

## WEEK 1 CHALLENGE

7 WEEK Challenge is a lifestyle transformation program. Therefore all challenges involve making significant lifestyle changes that are beneficial to your journey and help you with long term results

7 वीक चैलेंज एक लाइफस्टाइल ट्रांसफॉर्मेशन प्रोग्राम है। इसलिए सभी चुनौतियों में महत्वपूर्ण जीवनशैली में बदलाव करना शामिल है जो आपकी यात्रा के लिए फायदेमंद हैं और दीर्घकालिक परिणामों में आपकी सहायता करते हैं

### **WEEK1 Challenges are built into the plan already -**

#### **#1 - Intermittent fasting window of 12 hours**

You can adjust the meal times to your schedule and still follow a 12 hours fasting window. This helps your body burn fat and helps reset your system by giving complete gut rest

#### **#2 - Shred challenge**

Shred workouts will challenge you and help build muscle strength, promote fat burn and shape your body. These can be challenging and that's why they are part of our 7 week challenge :)

#### **#1 - Intermittent fasting window of 12 hours**

आप भोजन के समय को अपने कार्यक्रम में समायोजित कर सकते हैं और फिर भी 12 घंटे की उपवास का पालन कर सकते हैं। यह आपके शरीर को fat जलाने में मदद करता है और पेट को पूर्ण आराम देकर आपके सिस्टम को रीसेट करने में मदद करता है

#### **#2 - Shred challenge**

Shred workout आपको चुनौती देगा और मांसपेशियों की ताकत बनाने में मदद करेगा, fat जलने को बढ़ावा देगा और आपके शरीर को आकार देगा। ये चुनौतीपूर्ण हो सकते हैं और इसीलिए ये हमारी 7 week challenge का हिस्सा हैं :)

