

Sarah Plamont



Le petit guide de la remise en forme pour les gourmandes



Bienvenue ma Gourmande,



Voici un petit livret qui te donnera quelques astuces pour te prendre en main.

Pour être au top cet été, c'est maintenant que ça commence.

Si tu as téléchargé ce livret c'est que tu as déjà fait un pas en avant, maintenant continue d'avancer !

J'espère que ça t'aidera !

Ce livret comprend :

- Mes deux recettes de petits déjeunés équilibrés cocooning te permettant de mettre des paillettes dans ta vie dès le réveil sans culpabilité.
- Des conseils pour la perte de poids
- Des exercices jambes, booty et ventre plat à faire chez toi.

Mes petits déjeuners cocooning :

Petit déjeuner n1 :

Bowl cake à la banane

- 1 oeuf
- 40 g de flocons d'avoine
- 20 g de poudre d'amande
- Une banane écrasée
- Une cuillère à soupe de lait d'amande

Tu mélanges et tu mets 2 à 3 minutes au micro onde en fonction de la puissance de celui-ci.



Mes petits déjeuners cocooning :

Petit déjeuner n2 :

Pancakes

- 2 oeufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 10 g de poudre d'amande
- Une Csp de fromage blanc
- Une banane écrasée

Tu mélanges le tout et tu passes ton mélange à la poêle.

Tu peux aussi rajouter des toppings sur tes petits déjeuners.

Par exemple un carré de chocolat, du miel, du beurre de cacahuète ou encore quelques fruits !

Avec un bon café ou un thé, un masque sur le visage devant la cheminée, c'est parfait.





Maintenant ma gourmande, des conseils pour perdre du poids intelligemment :



Arrête les régimes !

Apprends à te nourrir convenablement, ne supprime pas totalement les aliments qui te font plaisir, inclus les dans ton alimentation quotidienne en diminuant les quantités.

Il faut que tu puisses avoir une alimentation qui te fait plaisir et te convienne. De cette manière tu vas pouvoir améliorer tes habitudes et perdre du poids sans difficultés.

Arrête de te culpabiliser !

Faire attention à son alimentation c'est bien mais il faut aussi que tu te fasses plaisir. Plus tu auras la paix dans ton esprit, plus tu faciliteras ta perte de poids. Donc pas de psychose sur la balance.



Maintenant ma gourmande, des conseils pour perdre du poids intelligemment :



Bois davantage !

Tu auras moins d'appétit et tendance à moins grignoter.

Mets-toi au sport !

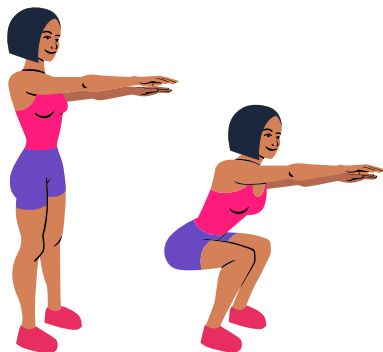
Comme l'alimentation, c'est step by step. Diminue les trajets en voiture et marche davantage. Les exercices qui vont suivre vont t'aider.

Et surtout aime toi, c'est essentiel de s'apprécier pour avancer .

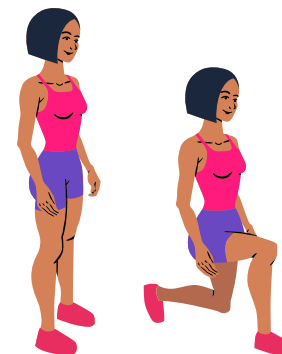
Circuit pour des jolies jambes :

Circuit à réaliser 4 fois, 40 secondes par exercice et 20 secondes de récupération sur une minute. Laisse-toi 1 min 30 à 2 minutes de récupération entre chaque série.

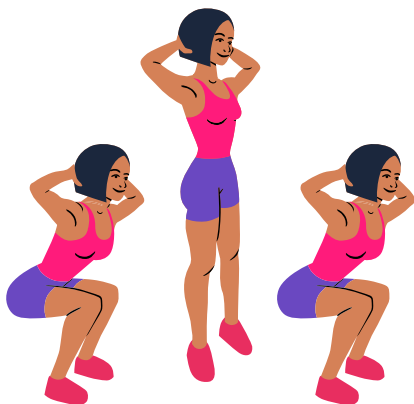
Squat



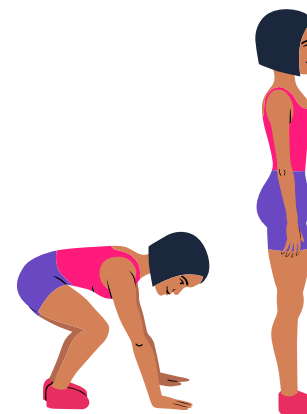
Fentes



Squat jump



Soulevé de terre



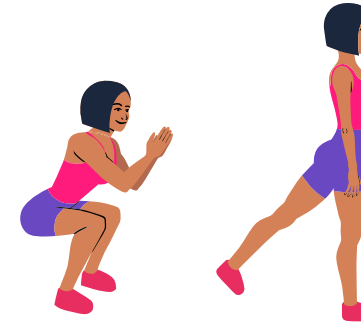
Circuit pour un joli fessier :

Circuit à réaliser 4 fois, 40 secondes par exercice et 20 secondes de récupération sur une minute. Laisse-toi 1 min 30 à 2 minutes de récupération entre chaque série.

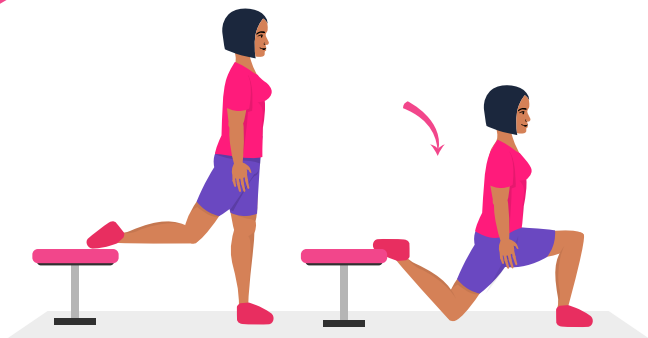
Hip thrust



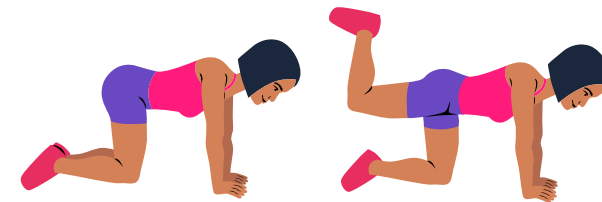
Squat bulgares iso 3



Bulgarian Split Squat



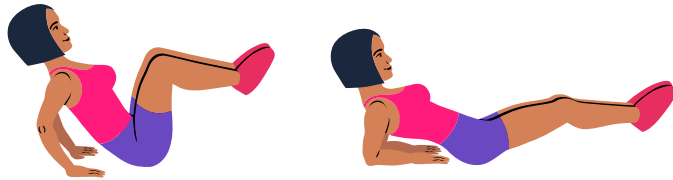
Kick back



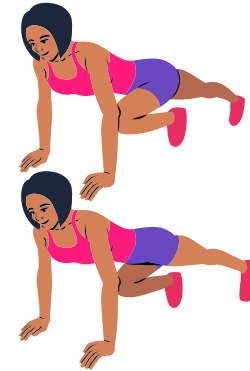
Circuit abdominaux pour un ventre plat :

Circuit à réaliser 4 fois, 40 secondes par exercice et 20 secondes de récupération sur une minute. Laisse-toi 1 min 30 à 2 minutes de récupération entre chaque série.

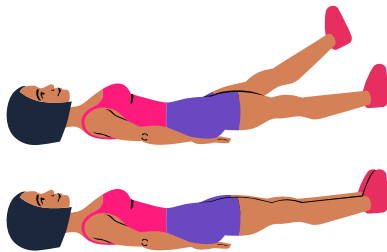
Abdos Portefeuille



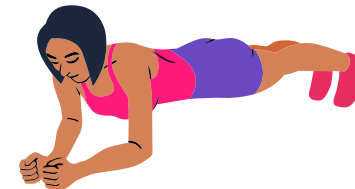
Mountains climbers



Abdos relevé de jambes



Gainage dynamique





J'espère avoir pu t'aider dans ce livret, maintenant n'oublies pas que quoi qu'il en soit tu es belle.

Il faut que tu apprennes à t'apprécier et à apprécier ton corps. Il n'y a pas de perfect body, juste des femmes belles et différentes.

Tu peux toute fois t'améliorer avec de la motivation et de la détermination. Stop la procrastination et fixe toi des objectifs.

Tu vas y arriver, j'ai confiance en toi !

Si tu veux en savoir davantage, viens faire partie de mes gourmandes sur facebook dans le groupe :

« **Les gourmandes se remettent en forme !** »



Partage sur tes réseaux en mentionnant @sarah.plamont pour recevoir la recette d'un bon couscous light !

100% validé par ma grand mère !