

# AI Program by L'Art d'Être Sec

-Premium Courses-

## Semaine de Preparation - 16/02/2025

Objectif : 10 000 pas/jour

Calories/jour : 1733 kcal

Semaine	Pas/jour	Calories/jour	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
23/02/25	15000	1805	49.7	22.1	351.9
02/03/25	15000	1605	49.7	22.1	301.9
09/03/25	18000	1405	49.7	22.1	251.9
16/03/25	18000	1205	49.7	22.1	201.9
23/03/25	20000	1005	49.7	22.1	151.9
30/03/25	20000	1005	49.7	22.1	151.9
06/04/25	20000	1205	49.7	22.1	201.9
13/04/25	20000	1405	49.7	22.1	251.9
20/04/25	20000	1605	49.7	22.1	301.9
27/04/25	20000	1805	49.7	22.1	351.9
04/05/25	20000	2005	49.7	22.1	401.9

## Note Importante

Pour ne pas etre ballonne et paraître plus gros que ce que tu ne l'es, consomme 15g de fibres par 1000 calories ingerées. C'est le secret d'un bon transit !