

LES
CONSEILS
DE DIDI

didicoach360

FITNESS WORKOUT PLANNER



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

NOTES

BRÛLER LES GRAISSES

Brûler les graisses, c'est forcé votre organisme à puiser dans ses réserves, sans vous affâmez, ni créer de frustrations!

Là aussi, la nutrition a IG bas est la clé.

Consommer des aliments a index glycémique bas permet de modérer la mise en stock des graisses, facilitant l'utilisation immédiate du glucose sans bloquer la lipolyse (déstockage des graisses). Vous mobilisez ainsi les graisses de réserve.

**petit dejener
au choix**

EXEMPLE DE MENU

Choix 1

- Café noir
- 150g de fromage blanc + son d'avoine + fraise
- 5 amandes

Choix 2

- Thé vers à la menthe
- blanc de poulet
- Wasa fibre (biscotte)
- + beurre
- 2 kiwi

Choix 3

- Thé aux fruits rouges
- 2 tranche de pain Essène
- + fromage frais 0%
- 2 petit-suisse nature
- 1 orange

CONSEIL ANTI-CELLULITE

- Application d'une huile , anti-cellulite ou vergetures, minimum tout les soirs sur le ventre, les cuisses et les fesses.
- En plus de l'application de l'huile, je me masse les cuisses ainsi que les fessiers avec une ventouse spéciale cellulite. Cela permet d'améliorer l'aspect de la peau ,de relancer la circulation du sang et d'atténué la cellulite.
- Terminer par un jet d'eau froide sur les jambes jusqu'au fesses après chaque douche si possible. C'est dure en hiver mais cela fait réellement du bien à votre corps, cela relance la circulation sanguine, raffermi et améliore la qualité de la peau.





MUFFINS

aux pépites de chocolat & noisettes

🕒 20 minutes

Ingredients

100g de farine complète T150
70g de farine d'orge mondé ou
de petit épeautre
1/2 sachet de levure chimique
30g d'amande en poudre
2 oeufs, 12cl de lait
d'amande, 40g de miel d'acacia,
100g beurre, 100g pépite de
chocolat, 30g de noisettes.

Method

1. Mélangez les farines, la levure et les amandes en poudre.
2. Faites un trou au centre et incorporez les oeufs un à un.
3. Ajoutez le lait d'amande, puis le miel. Mélangez doucement avec une cuillère en bois. Faites fondre le beurre et incorporez-le.
4. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez les pépites de chocolat en remuant délicatement.
5. Versez la pâte dans des moules à muffins et parsemez de noisettes concassées. Enfournez pour 20 min à 180°. Attendez 10 min avant de démouler.

BAS DU CORPS

SEANCE 2 BAS DU CORPS

Echauffement

5min rameur

4 / Hip thrust barre libre (ou a la machine prévu pour)



5 SERIES
15 REPS
2 MIN DE REPOS

2/ Press a cuisse



5 SERIES
15 reps
1 min 30 DE REPOS

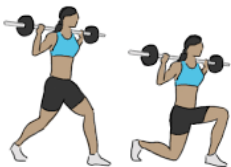
3/ Squat barre guider (ou libre)



5 SERIES
15 REPS
1 min 30 MIN DE REPOS

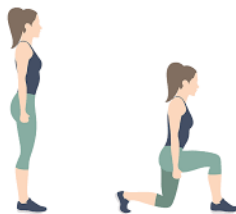
Enchaîner

1/ Fente barre guidée (ou libre)

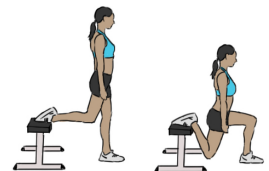


3 SERIES
10/10 reps

5 /Kick back poulie



3 SERIES
30 pas
2min de repos



3 SERIES
12 reps
1min 30 de repos

NOTE

Réaliser chaque série avec vos charges max. Augmenter au fur et à mesure des semaine.