

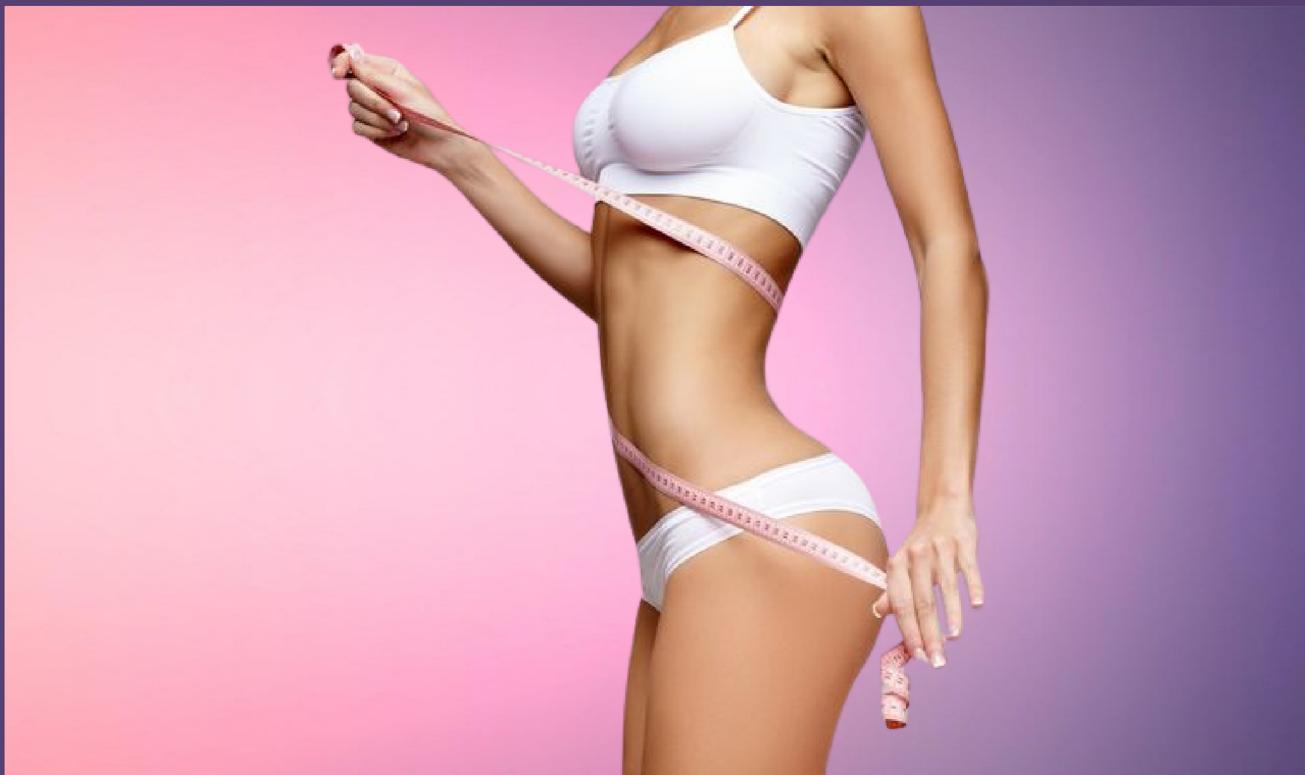


PROGRAMME FITNESS
12 semaines

POUR TONIFIER &
AFFINER SON CORPS

Le BODY
CHALLENGE

Sommaire



01

Introduction

Le corps de rêve
en 3 mois

02

MyCapsule

Les compléments
Summer Body

03

Nutrition

L'alimentation 70% de la
perte de poids

04

Semaines 1-4

Objectif ventre plat et
taille de guêpe

05

Semaines 5-8

Objectif fesses et
jambes sans cellulite

06

Semaines 9-12

Objectif visage de
mannequin

Introduction

Vous rêvez d'avoir le Summer Body toute l'année ?

Pour commencer, Il faut savoir qu'il existe 3 manières de sculpter son corps :

Les compléments alimentaires, pour celles qui veulent avoir le Summer Body toute l'année sans effort. **Quels sont les meilleurs compléments alimentaires minceur ?**

La nutrition, pour celles qui préfèrent adopter un mode de vie ultra-healthy. **Que faut-il réellement manger pour perdre du poids ?**

Le sport, pour celles qui veulent brûler leurs graisses et prendre en masse musculaire. **Quels exercices faire pour sculpter son corps ?**

Maintenant, à chacune de choisir la méthode qui lui convient le mieux pour atteindre ses objectifs.

« On peut avoir des excuses, on peut avoir des résultats, mais pas les deux en même temps ! »



Le BODY
CHALLENGE

Les compléments alimentaires

Envie d'avoir le Summer Body toute l'année sans effort ?

La meilleure cure pour cela est Summer Body 3+ de MyCapsule, obtient ton corps de rêve en seulement 3 mois, sans effort ! En effet, les compléments Summer Body sont composés d'une couche Minceur, qui agit comme un brûleur de graisses, un complexe anti-cellulite et perte de poids pour affiner la silhouette et procurer un ventre plat.

En plus, la cure Summer Body 3+ se compose également d'une couche Beauté et d'une couche Énergie : pour un glow up total ! La couche beauté améliore l'éclat du teint, la jeunesse et la qualité de la peau. Elle stimule la poussée des cheveux et restructure la fibre capillaire pour des cheveux plein de vitalité et de brillance. La couche énergie est un complexe anti-fatigue et vitalité qui booste les performances physiques. Elle détoxifie l'organisme en profondeur et tonifie le corps.



Ton Summer Body toute l'année !



MYCAPSULE
Summer Body 3+

1 MINCEUR
Brûle les graisses et la cellulite

2 BEAUTÉ
Sublime la peau et les cheveux

3 ÉNERGIE
Boost l'énergie et la vitalité



Minceur



Beauté



Énergie

**Des résultats bluffants et sans effort
en 3 mois avec la cure Summer Body
de MyCapsule !**



La nutrition minceur

Le secret pour perdre du poids durablement par la nutrition est de ne surtout pas se priver, mais plutôt d'adopter une alimentation 100% saine et ultra-protéinée.

En effet, sauter un repas ou le remplacer par un shaker protéiné est un piège. Votre organisme sera en manque de nutriments, et en stockera 2 fois plus lors de votre prochain repas pour pallier un futur manque potentiel. Ainsi, il est nécessaire de manger à votre faim lors de vos repas, mais il ne faut pas pour autant manger n'importe quoi. En effet, votre alimentation pour mincir doit être composée : **1/3 de protéines pour transformer vos graisses en muscles, 1/3 de légumineuses et de fruits (vitamines) pour un ventre plat et bon métabolisme énergétique et 1/3 de féculents pour vous éviter de grignoter.** Cette répartition de la nutrition est essentielle pour perdre durablement du poids.





De plus, la plupart des femmes font attention à leur alimentation lors de leurs repas, mais se permettent de grignoter des produits industriels entre les repas. Il faut absolument bannir cette mauvaise habitude qui sacrifie tous vos efforts. Ainsi, si vous avez faim lors de votre journée, privilégiez une banane ou un yaourt sans sucre pour vous rassasier.

Enfin, notre alimentation est beaucoup trop faible en vitamines. En effet, nos légumes classiques et fruits classiques contiennent les principales vitamines : A, B, C, D, E. Mais **des nutriments plus rares comme le kola, le thé vert et la guarana sont essentiels pour perdre du poids, affiner votre silhouette et avoir un ventre plat.** C'est pour cela, qu'il ne faut pas hésiter à compléter son alimentation healthy par des compléments alimentaires. **La cure Summer Body de MyCapsule est votre allié minceur idéal** en étant composée en partie de ses 3 nutriments minceur.

Composer un déjeuner / dîner

Étape 1 - Commencer par les protéines

40g de protéines soit environ 200g de sources de protéines



Blanc de poulet
ou dinde



Poisson



Boeuf maigre
(5% MG)



Crustacés

Étape 2 - Ajouter les légumes

En choisir 2 pour un maximum de vitamines,
top 10 des légumes minceur :



Concombre



Tomate



Courgette



Artichaut



Fenouil



Céleri



Épinard



Aubergine



Poivron



Brocoli

Étape 3 - Ajouter les féculents

Privilégiez au maximum les féculents naturels ou
les féculents à partir de céréales complètes



Riz brun ou
sauvage (100g)



Patate douce



Pomme de terre



Pâtes complètes
(100g)



Quinoa ou
boulgour (100g)

Étape 4 - Ajouter de bonnes graisses



Huile d'olive



Fruits à coques



Avocat



Parmesan



Feta

Étape 5 - Assaisonner

Évitez au maximum le sel qui provoque de la rétention d'eau



Épices et aromates



Citron



Ail



Sauce pimentée

Étape 5 - Désert

Des fruits, des fruits et encore des fruits



Ananas



Orange



Kiwi



Fruits rouges



Melon



Mangue



Banane



Yaourt light



Sorbet

LE GÂTEAU BIEN-ÊTRE



Cake healthy au matcha

Prep: 15 m Cook: 30 m Ready In: 45 m

Ingredients : 2 cc de poudre de thé vert - matcha, 125g de farine T55, 2 œufs, 100g de beurre demi-seul, 100g de sucre glace, 2 cc de levure chimique

- 01 Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Déposez le beurre dans une casserole, faites-le juste fondre.
- 02 Dans un saladier, réunissez la farine, la levure et le thé. Mélangez.
- 03 Dans un deuxième saladier, cassez et déposez les jaunes d'œufs (réservez les blancs pour la suite de la recette), ajoutez le sucre glace. Fouettez. Versez progressivement le beurre fondu et ajoutez le contenu du premier saladier. Mélangez de manière à obtenir une pâte homogène.
- 04 Fouettez les blancs d'œufs énergiquement, ajoutez le sel, fouettez de nouveau jusqu'à ce qu'ils tiennent aux branches du fouet. Incorporez-les délicatement à la pâte. Versez cette pâte dans un moule à cake. Enfournez et faites cuire 30 minutes.

Ta sueur
d'aujourd'hui, c'est
ton sourir de
demain !



Objectif Ventre Plat

en 4 semaines



Le **BODY**
CHALLENGE

Objectif Ventre Plat

WEEKS 1 - 4

Exercices fitness à répéter 5 fois par semaine pendant 1 mois pour affiner votre silhouette et obtenir un ventre plat.

CRUNCHES | 50 REPS



REVERSE CRUNCHES | 25 REPS



PLANK | 1 MINUTE



PISTOL SQUATS | 10 REPS





Objectif Jambes Fuselées
en 4 semaines

Objectif Jambes Fuselées

Exercices fitness à répéter 5 fois par semaine pendant 1 mois pour muscler votre fessier et obtenir des jambes fuselées.

Air Squats

RPE
30



Jumping Jack

RPE
15



Push Ups

RPE
15



Pistol Squats

RPE
10



Plank

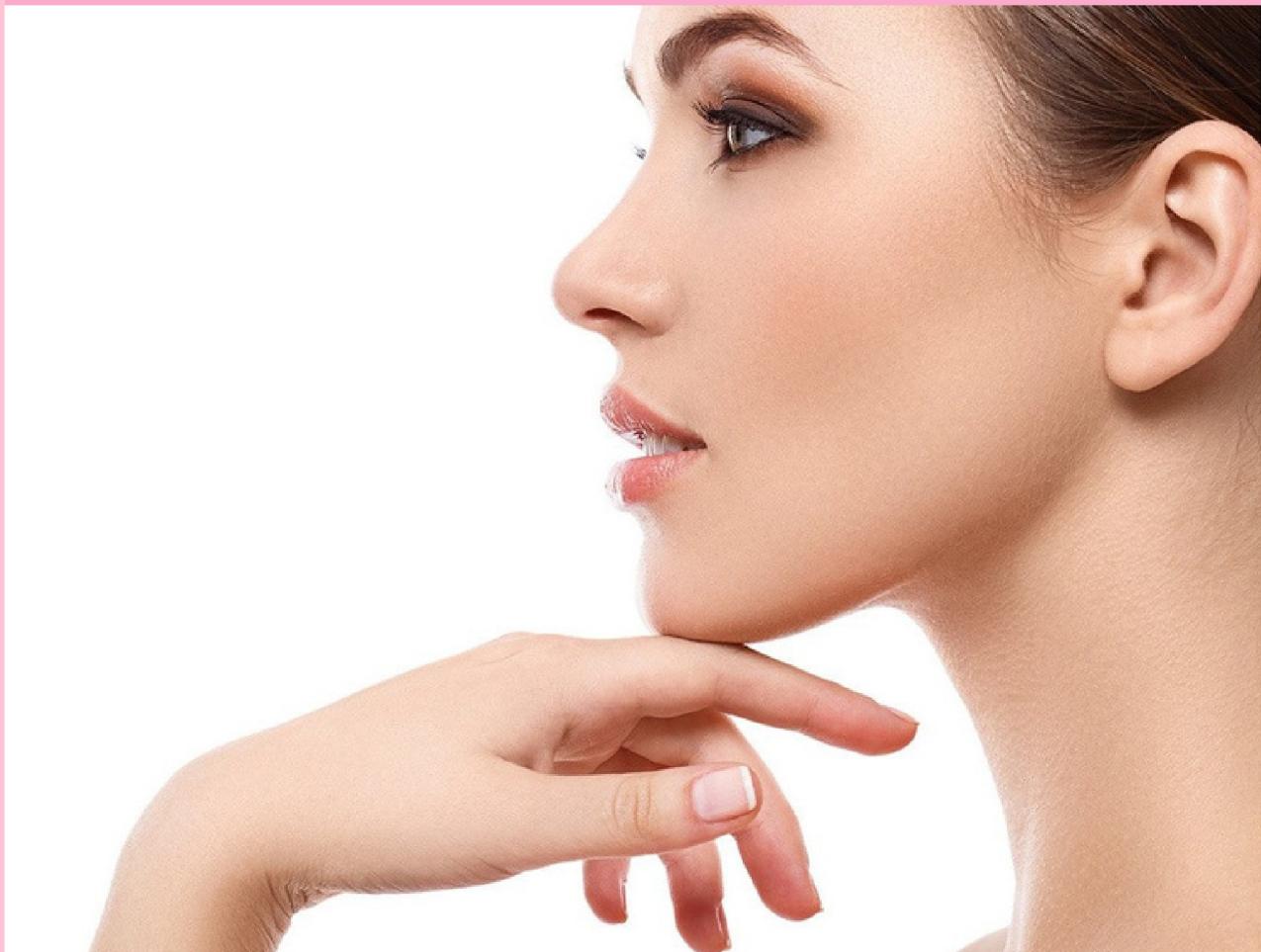
MINUTE
1



Le BODY
CHALLENGE

en 4 semaines

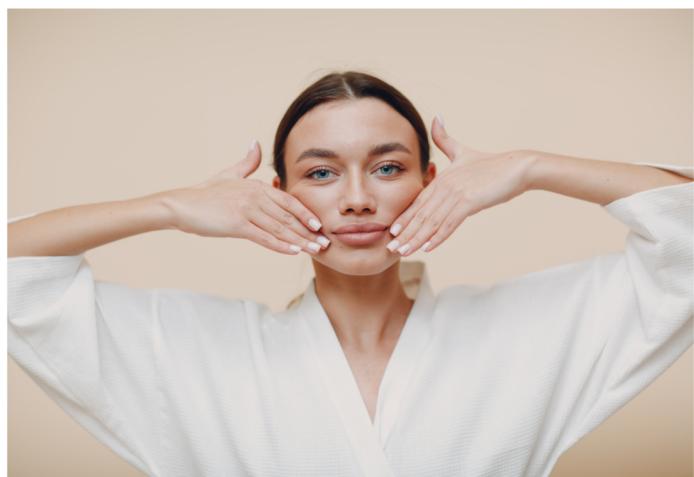
Objectif Visage de mannequin



Visage de mannequin

Un visage remodelé

Passez votre lèvre inférieure sur votre lèvre supérieure, maintenez pendant 10 secondes puis relâchez. Répétez 5 fois de suite.



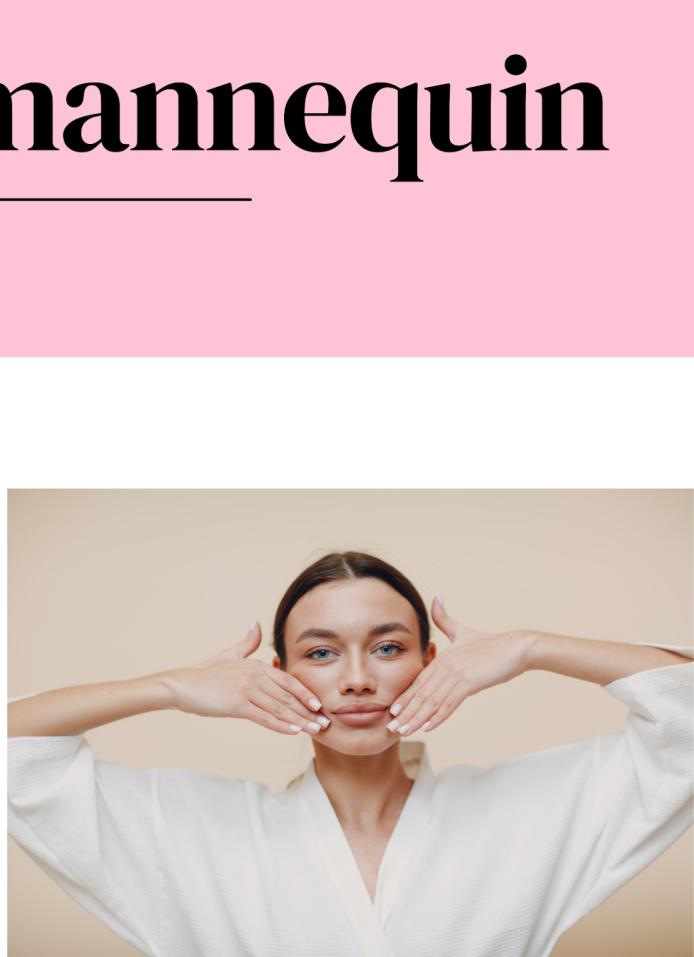
Un menton affiné

Tirez la langue au maximum, jusqu'à ressentir une légère tension dans votre nuque. C'est un signe que ça marche. Relâchez et répétez au moins 10 fois.



Des pommettes rehaussées

Prononcez à haute voix et en exagérant les lettres X puis O. Faites 5 séries, puis augmentez au fil des jours.





BRAVO

Bravo d'être arrivé jusqu'à la fin de notre e-book minceur. En espérant que vous avez réussi à atteindre vos objectifs minceur grâce à l'une de nos 3 méthodes : compléments alimentaires, nutrition ou fitness. Pour aller encore plus loin dans votre perte de poids, n'hésitez pas à combiner ces 3 méthodes durablement.