

SUMMER

UN PROGRAMME FORME + 4 RECETTES SANTÉ

EN FORME

1 exercice = 1 minute / Récupération 30 sec / 4 séries par jour

SEMAINE 1-3

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND	SAMEDI	DIM
Talons fesses Montée genoux Burpees Pompes Crunch	Fentes croisées Jumping jacks Superman Planche Crunch oblique	Squat sauté Jumping jacks Dips Superman Planche latéral	Fentes croisées Jumping jacks Dips Pompes Relévé de buste	Fentes croisées Jumping jacks Dips Superman Crunch	Burpes Pompes Talons fesses Squat Planche	REPOS 

SEMAINE 2-4

LUNDI	MARDI	MERC	JEUDI	VEND	SAMEDI	DIM
Ciseaux Soulevé bassin Chaise Montée genoux Planche	Ciseaux Step chaise Extension Pédalo	Le pont Extension Montée genoux Fente latérale Crunch	Le pont Extension Montée genoux Fente latérale Pédalo	Squat sauté Montée genoux Fente latérale Pédalo	REPOS	REPOS

+ Étirements

NUTRI

Cet été, intégrer des smoothies frais à votre quotidien pour bénéficier des nombreux bienfaits et éléments nutritifs: vitamines, fibres, Omega 3, minéraux etc

	DETOX	ENERGIE	ANTI OXYDANT	TROPICAL
SMOOTHIE	2 poignées de kale 2 poignée d'épinard 3 feuilles de menthe 1/4 concombre 1 verre d'eau MIXER & DÉGUSTER	1 banane 1 kiwi 1 verre de lait de soja ou 3 c/s fromage blanc 4 dattes MIXER & DÉGUSTER	1 poignée de myrtille 5 fraises 1 verre lait d'amande 5 amandes MIXER & DÉGUSTER	1/4 ananas 1/4 mangue 1 fruit de la passion 1 verre eau de coco MIXER & DÉGUSTER AU BORD DE L'EAU!

LE + SANTÉ: Intégrer à vos préparations des **graines de type lin, chia, sésame, baie de goji** etc. Ces mégas aliments ont notamment des vertus anti-oxidantes et aident à lutter contre le cholestérol.