

Guide Perte de poids

Mincir et te régaler !



FITNESS PRO CANDICE

Fondatrice

EXERCISE #1

7 Façons simples & efficaces de perdre du poids

CHECKLIST #1

- 1. Éliminer le sucre
- 2. Entraînements à hauts intervalles d'intensités (HIIT)
- 3. Manger de la protéine maigre
- 4. Diminuer son ratio Oméga 6
- 5. Augmenter ses Oméga 3



CHECKLIST #2

- 6. Boire plus d'eau
- 7. Réduire l'alcool
- 8. Éviter les boissons gazeuses
- 9. Consommer plus de légumes



1. Élimine le sucre

- Élimine le sucre ajouté, consomme des glucides complexes (avoine, riz, quinoa, légumineuses, patate douce, fruits...).
 - Évidemment, élimine le sucre de ton alimentation. Permits-toi une ou deux gâteries par semaine. Faut pas devenir folle non plus!
 - Attention aux produits transformés,... ils sont souvent bourrés de sucre pour le côté l'additif, l'épaississeur de la consistance!
 - Évites les jus de fruits frais ou artificiels également! Ils sont pleins de sucres rapide.
 - Choisis des fruits à faible indice glycémique, soit des petits fruits et des pommes. Réduis ta consommation de bananes pendant un certain temps.
 - Vas-y étape par étape pour changer tes habitudes alimentaires pour t'aider à faire des changements durables.
-

HIIT

2. Entraînements à hauts intervalles d'intensités



En règle générale, les HIIT :

- Séance entre 10 et 30 min.
 - Les intervalles d'intensité (sprint) devraient durer de 10 à 40 secondes. le but est que tu sois au maximum pendant toute la période.
 - Les intervalles de repos devraient durer 10 à 90 secondes.
 - Running, natation, vélo, rameur,...tant que tu es à ton max de ta capacité.
-

3. Diminuer son ratio Oméga 6

✓ Diminue ta consommation d'Oméga 6 en réduisant les aliments transformés ainsi que les huiles qui en contiennent beaucoup:

Huile de Tournesol, huile de coco, le lard, le beurre, la margarine

4. Diminuer ses Oméga 3

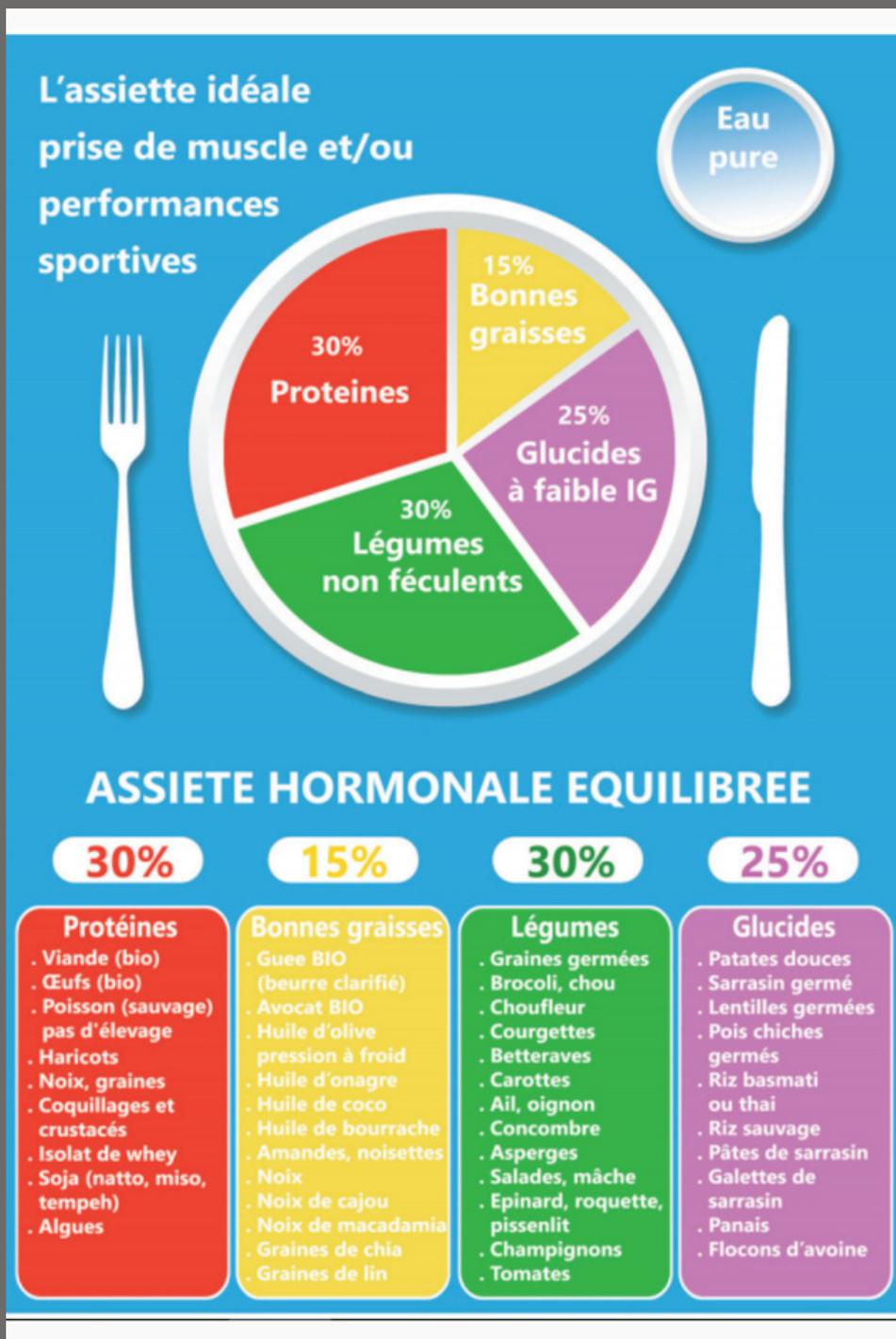
✓ Varie tes sources d'Oméga 3 en consommant:

des poissons tels le saumon, la truite, les anchois, les sardines, le maquereau et le turbot en sont de bons exemples :

Les produits d'origine végétale tels que le lin, le chia, le soya, les noix de Grenoble, le canola et le chanvre.



5. Consommer plus de légumes



6. Manger de la protéine maigre

- ✓ Oeufs et blancs d'oeuf,
- ✓ Tofu, tempeh, sétan...
- ✓ Poissons,
- ✓ Volailles et viandes maigres,
- ✓ Légumineuses (haricots, pois, lentilles...),
- ✓ Yogourt 0% nature,
- ✓ Fromage faible en gras et sodium tel "Allegro" (les autres fromages sont trop riches en gras et en sel),
- ✓ Protéines en poudre, Isolate de Whey...

7. Réduire l'alcool et les boissons gazeuses

✓ Trop de sucre, trop d'alcool, trop de mauvais choix alimentaire, rien de bon!



ENVIE DE TRANSFORMER TON CORPS ET TA VIE AVEC DES RÉSULTATS DURABLES ?

Programme complet, ÉTAPE PAR ÉTAPE, conçu pour:

- ✓ Savoir exactement quoi faire, comment le faire et pourquoi le faire!
- ✓ Te garder motivée et engagée, pas seulement les premières semaines.
- ✓ T'amener un mode de vie sain, actif et énergétique, mais aussi:
 - ✓ un ventre plat et ferme, des bras et des cuisses toniques, de belles fesses...
 - ✓ Te rendre autonome dans ta mise en forme pour ne plus dépendre d'un entraîneur pour te dire quoi faire.
- Te transformer physiquement et mentalement en étant plus en forme, plus confiante et heureuse avec des habitudes constantes que tu prendras plaisir à maintenir longtemps! 🌟😊

Prête à adopter de saines habitudes qui durent?



Merci !

Fondatrice, Auteure et Coach à Fitnesspro Candice, j'aide les femmes à être plus confiantes et heureuses en adoptant un mode de vie sain et durable, selon leurs réalité et personnalité.

Fitnesspro Candice aide les femmes occupées à se sentir plus en forme, énergique et confiante, en adoptant de saines habitudes de vie constantes.

Crée avec ❤️ à Bruxelles, BE

© 2022 Fit by Candice



Passé à l'action !

Rendez-vous pour ta première séance
sur Calendly.

GO ! Je me lance

@fitnesspro_candice

