



FIT BODY CHALLENGE 15 JOURS

AVEC LINDSEY
MATHEWS





BIENVENUE!

ON EST HEUREUX DE VOUS PRÉSENTER CE CHALLENGE DE 15 JOURS MIS AU POINT PAR LA COACH SPORTIVE AMÉRICAINE LINDSEY MATHEWS!

Vous trouverez ici toutes les informations nécessaires pour commencer votre routine santé et fitness.

Que vous souhaitiez perdre du poids, tonifier votre corps ou gagner du muscle, ce challenge vous conviendra quel que soit votre objectif!

Préparez-vous à transpirer et à dépasser vos limites!


LE CHALLENGE VOUS ATTEND!





SOMMAIRE

- 6.** L'HISTOIRE DE LINDSEY MATHEWS
- 12.** AVANT DE COMMENCER
- 16.** VOS MESURES
- 18.** CYCLES DE RÉDUCTION DES GLUCIDES
- 26.** PROGRAMME ALIMENTAIRE
- 34.** RECETTES
- 66.** PROGRAMME SPORTIF
- 94.** FAQS



FIT BODY CHALLENGE 15 JOURS

L'AMÉRICAINNE LINDSEY MATHEWS A RÉUSSI NON SEULEMENT À SE TRANSFORMER ELLE-MÊME MAIS AUSSI À TRANSFORMER LE CORPS ET CHANGER LA VIE DE MILLIERS DE FEMMES À TRAVERS LE MONDE. SON EXPÉRIENCE LUI A PERMIS DE METTRE AU POINT CE CHALLENGE DE 15 JOURS, VOICI SON HISTOIRE:

Bienvenue à toutes! Avant de vous parler de mon histoire j'aimerais vous dire que je suis comme vous! Je suis une femme qui cumule boulot et enfants (j'en ai trois!). Et je sais à quel point c'est dur de faire tout ce qu'on voudrait au cours de nos journées et de réussir, en plus, à caler un moment pour faire nos entraînements et planifier nos repas... J'ai commencé le sport à une époque où je voulais

changer mon corps. J'ai passé des années à m'entraîner à la salle sans voir de résultats et à désespérer. Jusqu'à ce que je réalise que je ne faisais pas suffisamment attention à ce que je mangeai.

En fait, entre temps j'ai eu mes enfants. Et j'ai commencé à me nourrir assez mal : je goutais à tout ce qui me passait sous le nez! Je mangeais un peu de leurs céréales le matin puis le

midi et le soir je finissais leurs restes. Sans vraiment penser à ce qui était bon pour moi. Je mangeais très peu et j'étais persuadée de faire une sorte de régime. En tout cas j'étais en privation et en frustration constante! Mais je ne perdais pas de poids... Ça vous rappelle quelque chose?

J'ai mis des années à apprendre que en fait se priver ne sert à rien, ce qu'il faut c'est manger en quantités normales mais bien! Je devais donc opérer un changement radical dans mes habitudes alimentaires et pour se faire il m'a semblé plus facile de suivre un programme de repas prédéfinis.

Depuis que j'ai changé mes habitudes alimentaires j'ai vu mon corps se transformer radicalement. A tel point que j'ai participé à six compétitions de bodybuilding ces deux dernières années, avec deux victoires et une place au top 15 des Etats-Unis.

Avec ma propre expérience, mes réussites et mes échecs, et mes années de coaching j'ai

réussi à mettre au point des programmes de transformation physique qui sont efficaces en un temps record! Le Fit Body Challenge 15 Jours est basé sur le programme alimentaire que je suis moi-même avant mes compétitions et que je fais suivre à mes clientes.

Le Fit Body Challenge 15 Jours a très bien fonctionné sur mes clientes donc il n'y a pas de raison pour que vous n'en soyez pas tout autant satisfaites!

La clef du succès est la maîtrise de ses repas et le dépassement de soi lors des entraînements de sport. C'est seulement de cette façon que vous pourrez mincir durablement, tonifier votre corps ou vous muscler.

Maintenant créez votre propre histoire, créez votre réussite!

Lindsey

Lindsey Mathews

Nutritionniste certifiée
spécialisée en nutrition sportive





LE CHALLENGE

Prête pour entamer le **Fit Body Challenge 15 Jours**? Ce challenge a été conçu pour vous aider à perdre du poids, tonifier votre corps et vous muscler.

Le programme alimentaire de ce challenge est basé sur une méthode nutritionnelle de réduction des glucides. Suivi correctement, ce challenge peut vous permettre de brûler les graisses et lutter contre la rétention d'eau.

Les entrainements sportifs de ce challenge sont rapides et intenses. Ils sont inspirés de techniques d'entrainements cycliques.

Naturellement les meilleurs résultats seront visibles et ressentis seulement avec un suivi rigoureux du programme.

C'est à vous de savoir ce que vous voulez vraiment et de vous donner les moyens de réussir!

AVANT DE COMMENCER

TÉLÉCHARGEZ ET ENREGISTREZ LE CHALLENGE

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ. Sur Facebook abonnez-vous à la page Fit Body Challenge 15 Jours et n'hésitez pas à communiquer avec les autres membres pour trouver du soutien et des conseils!

Abonnez-vous aussi aux pages Idealfit FR sur Facebook et Instagram pour recevoir toutes nos actualités et ne rien manquer.

N'HÉSITEZ PAS À PUBLIER DES COMMENTAIRES OU DES PHOTOS.

Ça peut sembler idiot mais ça vous aidera à vous auto-motiver quand d'autres suivront vos progrès! Et n'oubliez pas les hashtags #IdealfitFR #EarnYourIdeal et #FBC15 pour que nous puissions aussi vous trouver, suivre votre évolution et vous envoyer du soutien!

PRENEZ VOS MENSURATIONS ET VOTRE POIDS DE DÉPART.

Vous allez devoir prendre vos mensurations et votre poids aux jours 1, 7 et 15. Assurez-vous de le faire toujours au même moment, le matin, après votre passage aux toilettes et avant d'avoir mangé.

C'est le meilleur moment pour prendre ses mensurations!

PRENEZ DES PHOTOS DE DÉPART. Vous allez aussi à ce même moment de la journée devoir prendre des photos. Avec vos mensurations et poids, vous aurez ainsi tous les éléments pour suivre votre transformation.



SUIVRE VOTRE PROGRESSION

Prendre plusieurs fois vos mensurations et vous peser à la même heure de la journée pendant votre Challenge vous aidera à suivre précisément les transformations de votre corps. C'est important de voir ses progrès et opérer un tel suivi va vous encourager et vous convaincre de ne pas abandonner. Alors ne passez pas cette étape!

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE VOS PHOTOS CORRECTEMENT:

- Trouvez chez vous un espace avec une bonne lumière naturelle
- Habillez-vous de la même façon pour prendre vos photos avant et après
- Essayez de prendre vos photos à environ la même heure de la journée pour obtenir à peu près la même luminosité
- Essayez de vous tenir environ à la même distance de l'appareil photo
- Assurez-vous de ne pas vous tenir trop éloignée de votre appareil photo ou vous ne verrez pas bien votre progression!
- Portez des habits qui laissent voir le plus possible votre corps, une brassière de sport et un short par exemple.



VOS MESURES

COMMENT PRENDRE SES MESURES CORRECTEMENT:



POITRINE Prenez la mesure du tour de votre poitrine au niveau de la pointe des seins



TAILLE Prenez la mesure du tour de votre taille à l'endroit le plus creux de celle-ci



FESSIERS Prenez la mesure du tour de vos fessiers au niveau le plus large



CUISSES Prenez la mesure du tour de votre cuisse au niveau le plus large



MOLLETS Prenez la mesure du tour de votre mollet au niveau le plus large



BRAS Prenez la mesure du tour de votre bras à son milieu, entre le coude et l'épaule

Imprimez cette feuille et notez ci-dessous votre suivi. Rappelez-vous de vous peser le matin, après votre passage aux toilettes et avant d'avoir mangé.

	Jour 1	Jour 15
Poitrine		
Taille		
Fessiers		
CUISSE DROITE		
MOLLET DROIT		
RBRAS DROIT		

	Jour 1	Jour 7	Jour 15
Poids			

CYCLES DE RÉDUCTION DES GLUCIDES

Suivez le programme alimentaire comme décrit plus bas avec les différents cycles de consommation de glucides.

Vous devrez chaque jour choisir votre menu. Les Jours Détox, vous avez un menu fixe. Et les Jours Diète vous avez le choix entre 3 différents menus. Vous aurez six repas ou snacks par jour.

Attention, lorsque vous choisissez un menu pour votre journée vous devez vous y tenir, vous ne pouvez pas choisir un repas d'un menu puis un deuxième repas d'un autre menu.

Les macronutriments et le total de calories pour chaque menu des Jours Diète est approximativement le même mais si vous prenez un repas par ci par là vous n'allez probablement pas avoir la bonne quantité de calories pour la journée.

Choisissez la veille ou en vous levant le menu de votre journée et tenez-vous y. Vous n'êtes par contre pas obligée d'alterner les menus, si il y en a un qui vous plaît plus que les autres et que vous voulez garder ce même menu tous les jours, libre à vous!

Vous allez commencer et finir le challenge avec deux Jours Détox. Un menu est spécialement mis au point pour ces journées.

Vous avez le droit à un Repas Plaisir au jour 6, 7 ou 8 seulement si vous avez suivi le reste du programme nutritionnel à 100%. Ce Repas Plaisir peut-être ce que vous voulez tant que vous ne **dépassez pas les 600 calories.**

PROGRAMME:

Jour 1: Jour Détox

Jour 2: Jour Détox

Jour 3 : Jour Diète

Jour 4 : Jour Diète

Jour 5 : Jour Diète

Jour 6 : Jour Diète

Jour 7 : Jour Diète + Repas Plaisir

Jour 8 : Jour Diète

Jour 9 : Jour Diète

Jour 10 : Jour Diète

Jour 11 : Jour Diète

Jour 12 : Jour Diète

Jour 13 : Jour Diète

Jour 14 : Jour Détox

Jour 15 : Jour Détox

GUIDE

JOURS DÉTOX

- Augmentez votre consommation journalière d'eau à 4 à 5 litres.
- Prenez TOUS les repas du menu!
- Pas de boissons light, si vous vous lassez de l'eau ajoutez quelques tranches de citron, de la menthe ou du concombre.
- Utilisez seulement des sucralose naturels si vous ressentez vraiment le besoin d'en ajouter.
- Pas de grignotage de quoi que ce soit qui ne serait pas sur le menu du jour!
- Vous êtes autorisée à manger autant de légumes que vous voulez de la liste suivante

LÉGUMES VERTS	OIGNONS
CÉLERI	CHOU
ASPERGES	CORNICHONS
CONCOMBRE	CHOU-FLEUR
BROCOLI	COURGETTE

JOURS DIÈTE

- Buvez 4 litres d'eau par jour.
- Prenez TOUS les repas du menu!
- Utilisez seulement des sucralose naturels et sans calories si vous ressentez vraiment le besoin d'en ajouter.
- Pas de grignotage de quoi que ce soit qui ne serait pas sur le menu du jour!
- Vous êtes autorisée à manger autant de légumes que vous voulez de la liste suivante :

LÉGUMES VERTS	CORNICHONS
COURGETTE	CHOU-FLEUR
CÉLERI	COURGETTE
CONCOMBRE	TOMATE
CHAMPIGNONS	POIVRON
ASPERGES	AUBERGINE
BROCOLIS	FENOUIL

IMPORTANT:

Si vous ne faites pas vos entraînements le matin, référez-vous aux horaires d'entraînements suggérés et ajustements possibles dans la section FAQ.

Quand nous recommandons une certaine recette avec une saveur de protéine IdealLean, vous pouvez bien sûr choisir une autre saveur selon vos préférences.

Quasiment tous les repas peuvent être pris à emporter à l'aide d'un tupperware.

Vous allez avoir besoin d'une balance de cuisine.

JOURS DÉTOX

QU'EST CE QUE LES JOURS DÉTOX?:

Les Jours Détox sont les jours 1, 2, 14 et 15, soit les deux premiers jours puis les deux derniers jours du challenge. Les deux premiers jours de détox sont indispensables pour permettre à votre corps de partir sur une bonne base et brûler des graisses.

Vous allez consommer très peu de glucides et boire beaucoup d'eau. Le but de ces Jours Détox est de vous débarrasser des restes de votre alimentation des jours précédents, de nettoyer votre corps et d'éliminer les toxines grâce notamment au diurétique le plus naturel du monde : l'eau!

L'industrie du fitness a tendance à répandre toute sorte d'informations contradictoires et fausses. Nous sommes d'avis qu'une routine fitness efficace est une routine fitness simple! Tout ce qui compte c'est une alimentation saine, de l'eau et du dépassement de soi lors des entraînements.

CONSEILS:

Pour utiliser l'eau comme un diurétique vous allez devoir en boire beaucoup! Environ 4 litres par jour.

Quand on boit autant d'eau on peut se sentir un peu étourdi, migraineux, faible ou même nauséeux. C'est assez commun et pourtant il y a une solution simple : ajoutez une pincée de sel de plus que d'habitude à vos plats.

En augmentant de telle sorte son apport en eau, le corps se « débarrasse » d'électrolytes, et en ajoutant un peu plus de sel que d'habitude à vos plats vous vous sentirez bien mieux.

Après avoir passé ces deux premiers Jours Détox, vous passerez aux Jours Diète pendant lesquels vous allez consommer des glucides en quantités modérées à normales. Vous pourrez par exemple manger des pancakes, du riz et des pommes-de-terre!

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES LORS DES JOURS DÉTOX :

- Beaucoup d'allers-retours aux toilettes
- Peu d'énergie à cause de l'alimentation faible en calories et glucides comparé à ce dont vous êtes habituée
- Des maux de tête, des courbatures voire des nausées à cause de l'alimentation faible en électrolytes (mais voyez à côté les astuces pour y remédier!)
- Perte de poids
- Sèche du corps
- Un bon nombre de compliments sur votre nouveau corps!

REPAS PLAISIR

A mi-parcours de votre Fit Body Challenge 15 Jours et si vous avez bien suivi le programme jusque là vous aurez droit à un Repas Plaisir!

VOICI QUELQUES RÈGLES POUR VOTRE REPAS PLAISIR:

Vous pouvez prendre votre Repas Plaisir le jour 6, 7 OU 8. Votre Repas Plaisir doit remplacer UN des repas de votre programme. Si vous n'avez pas nécessairement l'envie ou si vous ne vous êtes pas tenue au programme à 100% comme vous l'auriez dû – ne le faites pas! Ce n'est pas obligatoire de prendre ce Repas Plaisir si vous ne le voulez pas. Vous pouvez manger tout ce que vous voulez tant que vous ne dépassez pas les 600 calories. Donc, si vous avez envie d'un dessert, prenez en un! Si vous avez envie d'une pizza ou d'un hamburger, pareil, faites-vous plaisir!

MAIS, FAITES VOS RECHERCHES!

Faites un calcul relativement précis de vos calories et ne dépassez pas les 600! Et autre chose, vous devez vous peser le jour de votre Repas Plaisir, alors n'oubliez pas de vous peser le matin et surtout AVANT votre Repas Plaisir parce qu'il se peut qu'il vous fasse prendre un peu de poids. Ce n'est pas grave et ça va redescendre les jours suivants. Mais pour le suivi de votre progression il vaut mieux que vous vous pesiez le matin avant d'avoir mangé quoi que ce soit.

PROGRAMME ALIMENTAIRE

JOURS DÉTOX : MANGER QUOI ET QUAND?

Pendant vos Jours Détox prenez vos repas avant et après entraînement peu importe l'heure à laquelle vous vous entraînez.

Vous pouvez prendre le reste de vos repas dans l'ordre que vous préférez.

JOURS DIÈTE : MANGER QUOI ET QUAND?

En fonction de l'heure de vos entraînements, ajustez vos repas selon l'ordre suivant.

ENTRAINEMENT TÔT LE MATIN: (pas de repas avant) ENTRAINEMENT Repas 2 Repas 1 Repas 3 Repas 4 Repas 5 Repas 6	ENTRAINEMENT LE MATIN: ENTRAINEMENT Repas 1 Repas 2 Repas 3 Repas 4 Repas 5 Repas 6	ENTRAINEMENT EN MILIEU DE JOURNÉE: ENTRAINEMENT Repas 1 Repas 3 Repas 2 Repas 4 Repas 5 Repas 6	ENTRAINEMENT L'APRÈS-MIDI: ENTRAINEMENT Repas 1 Repas 3 Repas 4 Repas 2 Repas 5 Repas 6	ENTRAINEMENT EN FIN DE JOURNÉE: ENTRAINEMENT Repas 1 Repas 6 Repas 3 Repas 4 Repas 2 Repas 5	ENTRAINEMENT LE SOIR: ENTRAINEMENT Repas 1 Repas 6 Repas 5 Repas 4 Repas 3 Repas 2
---	--	--	--	---	---

PROGRAMME ALIMENTAIRE

Suivez le Cycle
de réduction
des glucides
page 19

JOURS DÉTOX

Repas 1	Pré-entraînement	Shaker protéiné à la banane	Page 36
Repas 2	Post-entraînement	Shaker protéiné à la fraise	Page 37
Repas 3	Snack	Omelette aux légumes	Page 42
Repas 4	Repas	Salade de poulet à la sauce ail & citron	Page 43
Repas 5	Repas	Entrecôte & légumes à la sauce vinaigrette	Page 43
Repas 6	Dessert	Dessert au chocolat & beurre de cacahuète	Page 60

JOUR DIÈTE 1

Repas 1	Pré-entraînement	Pancakes aux flocons d'avoine	Page 38
Repas 2	Post-entraînement	Shaker protéiné aux myrtilles & miel	Page 39
Repas 3	Repas	Poulet & frites de patate douce	Page 46
Repas 4	Repas	Wrap à la dinde	Page 48
Repas 5	Repas	Poisson au gingembre	Page 49
Repas 6	Dessert	Dessert au chocolat & noix-de-coco	Page 59

PROGRAMME ALIMENTAIRE

JOUR DIÈTE 2

Repas 1	Pré-entraînement	Shaker protéiné	Page 38
Repas 2	Post-entraînement	Shaker protéiné framboise & crème	Page 40
Repas 3	Snack	Poulet à l'indienne	Page 50
Repas 4	Repas	Œufs durs & pomme	Page 58
Repas 5	Repas	Entrecôte & légumes	Page 53
Repas 6	Dessert	Dessert au sirop d'érable & noix	Page 62

JOUR DIÈTE 3

Repas 1	Pré-entraînement	Petit-déjeuner protéiné	Page 54
Repas 2	Post-entraînement	Shaker protéiné	Page 38
Repas 3	Repas	Wrap de poulet au miel & citron	Page 56
Repas 4	Snack	Barre protéinée	Page 63
Repas 5	Repas	Poulet au miel	Page 55
Repas 6	Dessert	Fondant au chocolat	Page 64

PROGRAMME ALIMENTAIRE

JOUR DIÈTE 2

Repas 1	Pré-entraînement	Pancakes	Page 45
Repas 2	Post-entraînement	Shaker protéiné	Page 41
Repas 3	Repas	Poulet & frites de patate douce	Page 46
Repas 4	Repas	Wrap à la dinde	Page 48
Repas 5	Repas	Poisson au gingembre	Page 49
Repas 6	Dessert	Dessert au chocolat & noix-de-coco	Page 61

JOUR DIÈTE 3

Repas 1	Pré-entraînement	Shaker protéiné	Page 41
Repas 2	Post-entraînement	Shaker framboise & crème	Page 40
Repas 3	Repas	Poulet à l'indienne	Page 50
Repas 4	Snack	Œufs durs & pomme	Page 58
Repas 5	Repas	Entrecôte & légumes	Page 53
Repas 6	Dessert	Dessert au sirop d'érable & noix	Page 62



PROGRAMME ALIMENTAIRE

CETTE SECTION DÉTAILLE TOUS VOS REPAS POUR LES QUINZE PROCHAINS JOURS.

Les grammages de certains ingrédients dans les recettes suivantes diffèrent selon votre poids. Suivez les recettes selon votre poids initial afin de contrôler votre apport nutritionnel selon vos besoins journaliers.

CI-DESSOUS, CES TROIS ICONES VOUS PERMETTRONT DE RETROUVER DANS LA SECTION DES RECETTES VOS PROPORTIONS ALIMENTAIRES ADAPTÉES.



SHAKER PROTEINÉ À LA BANANE

INGRÉDIENTS:

				
IdealLean Protein	-	25g	30g	35g
Banane	60g	-	-	-
Lait d'amande	235ml	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mixez tous les ingrédients avec quelques glaçons.
- Essayez de surgeler votre banane la veille pour un smoothie plus crémeux.



SHAKER PROTEINÉ À LA FRAISE

INGREDINETS:

				
IdealLean Protein	-	25g	30g	35g
Fraises	75g	-	-	-
Lait d'amande	235ml	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mixez tous les ingrédients avec quelques glaçons.
- Essayez d'ajouter une cuillère à café de jus de citron pour un smoothie plus frais.



SHAKER PROTEINÉ & GALETTES DE RIZ

INGRÉDIENTS:

		9 STONE	8-11 STONE	11 STONE
IdealLean Protein	-	25g	30g	35g
Lait d'amande	235ml	-	-	-
Galettes de riz	2	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mixez la protéine IdealLean et le lait d'amande et dégustez avec les galettes de riz



SHAKER PROTEINÉ AUX MYRTILLES & MIEL

INGRÉDIENTS:

		9 STONE	8-11 STONE	11 STONE
IdealLean Protein	-	25g	30g	35g
Myrtilles surgelées	-	120g	150g	150g
Lait d'amande	235ml	-	-	-
Miel	1 cc	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mixez tous les ingrédients avec quelques glaçons.



SHAKER PROTÉINÉ À LA FRAMBOISE, CRÈME & BISCUIT

INGRÉDIENTS:

		9 STONE	8-11 STONE	11 STONE
IdealLean Protein	-	25g	30g	35g
Lait d'amande	235ml	-	-	-
Biscuits de régime	4	-	-	-
Framboises surgelées	60g	-	-	-
Crème 0%	30g	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mixez tous les ingrédients avec quelques glaçons
- Saupoudrez des biscuits préalablement écrasés.



SHAKER PROTÉINÉ & GALETTES DE RIZ AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS:

		9 STONE	8-11 STONE	11 STONE
IdealLean Protein	-	25g	30g	35g
Lait d'amande	235ml	-	-	-
Galettes de riz au chocolat	2	-	-	-




PRÉPARATION:

- Mixez la protéine IdealLean et le lait d'amande et dégustez avec les galettes de riz



SALADE DE POULET À LA SAUCE AIL & CITRON

INGRÉDIENTS:

				
Poulet	-	115g	115g	140g
Avocat	-	45g	45g	65g
Laitue romaine	-	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mettez 2 cuillères à café de sauce de côté
- Faites mariner le poulet dans le reste de la sauce pendant 15 à 30 minutes
- Puis faites le griller légèrement
- Servez le poulet en versant vos deux cuillères à café de sauce dessus. Accompagnez de la laitue et l'avocat.

SAUCE AIL & CITRON:




Sauce soja	3 cs
Jus de citron	1 cs
Miel	2 cs
Gousse d'ail	1
Moutarde	1/2 cc
Poivre	1/2 cc

PRÉPARATION:

- Mixez tous les ingrédients.

ENTRECÔTE & LÉGUMES À LA SAUCE VINAIGRETTE

INGRÉDIENTS:

				
Entrecôte	-	85g	115g	115g
Légumes de la liste	-	-	-	-

PRÉPARATION:

- Assaisonnez l'entrecôte de sel et de poivre et faites la griller jusqu'à ce qu'elle soit cuite à point. Accompagnez des légumes avec la sauce.

SAUCE VINAIGRETTE:

Huile d'olive	1 cs
Vinaigre balsamique	1/2 cs
Moutarde	1 cs
Poivre	1 pincée

PRÉPARATION:

- Versez tous les ingrédients dans un bol et battez les au fouet jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS:



Blancs d'œufs	-	80ml - 1	1 - 2	2
Flocons d'avoine	-	25g	40g	40g
IdealLean Protein	1/2	-	-	-
Banane	1/2	-	-	-
Poudre à lever	1/4	-	-	-
Bicarbonate de soude	1/4	-	-	-
Cannelle	1/4	-	-	-
Gingembre	1/8	-	-	-
Noix de muscade	1/8	-	-	-
Sucrant naturel	1	-	-	-
Extrait de vanille	quelques gouttes	-	-	-




PRÉPARATION:

- Mixez les flocons d'avoine, la protéine, le sucrant, les épices, le bicarbonate de soude et la poudre à lever dans un Blender jusqu'à obtention d'une poudre homogène.
- Mettez de côté dans un bol.
- Dans le Blender, mixez les œufs pendant environ 30 secondes puis ajoutez-y la banane et mixez à nouveau pendant 30 secondes, puis enfin ajoutez la poudre et mixez quelques secondes.
- Votre pâte à pancakes est prête!



POULET & FRITES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS:

				
Poulet	-	85g	100g	115g
Patate douce	-	115g	150g	170g
Huile d'olive	1 cc	-	-	-
Ail en poudre	1/8 cc	-	-	-
Paprika en poudre	1/8 cc	-	-	-
Sel	1/8 cc	-	-	-
Poivre	1/8 cc	-	-	-




PRÉPARATION:

- Découpez le poulet en tranches et assaisonnez le avec le sel et le poivre puis faites le griller.
- Pendant ce temps, découpez la patate douce en frites et arrosez les d'huile d'olive.
- Placez les frites sur une plaque de cuisson et saupoudrez les d'épices. Faites cuire à 220°C pendant 30min.
- Servez le poulet avec vos frites de patate douce.



WRAP À LA DINDE

INGRÉDIENTS:

				
Tortilla de blé complet	1	-	-	-
Dinde	-	70g	85g	85g
Avocat	25g	-	-	-

PRÉPARATION:

- Placez la dinde et l'avocat dans votre tortilla, roulez et c'est prêt!



POISSON AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS:

				
Poisson blanc	85g	-	-	-
Noix de pékans	12g	-	-	-
Légumes de la liste	-	-	-	-

PRÉPARATION:

- Dans une poêle, placez le poisson dans la sauce au gingembre et un peu de sel et de poivre
- Laissez mariner en recouvrant pendant environ 30min
- Puis gardez ce qui reste de la sauce sur le côté et faites revenir et griller légèrement le poisson dans une poêle préalablement huilée à l'huile de coco. Environ 4 à 6min de chaque côté
- Servez le poisson avec sa sauce et décorez de noix de pékans. Accompagnez de légumes.

SAUCE AU GINGEMBRE:




Miel	3 cs
Vinaigre balsamique	3 cs
Sauce soja	3 cs
Gingembre en poudre	1/4 cs

PRÉPARATION:

- Versez tous les ingrédients dans un bol et battez les au fouet jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

ENTRECÔTE & LÉGUMES À LA SAUCE VINAIGRETTE

INGRÉDIENTS:

				
Entrecôte	-	70g	85g	85g
Légumes de la liste	-	-	-	-

PRÉPARATION:

Assaisonnez l'entrecôte de sel et de poivre et faites la griller jusqu'à ce qu'elle soit cuite à point. Accompagnez des légumes avec la sauce.

SAUCE VINAIGRETTE:

Huile d'olive	1 cs
Vinaigre balsamique	1/2 cs
Moutarde	1 cs
Poivre	1 pincée

METHOD:

Versez tous les ingrédients dans un bol et battez les au fouet jusqu'à obtention d'une sauce lisse.



POULET À L'INDIENNE

INGRÉDIENTS:

				
Poulet	85g	-	-	-
Mélange d'épices indiennes	1/4	-	-	-
Crème de noix de coco	1/4	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mettez les filets de poulet dans un casserole et recouvrez du mélange d'épices et de la crème.
- Cuisez à feu doux pendant 4 à 5 heures. C'est prêt!
- Attention calculez votre portion APRÈS la préparation et conservez le reste au frais pour un prochain repas.



ŒUFS BROUILLÉS & CÉRÉALES

INGRÉDIENTS:

				
Egg Whites	-	120ml	3/4	3/4
Unsweetened Almond Milk	120ml	-	-	-
Plain Cheerios	35mg	-	-	-

PRÉPARATION:

- Blancs d'œufs
- Lait d'amande
- Céréales complètes



POULET AU MIEL

INGRÉDIENTS:

				
Poulet	85g	-	-	-
Huile de coco	1 cs	-	-	-
Miel	1 cs	-	-	-

PRÉPARATION:

- Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle, ajoutez le poulet et faites le revenir jusqu'à ce qu'il soit presque cuit
- Ajoutez des légumes, par exemple des oignons, poivrons, céleris et courgettes et finissez de cuire.
- Servez avec le miel dessus.

WRAP AU POULET À LA SAUCE MIEL & CITRON

INGRÉDIENTS:

				
Tortillas de blé complet	2	-	-	-
Poulet	85g	-	-	-
Chou	-	-	-	-

PRÉPARATION:

- Placez le poulet, le chou découpé en fines tranches et la sauce dans vos tortillas, roulez et dégustez froid ou réchauffé.

SAUCE MIEL & CITRON:

Mayonnaise	1 cs
Moutarde	1 cs
Miel	1 tbsp
Jus de citron	1/2 cs
Gingembre en poudre	pincée


PRÉPARATION:

- Versez tous les ingrédients dans un bol et battez les au fouet jusqu'à obtention d'une sauce lisse.



OMELETTE AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS:




				
Œufs entiers	-	1	2	2
Blancs d'œufs	175ml	-	-	-
Légumes verts				

PRÉPARATION:

- Mélangez vos œufs à la fourchette, versez dans votre poêle préalablement chauffée, attendez que votre omelette soit un peu dorée avant d'ajouter les légumes puis de la retourner.

POMME & ŒUFS

INGRÉDIENTS:

				
œufs entiers	-	1	2	2
Blancs d'œufs	175ml	-	-	-
Pomme	1			



PRÉPARATION:

- Boil an egg to your liking and enjoy. Eat both the egg and the apple as a snack



DESSERT AU CHOCOLAT & BEURRE DE CACAHUËTE

INGRÉDIENTS:

				
IdealLean Protein Chocolat	-	25g	30g	35g
Beurre de cacahuète	-	16g	16g	24g
Cacao en poudre	1 cs	-	-	-




PRÉPARATION:

- Mélangez la protéine, le cacao en poudre et, si nécessaire, un sucrant à faible indice glycémique.
- Ajoutez progressivement 1 à 2 cuillères à soupe d'eau tout en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Versez la moitié dans un bol. Etalez par-dessus le beurre de cacahuète. Puis finissez par verser le reste du mélange.
- Placez au frigo pendant environ 2 heures. Sortir et attendre 20min avant de servir.



DESSERT AU CHOCOLAT & NOIX-DE-COCO

INGRÉDIENTS:

				
IdealLean Protein Chocolat	25g	-	-	-
Huile de noix-de-coco	1 1/2cs	-	-	-
Cacao en poudre	1/4 cs	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mélangez la protéine, l'huile de coco, le cacao en poudre et, si nécessaire, un sucrant à faible indice glycémique.
- Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau progressivement tout en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Versez dans un bol.
- - Placez au frigo pendant environ 2 heures. Sortir et attendre 20min avant de servir.

DESSERT AUX NOIX & SIROP D'ÉRABLE

INGRÉDIENTS:

				
IdealLean Protein Vanille	-	25g	30g	35g
Beurre de cacahuète	8g	-	-	-
Sirop d'érable	2 cc	-	-	-
Extrait de vanille	1/2 cc	-	-	-

PRÉPARATION:

- Faites chauffer le beurre de cacahuète jusqu'à ce qu'il soit mou
- Mélangez le avec la protéine, le sirop d'érable et la vanille.
- Ajoutez progressivement 1 à 2 cuillères à soupe d'eau tout en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Versez dans un bol.
- Placez au frigo pendant environ 2 heures. Sortir et attendre 20min avant de servir.

NO BAKE COOKIE PROTEIN BARS

INGREDIENTS:

				
Chocolate Ideal Lean Protein	20g	-	-	-
Peanut Butter	3/4 tsp	-	-	-
Oats	27g	-	-	-
Almond Milk	1-2 tsp	-	-	-




METHOD:

- Mix all ingredients in large bowl. Pour into a small greased bowl
- Freeze for 2-3 hours or until firm.
- Either eat immediately or take out of the bowl and wrap in cling film for later.
- Keep in the freezer and thaw slightly before eating.



MOELLEUX AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS:

				
IdealLean Protein Chocolat	25g	-	-	-
Beurre de cacahuète	-	8g	16g	16g
Poudre à lever	1/4 cc	-	-	-

PRÉPARATION:

- Mélangez la protéine, le beurre de cacahuète et la poudre à lever et, si nécessaire, un sucrant à faible indice glycémique.
- Ajoutez progressivement 1 à 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Versez dans un bol.
- Passez le au micro-ondes pendant 20 secondes. Sortez le bol et selon la texture repassez le au micro-ondes quelques secondes.
- Le moelleux est censé devenir légèrement craquant autour et fondant au milieu.



WORKOUT OVERVIEW

JOUR 1 : HAUT DU CORPS

JOUR 2: BAS DU CORPS

JOUR 3: CORPS ENTIER / CARDIO

JOUR 4: HAUT DU CORPS

JOUR 5: LOWER BODY

JOUR 6: CORPS ENTIER / CARDIO

JOUR 7: PAUSE

JOUR 8: DOS / BICEPS / CORPS ENTIER

JOUR 9: BUSTE / TRICEPS / EPAULES

JOUR 10: BAS DU CORPS

JOUR 11: DOS / BICEPS / CORPS ENTIER

JOUR 12: BUSTE / TRICEPS / EPAULES

JOUR 13: BAS DU CORPS / FESSIERS

JOUR 14: PAUSE

JOUR 15: CORPS ENTIER



JOUR 1: HAUT DU CORPS

CIRCUIT 1:

- Faites 15 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1 en utilisant des poids plus lourds. 10 répétitions de chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



PRESS UPS | 15



OVERHEAD PRESS | 15



UNDERHAND ROW | 15

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



MT CLIMBERS | 30 PER LEG



BUTT KICKS | 15 PER LEG

CIRCUIT 2:

- Faites 15 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2 en utilisant des poids plus lourds. 10 répétitions de chaque exercice. Fin!



LATERAL OR FRONT RAISES | 15



BICEP CURLS | 15



TRICEP KICKBACKS | 15

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



JUMPING JACKS | 15



BURPEES | 15

JOUR 2: BAS DU CORPS

CIRCUIT 1:

- Faites 15 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1 en utilisant des poids plus lourds. 10 répétitions de chaque exercice
- une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



SQUATS | 15



REVERSE LUNGES | 15



STRAIGHT LEG DEADLIFT | 15

CARDIO BURST:

- Rest for 10 seconds then repeat. 2x total



POP SQUAT | 10



SQUAT HOLD | 10 SECONDS

CIRCUIT 2:

- Faites 15 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2 en utilisant des poids plus lourds. 10 répétitions de chaque exercice. Fin!



SIDE LUNGES | 15 PER LEG



STABILITY BALL OR WEIGHTED BRIDGES BRIDGES | 15

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



JUMPING LUNGE | 10-15 PER LEG



BUTT KICK | 15 SECONDS

JOUR 3: CORPS ENTIER/CARDIO

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



X UPS OR FULL SIT UP WITH TWIST | 10 EACH SIDE



PLANK | 20 SECONDS



MOUNTAIN CLIMBERS | 30 SECONDS



PLANK | 20 SECONDS



PLANK HIP DIPS OR PLANK SURRENDERS | 10 EACH SIDE



JUMPING JACKS | 30 SECONDS

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



V UPS OR STABILITY BALL CRUNCHES | 30 SECONDS



STABILITY BALL BRIDGES OR FROGGIES | 15



STABILITY BACK EXTENSIONS | 10



MOUNTAIN CLIMBERS | 30 SECONDS



JUMPING JACKS | 30 SECONDS

JOUR 4: HAUT DU CORPS

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes. Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



UNDERHAND ROW | 12



PUSH UPS | 10



ROW FROM LUNGE OR
RENEGADE ROWS | 12 EACH SIDE



PUSH UPS | 10

CARDIO BURST:

- 1 min in total



PUSH UPS | 4



SQUAT THRUST | 4



MOUNTAIN CLIMBERS | 10

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



BENT OVER REVERSE FLIES | 10



LATERAL RAISES | 10



OVERHEAD PRESS | 10



SCISSOR KICKS | 10 EACH LEG

CARDIO BURST:

- 1 min in total



SKATERS | 20 SECS



HIGH KNEES | 20 SECS



SIDE TO SIDE HOPS | 20 SECS

JOUR 5: BAS DU CORPS

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes. Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



FRONT SQUATS | 15



JUMP SQUATS | 10

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



SQUAT WITH TOE TOUCH | 10 PER LEG



SUMO SQUATS | 15

CARDIO BURST:

- Squat and hold for 5 seconds x 10 reps



SQUAT HOLD BURPEES | 5 SEC



SQUAT TO FRONT KICK OR SINGLE LEG SQUATS | 10 PER LEG

CARDIO BURST:

- 30 seconds, 5 seconds rest x 2 sets = 1 min



SPEED SKATERS | 25 SEC



STRAIGHT LEG DEADLIFT | 15

JOUR 6: CORPS ENTIER/CARDIO

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



PUSH UP SINGLE LEG CRUNCH | 10



MOUNTAIN CLIMBERS | 30



BURPEES | 5

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes. Répétez le circuit 2
- Tenez en position de planche aussi longtemps que possible. Fin!



JUMPING JACKS | 10



SQUAT THRUSTS | 10



SPIDERMAN OR SIDE TO SIDE SQUAT THRUSTS | 5 PER LEG



TOE TOUCH CRUNCH | 10



TOE TOUCH CRUNCH | 10



TOE TOUCH CRUNCH | 10



BURPEES | 2



BURPEES | 2



BURPEES | 2

JOUR 8: DOS/BICEPS/CORPS ENTIER

CIRCUIT 1:

- Faites 12 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1. 8 répétitions de chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



BICEP CURL | 12, 8



UNDERHAND ROW | 12, 8



SINGLE ARM ROW | 12, 8

CARDIO BURST:

- Rest for 1 min then repeat. 2x total



PLANK JACKS OR SUICIDE PLANK | 30 SEC



SPIDERMAN PLANK | 30 SEC

CIRCUIT 2:

- Faites 12 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. 8 répétitions de chaque exercice. Fin!



SCISSOR KICKS | 12, 8



CRUNCHES | 12, 8



BICEP CURL | 12, 8

CARDIO BURST:

- 3x V up followed by 2x burpees. 1 min total



V UP | 3



BURPEES | 2

JOUR 9: BUSTE/TRICEPS/EPAULES

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes. Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2



OVERHEAD SHOULDER PRESS OR UNDERHAND FLIES | 8



SHOULDER LATERAL FLIES | 8



REVERSE SNOW ANGEL | 8



BENT OVER REVERSE FLIES | 12

CARDIO BURST:

- 1 min



BURPEES | 60 SEC

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



TRICEP PUSH UP OR PIKE PUSH UPS | 15



PLANK SURRENDER | 5 PER SIDE



TRICEP EXTENSION | 12 PER ARM

CARDIO BURST:

- High knees followed by a push up, repeat for 1 min



HIGH KNEES | 10



PUSH UP | 1

JOUR 10: BAS DU CORPS

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes. Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



STEPPING SQUAT | 30 SECS



FORWARD LUNGE OR STABILITY
BALL WALL SQUATS | 10 PER LEG



SIDE TO SIDE SQUAT JUMP | 4 A SIDE



HOLD SQUAT | 30 SECS OR
WALL SIT | 1 MIN

CARDIO BURST:

- 30 seconds 5 seconds rest x 2 sets = 1 min



HOLD SQUAT | 5 SEC
TO JUMP SQUAT

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



DOUBLE LUNGE | 4 PER SIDE X3



SIDE LUNGE PUSH OFFS | 10 PER SIDE

CARDIO BURST:

- 5 per side = 10 total



JUMPING LUNGE | 10

JOUR 11: DOS/BICEPS/CORPS ENTIER

CIRCUIT 1:

- Faites 9 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1. 6 répétitions de chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



45 DEGREE ROW | 12, 9



TWISTING CURLS | 9, 6



SCISSOR KICK | 9, 6 OR
STABILITY BALL KNEE PULL IN

CARDIO BURST:

- Round 1 20 reps
- Round 2 10 reps



PLANK JACKS | 20, 10



MOUNTAIN CLIMBERS | 20, 10

CIRCUIT 2:

- Faites 12 répétitions de chaque exercice suivi du cardio
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. 9 répétitions de chaque exercice. Fin!



UNDERHAND ROW | 12, 9



BICEP CURLS (HEAVY) | 12, 9

CARDIO BURST:

- Repeat 3x total



JUMPING JACKS | 10



SQUAT THRUSTS | 2

JOUR 12: BUSTE/TRICEPS/EPAULES

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



STABILITY BALL CHEST PRESS | 12



STABILITY BALL CHEST FLIES | 12



PUSH UP | 12

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



PUSH UP BURPEES | 5



SQUAT JUMP OVERHEAD PRESS | 5

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



CHEST PRESS GLUTE BRIDGE | 12



SHOULDER LATERAL FLIES | 12



TRICEP KICKBACKS | 12

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



PUSH UP | 5



MOUNTAIN CLIMBERS | 5 PER LEG

JOUR 13: BAS DU CORPS/FESSIERS

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes. Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2.



FORWARD LUNGE | 10 PER LEG



SQUAT | 10



JUMPING LUNGE | 10

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



JUMP SQUATS | 10

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



SINGLE LEG BRIDGES | 10



STRAIGHT LEG DEADLIFT | 10

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total



JUMP SQUATS | 10

JOUR 15: CORPS ENTIER

CIRCUIT 1:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 1
- Faites une pause de 60 secondes puis passez au circuit 2



PUSH UP OR DOWNWARD DOG
PUSH UP | 10



SQUAT OVERHEAD PRESS | 10



LUNGE BICEP CURL | 8 PER SIDE

CARDIO BURST:

- Repeat 2x total = 1 min



JUMP SQUATS | 15 SECS



JUMPING JACK | 15 SECS

CIRCUIT 2:

- Faites chaque exercice
- Faites une pause de 60 secondes
- Répétez le circuit 2. Fin!



SQUAT OVERHEAD PRESS | 12



CURL & LATERAL FLIES | 12



DEADLIFT TO REVERSE FLIES | 12

CARDIO BURST:

- 1 min in total



JUMP SQUATS | 20 SECS



HIGH KNEES | 20 SECS



MOUNTAIN CLIMBERS | 20 SECS

FAQ

QUE FAIRE SI JE N'AIME PAS CERTAINS ALIMENTS DU PROGRAMME?

Si les propositions d'aliments sont limitées dans ce challenge c'est parce que Lindsey Mathews a pris soin de choisir des aliments faciles à digérer pour la majorité des gens. Si vous n'aimez pas certains aliments il existe néanmoins des alternatives :

Steak: vous pouvez remplacer par du poisson ou du poulet mais ajoutez 40g à la dose recommandée.

Avocat:
1/3 avocat = 16g d'amande
1/4 d'avocat : 12g d'amandes
1/8 d'avocat : 6g d'amandes

Banane: remplacez par la même quantité de fruits rouges de votre choix.

Fraises, Framboises, Myrtilles, etc: remplacez par la même quantité de fruits rouges de votre choix.

175g de blancs d'œufs = 90g de filet de dinde

1 cuillère à café d'huile d'olive = 25g d'avocat

140g de patate douce = 170g de pomme de terre ou de riz

Noix de pékans: vous pouvez remplacer par des amandes ou du beurre de cacahuètes mais ajoutez 2g à la dose recommandée.





FAQ

COMMENT FAIRE SI JE SUIS VÉGÉTARIENNE?

Pour des résultats optimaux avec ce programme vous devez respecter les recommandations nutritionnelles en protéines, sucres lents et lipides. Vous allez donc devoir faire quelques recherches et calculs pour arriver aux mêmes apports nutritionnels que ce programme. Mais c'est tout à fait faisable!

Si vous êtes végétarienne vous pouvez remplacer les viandes par d'avantage de shakers protéinés, des blancs d'œufs ou des aliments riches en protéines tels que le tofu, le tempeh et les légumineuses (pois, lentilles, fèves..).

Mais faites attention aux calories!

EST CE QUE JE DOIS CHANGER MON PROGRAMME ALIMENTAIRE LORS DE MA JOURNÉE DE PAUSE?

Non. Quand vous vous entraînez 5-6 fois par semaine votre organisme reste en état de récupération et aura quand même besoin de protéines. Des fois il est recommandé de baisser sa consommation de glucides mais comme le Fit Body Challenge 15 Jours propose déjà des repas faibles en glucides il n'est pas nécessaire de descendre plus bas.

FAQS

J'AI PERDU QUELQUES KILOS PENDANT LES JOURS DÉTOX PUIS PLUS RIEN DU TOUT DEPUIS. J'EN SUIS AU JOUR 7 DU PROGRAMME. QU'EST CE QUE JE FAIS DE MAL?

Absolument rien! C'est normal de perdre quelques kilos rapidement les premiers jours, il s'agit surtout d'une meilleure circulation et de moins de rétention d'eau. Après vos Jours Détox votre corps retrouve un fonctionnement normal et stable pour une meilleure progression. Des fois le résultat n'apparaît pas sur la balance mais la différence devant le miroir sera visible. Continuez le programme et les résultats vont suivre. Patience et consistance sont la clef pour atteindre vos objectifs et voir des résultats.

POURQUOI MESUREZ ET PESEZ-VOUS LA NOURRITURE?

Dans tous nos menus nous essayons de mesurer et peser autant que possible (en g, ml ou cuillères) puisque c'est la façon la seule façon de compter ses apports journaliers en nutriments et en calories. Faites-le de sorte à être sûre de ne pas faire d'écart.

EST-CE QUE JE PEUX PRENDRE UN CAFÉ OU UN THÉ PENDANT LE CHALLENGE?

Oui. Vous pouvez prendre des cafés et des thés ou tisanes tant que vous ne mettez pas de sucre et de lait. Par contre vous pouvez ajouter un peu de lait d'amande et un sucrant naturel à index glycémique faible occasionnellement.



EARN YOUR IDEAL!

C'EST FAIT! VOUS L'AVEZ FAIT!
VOUS AVEZ FINIT AVEC SUCCÈS VOTRE FIT BODY
CHALLENGE 15 JOURS!

