouges et les viandes grasses.

On n'oublie pas que manger reste un plaisir : on peut craquer mais sans excès !



Belle en bikini

PAROLES D'EXPERTS

ET

MOTIVATION

Marion nutritionniste chez [Fresh in sport](#)
réponds à nos questions :

1. Comment lire et comprendre l'étiquette d'un aliment ?

L'étiquetage nutritionnel comprend les informations sur l'ensemble du contenu du produit en énergie et en nutriments. En règle générale, elles sont indiquées pour 100 g (ou 100 ml) de produit, voire même par portion. L'énergie est exprimée en Kcal et KJ. Pour vous donner un ordre d'idée sur les valeurs énergétiques, en moyenne, une femme a besoin de 2000 Kcal ou 8350 KJ par jour.

Vous retrouverez sur les étiquettes, la quantité de macronutriments, c'est-à-dire, les protéines, les lipides et les glucides, ainsi que la quantité de sel contenue dans le produit. Vous trouverez aussi la quantité d'acides gras saturés, qui sont des lipides et dont la trop grande consommation peut induire des problèmes de santé, notamment de type cardio-vasculaires. De la même manière, la quantité de sucre, qui est un type de glucides,

est indiquée puisque sa consommation répétitive et incontrôlée est néfaste pour la santé. Le mieux est donc de choisir des produits avec un faible taux d'acides gras saturés et trans, et une faible quantité de « sucre ».

Il peut s'avérer difficile de décoder les étiquettes, comme expliqué ci-dessus. Outre les valeurs nutritionnelles, vous pouvez toutefois être attentives à la liste des ingrédients qui sont mentionnés dans l'ordre décroissant de leur quantité. Le premier cité est donc l'ingrédient principal du produit. A vous de faire attention aux aliments qui trônent en premières positions (sucre, huile en premier imposent la prudence).

Soyez aussi vigilantes à la longueur de la liste des ingrédients. Plus la liste est longue, plus vous avez de chances d'avoir beaucoup d'additifs dans le produit. Même si certains sont naturels, la majorité d'entre eux peut avoir un effet néfaste sur votre santé.

“
Le plus simple et le plus sain reste tout de même d'acheter des produits frais et de les cuisiner soi-même. Vous pourrez donc contrôler la totalité des aliments que vous consommez.
”

Marion nutritionniste chez Fresh in sport réponds à nos questions :

2. Faut-il éviter les aliments « blancs » au profit d'aliments complets ?

(suite dans la version payante)

Marion nutritionniste chez [Fresh in sport](#)
réponds à nos questions :

*3. Combien faut-il prendre de repas par
jour?*

“

”

Marion nutritionniste chez [Fresh in sport](#)
réponds à nos questions :

*4. La perte de poids : les conseils à
suivre*

(suite dans la version payante)

(suite dans la version payante)

(suite dans la version payante)

Marion nutritionniste chez [Fresh in sport](#)
réponds à nos questions :

*4. La perte de poids : les conseils à
suivre (la suite)*

Kevin modèle Fitness, Coach sportif diplômé d'Etat, Auteur du livre "Transformez-vous" des éditions-vie. Il a aidé depuis 2010 plusieurs centaines de personnes à obtenir une silhouette plus séduisante, musclée et sans graisse en Amérique du Nord et en Europe. Il est également le fondateur du site

Formeathletique.com

1. Pourquoi la majorité des personnes ne suivent jamais un programme jusqu'au bout et comment y remédier ?

*L*a raison qui pousse la majorité des personnes à abandonner un programme en cours de route sont souvent les mêmes. Premièrement, beaucoup trop de monde n'appliquent pas les bonnes méthodes ce qui les conduit vers la stragnation. Ce manque de résultat a ensuite un effet sur la motivation.

La motivation c'est un peu comme l'essence que l'on met dans une voiture. Sans essence la voiture n'avance pas ! Et

bien la motivation marche de la même manière chez un être humain !

Si la motivation n'y est plus,

(suite dans la version payante)

2. Quels sont les avantages des entrainement type HIIT

(suite dans la version payante)

3. Quel est l'élément qui peut freiner la perte de poids ?

(suite dans la version payante)

4. Le detox est il vraiment important lorsque l'on suit un programme ?

(suite dans la version payante)

Quel est l'élément qui peut freiner la perte de poids ?

(suite dans la version payante)

comment rester motivé ?

De temps en temps, vous aurez envie de jeter l'éponge, mais ce n'est pas pour autant qu'il faudra abandonner. L'oisiveté est propre à l'homme, mais si vous avez acheté ce guide, c'est parce que vous cherchiez justement une motivation pour vous lancer alors, il serait dommage d'abandonner en si bon chemin. Ainsi, lorsque vous vous sentirez flemmarde, retenez à l'esprit que vous le faites pour la bonne cause : vous ! Et si la pression est trop lourde, pensez à ces phrases.

“

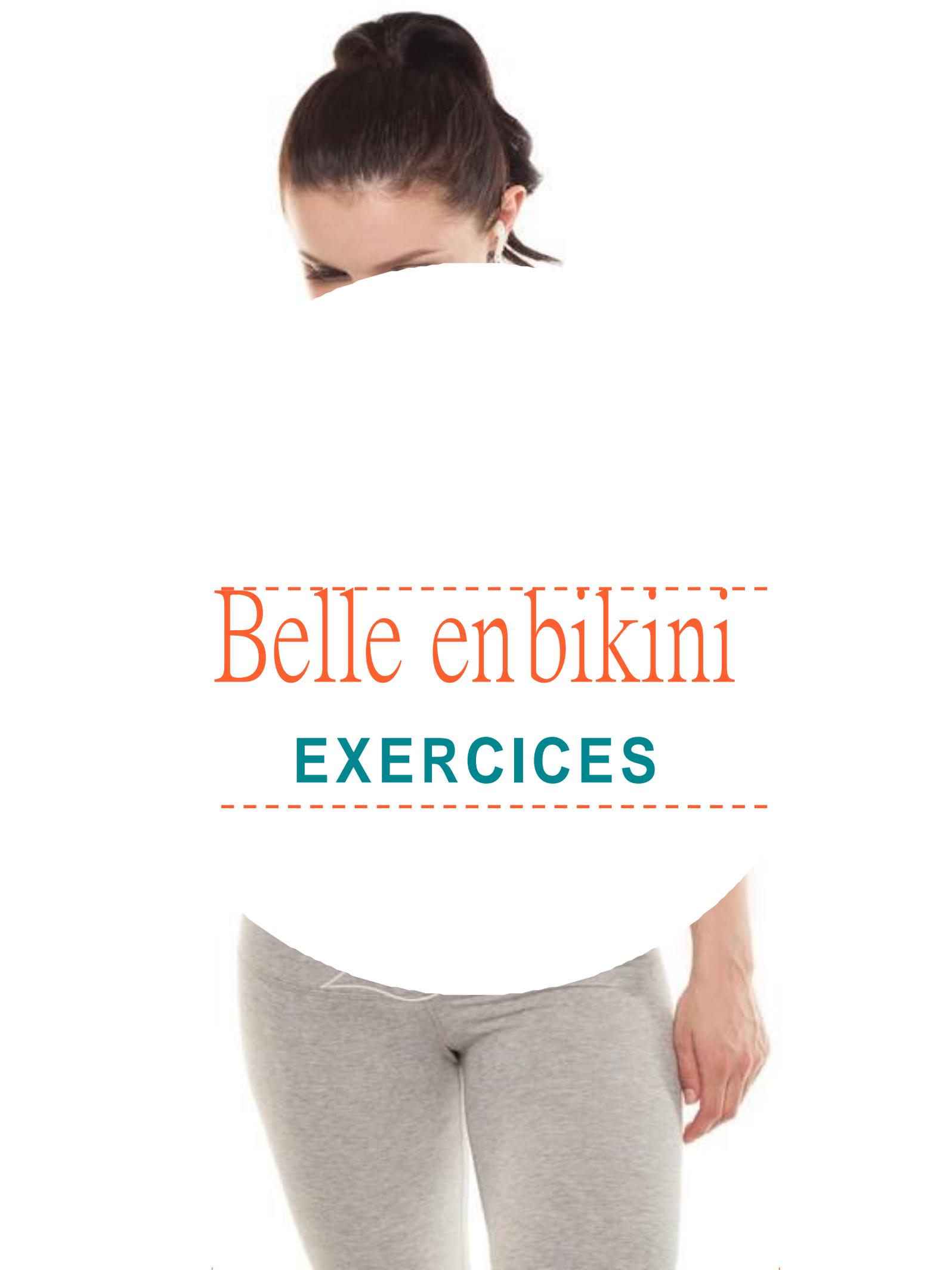
Quand vous voulez abandonner, pensez aux gens qui aimeraient vous voir tomber, ne leur donnez pas ce plaisir ! ”

Certes, vous faites l'effort pour vous-même, pour votre bien-être et pour votre accomplissement personnel, mais les autres prendront toujours un malin plaisir à vous descendre dès lors que vous commencez à flancher. Ainsi, donnez-vous la force d'atteindre vos objectifs et faites un pied de nez aux détracteurs en leur prouvant que vous avez la force, le courage et la volonté d'arriver à bout de vos projets.

“

La discipline signifie choisir entre ce que vous voulez et ce que vous voulez vraiment

Se soumettre à une certaine discipline permet d'arriver plus rapidement et plus efficacement aux objectifs que vous vous serez fixés. En effet, si vous avez un but à atteindre, vous pourrez plus aisément faire des concessions et accepter de faire l'impasse sur certains petits plaisirs.



Belle en bikini

EXERCICES



Bienvenue dans le chapitre exercice du programme "Belle en bikini" : Entraînez vous seulement 3 fois par semaine à la maison, à raison d'une séance 30 minutes ou moins. Je vous conseille entre chaque séance d'exercices d'effectuer des séances de cardio (activité à faible intensité) de 30 à 40 minutes, sans dépasser 60 à 70% de votre fréquence cardiaque.

Ces séances vont vous aider à récupérer plus rapidement de vos courbatures et à perdre plus rapidement.

Définition :

- **Récup active** : Activité à faible intensité qui vous fera plaisir. Exemple : (course à pied, marche rapide, danse, natation, roller, vélo, une partie de Just dance).
- **Cardio HIIT** : 30 secondes de sprint max et récupération pendant 1 à 2 minutes en joggant, le tout pendant 15 minutes

Equipements :

- **Haltère** : de 2 ou 4 kg, si vous n'avez pas de poids, vous pouvez commencer avec des bouteilles d'eau de 1.5l
- **Une corde à sauter** : Si vous n'en avez pas, vous pouvez simuler en sautant sur place les

Instructions pour vos séances

- **Echauffement**
- Effectuez le circuit 1 pendant 6 ou 7 minutes
- Faites une pause de 30 à 60 secondes
- Effectuez le circuit 2 pendant 6 ou 7 minutes
- Faites une pause de 30 à 60 secondes
- Effectuez le circuit 1 pendant 6 ou 7 minutes
- Faites une pause de 30 à 60 secondes
- Effectuez le circuit 2 pendant 6 ou 7 minutes
- **Etirement (Les deux premières semaines seulement ; Le temps que votre corps s'habitue)**

Si vous vous sentez fatigué et que vous ne parvenez pas à effectuer le nombre de répétition indiqué, arrêtez vous quelques secondes, puis reprenez la série .

VOUS êtes prêtes ? Alors c'est parti pour 12 semaines de fun !

Vous allez brûler des calories et sculpter votre corps.

12 semaines
Belle en bikini
CHALLENGE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEM 1	SEANCE 1	RECUP ACTIVE 30MN	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	RECUP ACTIVE 30MN 45 MN	REPOS
SEM 2	SEANCE 1	RECUP ACTIVE 30MN	SEANCE 2	REPOS	SEANCE 3	RECUP ACTIVE 30MN 45 MN	REPOS
SEM 3	(suite dans la version payante)						
SEM 4							
SEM 5							
SEM 6							
SEM 7							
SEM 8							
SEM 9							
SEMAINE 10							
SEMAINE 11							
SEMAINE 12							



FICHE DE SUIVI DE VOS RESULTATS

Le but des exercices est de perdre du poids et de sculpter son corps pour être féminine dans un maillot de bain ou dans votre robe préférée sans craindre d'avoir des bourrelets ou de la cellulite qui se remarque ici et là.

Il est alors impératif de noter les kilos perdus au fil des semaines.

COMMENT MESURER VOS RESULTATS

- **LE RUBAN** : Le recours au ruban est aussi une alternative pour celles qui souhaitent mesurer les efforts qu'elles ont fournis. Les mesures en question doivent être prises toutes les 1 à 2 semaines pour voir l'évolution du corps.
- **LA PHOTO** : Il est également intéressant de se prendre en photo toutes les semaines, en portant les mêmes vêtements et en posant sur le même pan de mur sous le même éclairage. Comme pour le passage sur le pèse-personne il vaut mieux le faire le matin, avec l'estomac vide. Il convient de prendre trois photos : une de face, une de dos et une de côté.
- **LA BALANCE** : Se peser une fois par semaine suffit largement. Les variations d'eau et des cycles hormonaux, peuvent faire varier le poids d'un jour sur l'autre mais pas sur une semaine. Cela ne sert donc à rien de se peser tous les jours, et encore moins matin et soir!

Bien évidemment, les pertes de poids et les périodes de stagnation devront être notées dans un carnet qui note également le plan d'entraînement établi sur le mois, les recettes minceur, ainsi que la date du début du programme. Le carnet va se remplir au fur et à mesure que les exercices vont s'intensifier et permettra à la fin d'avoir un récapitulatif de tout ce qui a été fait et de ce qu'il reste à faire.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer votre entraînement, je vous conseille une petite séance d'échauffement afin de préparer votre corps à une activité intense et surtout pour éviter fatigue et blessures. Faites votre échauffement en suivant les instructions ci dessous:

FAIRE CHAQUES EXERCICES 30 SEC, PUIS 15 SECONDES DE PAUSE AVANT DE PASSER AU SUIVANT



MONTEE DE GENOU -30s



JUMPING JACK -30s



SQUAT -30s



LEVER DE JAMBE -30s



FENTE AVANT -30s

C'est parti pour votre séance !

EXERCICES D'ETIREMENT

Votre entraînement est terminé ,je vous propose d'effectuer une séance d'étirement afin de détendre vos muscles et mieux récupérer . Faites votre étirement en suivant les instructions cidessous :

FAIRE CHAQUES EXERCICES 30 SEC, PUIS 15 SECONDES DE PAUSE AVANT DE PASSER AU SUIVANT



ETIREMENT EPAULE
COU-
30secondes chaque coté



ADDITION HORIZONTALE
EPAULE

30seconde chaque coté



ETIREMENT GENOU
-30secondes chaque genou



ETIREMENT ABDOS

2 fois 30 secondes

**NE PAS FAIRE SI VOUS AVEZ DES
PROBLEMES DE DOS**

Rendez-vous à la prochaine séance

SEANCE 1 : " Ne pensez pas à ce que vous faites, mais pourquoi vous le faites "

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

Circuit 1 :

2 x 6 minutes

1. JUMP SQUAT : 25 FOIS



2. TRICEPS SUR CHAISE : 20 FOIS



3. MONTEE SUR BANC : 30 FOIS



Note : N'oubliez pas de changer de jambes après chaque montée.

4. MOUNTAIN CLIMBERS : 40 FOIS



SEANCE 1 : " Ne pensez pas à ce que vous faites, mais pourquoi vous le faites "

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

Circuit 2 :

2x6 minutes

1. POMPES : 10 FOIS (SI TROP
DIFFICILE, FAIRE 15 SUR LES



2. FENTES AVANT : 30 FOIS



3. BURPEE SANS POMPE : 15 FOIS



4. LEVEE DE JAMBES : 20 FOIS



SEANCE 2 : "Croyez en votre réussite, vous aurez déjà fait la moitié du chemin"

12 SEMAINES

Belle en bikini

CHALLENGE

Circuit 1 :

2x6 minutes

1. CORDE À SAUTER : 40 secondes



2. SQUAT : 20 FOIS



3. TRICEPS SUR BANC : 20 FOIS



4. EXTENSION JAMBES FLECHIES : 40



SEANCE 2 : "Croyez en votre corps, vous aurez déjà fait la moitié du chemin"

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

Circuit 2 :

2 x 6 minutes

1. JUMPPINft JACK : 30 secondes



2. POMPES SUR GENOUX : 20 FOIS



3. SQUAT EXTENSION BALLON : 20 FOIS



4. ABDOS COUDE SUR GENOU : 26 FOIS



SEANCE 3 : " Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre "

12 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

Circuit 1 :

2x6 minutes

1. BICEPS AVEC HALTÈRES : 20
FOIS (10 PAR BRAS) : 2 kg ou 4



2. SQUAT SUR MUR : 30
SECONDES



3. PLANCHE : 30 SECONDES



4. ABDOS COUDE ET ENOU : 26 FOIS



SEANCE 3 : " Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre "

8 SEMAINES
Belle en bikini
CHALLENGE

Circuit 2 :

2x6 minutes

1. JUMPPINft JACK : 30 secondes



2. TRICEPS SUR CHAISE : 20 FOIS



3. MOUNTAIN CLIMBERS : 26 FOIS



4. JUMPINft JACK : 30 SECONDES

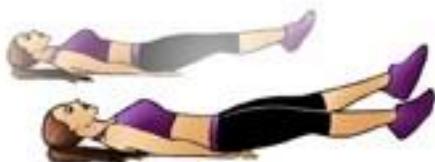




LES EXERCICES EN DETAIL

ABDOS CISEAUX

- Allongez-vous sur le dos avec vos bras de chaque côté, les paumes vers le bas, les jambes allongées en fléchissant légèrement vos genoux.
- Soulevez d'environ 15 cm les talons du sol, puis faites de petits mouvements rapides et alternés de ciseaux allant de haut en bas et de bas en haut, en soulevant chaque jambe à environ 45 degrés du sol et en les abaissant à chaque fois jusqu'à ce que votre talon soit à quelques centimètres du sol



ABDOS PÉDALAGE COUDE-GENOU

- Couché sur une surface souple, les mains placées derrière la nuque, les membres inférieurs tendus.
- Dans un enchaînement de type pédalage alterné, ramenez un coude en direction du genou opposé. Revenez à la position de départ, remontez l'autre coude et l'autre genou ensemble et continuez



ABDOS LEVER DE JAMBES

Allongez-vous sur le dos et étirez les jambes. Veillez à ce que votre dos reste en contact avec le sol, car si un creux se forme, vos abdominaux ne travaillent pas et votre dos souffre. Inspirez, puis levez les deux jambes en même temps, jusqu'à ce qu'elles forment un angle de 90° avec votre corps. Baissez ensuite les jambes pour retrouver la position de départ.



ABDOS SIT UP

- Allongez-vous sur le dos, regard vers le plafond, bras derrière la tête. Contractez vos muscles abdominaux inférieurs et maintenez vos épaules au tapis.
- Ramenez votre épaule gauche vers le genou droit, puis ramenez votre épaule droite vers le genou gauche.



>> Téléchargez la version complète

Passez à l'action! Oui, une séance de moins de 30 minutes peut être efficace.

En 2015 vous serez en forme!

au programme : moins de graisse et plus de fermeté !

Si vous avez des questions contactez le support:

info.belleenbikini@gmail.com



12 semaines

Belle en bikini

CHALLENGE

www.belle-en-bikini.fr



Support : info.belleenbikini@gmail.com