



## Mon cahier Fitness

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mon cahier Fitness

*Justine ANDANSON*

**Mon cahier Fitness** Justine ANDANSON

 [Télécharger Mon cahier Fitness ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier Fitness ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier Fitness Justine ANDANSON

---

96 pages

Présentation de l'éditeur

**Un cahier de body challenges pour un résultat avant/après réussi en 8 semaines !**

Les challenges fitness sont la grande tendance du moment et leurs photos explosent les compteurs Instagram. *Mon cahier Fitness* lance aux femmes 3 body challenges pour des abdos ultracrunch, des fesses en béton, des cuisses de gazelle et un body totalement transformé ! C'est parti pour 8 semaines d'exercices cardio, endurance et répétition (squats, dips, fentes, pompes, pont, planche, crunchs, etc), et atteignez vos objectifs silhouette en un clin d'œil. Et pour booster saperle de poids, on relève aussi les challenges alimentation healthy !

### **Au programme**

- **Entraînez-vous efficacement**, en apprenant à bien travailler en isométrie, à gagner votre ventre sans vous blesser et à faire des crunchs efficaces...
- **Constituez votre planning sportif**, et lancez-vous un body challenge chaque semaine : abdos, fesses, jambes, etc., avec un niveau de difficulté progressif.
- **Intensifiez vos work-out avec le HITT**, pour augmenter vos performances, améliorer la fonte des graisses et booster votre confiance en vous (vous dépassez vos limites !).
- **Optimisez vos challenges avec les meilleurs accessoires** (bosu, TRX, swiss et medecine ball, élastiques simples...)
- **Réalisez le combo gagnant avec des défis nutrition healthy** (1 semaine sans gras, 1 semaine sans protéines animales, sans gluten ou sans sucre, 1 semaine de détox) pour mincir encore plus vite !

**Tous les astuces d'une auteure fit-girl et les conseils de coachs fitness et nutrition pour se bâtir un corps de déesse.**

Biographie de l'auteur

**Justine Andanson** est journaliste spécialisée en forme et bien-être pour la presse féminine et les médias sportifs ( *Vital*, *Shape* et *Fitness Management*). Elle est rédactrice en chef du site Trucsdanana.com (site Internet et mobile destiné aux femmes entre 15 et 35 ans).

Elle est aussi chroniqueuse TV experte en forme, beauté et santé pour Direct 8, MCS, Ma Chaîne sport.... Passionnée de fitness et de bodypump depuis l'adolescence, elle est le coach idéal pour entreprendre un challenge body et se sculpter une silhouette de fit-girl !

Son site : <http://www.trucsdanana.com>

Son compte Instagram de fit-girl : [https://instagram.com/justine\\_trucsdanana/](https://instagram.com/justine_trucsdanana/)

Download and Read Online Mon cahier Fitness Justine ANDANSON #ZJR805YKTSV

Lire Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON pour ebook en ligne Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON à lire en ligne. Online Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON ebook Téléchargement PDF Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON Doc Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON Mobipocket Mon cahier Fitness par Justine ANDANSON EPub  
**ZJR805YKTSVZJR805YKTSVZJR805YKTSV**