

CHALLENGE

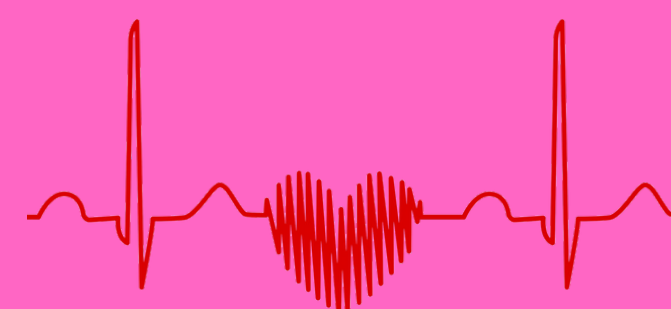
Novembre

Objectif Summer Body



Pour ce challenge nous allons aborder des séances de Cardio-training à jeun, réduire notre consommation de sel et boire de l'Aloe vera.

Les bienfaits du cardio-training à jeun



A faire idéalement le matin en plus de votre routine sportive. Pour la séance vous avez le choix : 20-30min de footing, 30min de vélo, 30min d'élyptique, 20min de corde à sauter, 20min de rameur ou 30min de piscine.

- Augmentation de la perte de poids car la consommation des lipides est 5 fois plus élevée quand on fait du sport à jeun car les stocks de glycogène sont au plus bas.
- Une séance de cardio-training de bon matin aide à booster votre métabolisme car vous allez continuer à brûler des calories tout au long de la journée, même après la séance.
- D'après des études lorsqu'on réalise une séance de sport le matin à jeun cela développe une hormone qui supprime la sensation de faim, ainsi on mangera moins et mieux tout au long de la journée.

Les bienfaits d'une baisse de consommation du sel



Selon les études, le sel est l'ennemie numéro 1 de la rétention d'eau. Pendant une semaine nous allons limiter notre consommation de sel à 4 grammes maximum par jour afin d'éliminer notre rétention d'eau

Les bienfaits de la consommation d'aloë vera



Pendant une semaine le matin mélanger deux cuillères à soupe de jus d'Aloe Vera (que vous pouvez trouver facilement en pharmacie) dans un verre d'eau ou prenez le pur c'est encore mieux et cela vous aidera à réduire la cellulite.

Vous l'aurez compris c'est le challenge parfait avant l'été pour travailler votre summer body ! Êtes-vous prêtes à vous lancer dans ce challenge à mes côtés ?



Violet

20 min de corde à sauter en fractionné

2 min de sauts 20 secondes de repos

10 tours

Rouge

50 jumpingjack

50 mountain climber

50 montées de genoux

50 French cancan

(2 tours)

Vert

20 min de footing

Joanabfitness



*Taguez moi en
mentionnant la
couleur choisi*

