

BEAUTE NUE

Vos programmes personnalisés pour vous débarrasser de la cellulite

Vous trouverez ci-dessous 3 plans type que vous pouvez facilement suivre. N'hésitez pas à les modifier ou de créer le vôtre, pour l'incorporer à votre style de vie et l'adapter à votre planning. Les voici :

Plan type 1

Lundi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Mardi : ' bras bien tonifiés', vidéo en ligne.

Mercredi : cardio anticellulite.

Jeudi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Vendredi : 'estomac plat et sexy', vidéo en ligne ET cardio anticellulite.

Samedi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Dimanche : jour de repos (facultatif).

Plan type 2

Lundi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Mardi : 'estomac plat et sexy', vidéo en ligne.

Mercredi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Jeudi : cardio anticellulite.

Vendredi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Samedi : 'bras bien tonifiés', vidéo en ligne.

Dimanche : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Plan type 3

Lundi : 'bras bien tonifiés' ET cardio anticellulite.

Mardi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Mercredi : cardio anticellulite

Jeudi : BEAUTE NUE, exercices principaux ET 'estomac plat et sexy', vidéo en ligne.

Vendredi : jour de repos (facultatif).

Samedi : BEAUTE NUE, exercices principaux.

Dimanche : cardio anticellulite.

TRES IMPORTANT : comme pour tous les programmes d'exercices, consultez votre médecin avant de commencer ce programme, car tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Vos capacités et restrictions personnelles, s'il y en a, vous dicteront ce que vous pouvez faire ou non.

Droits d'auteur © 2013 et au-delà. TruthAboutcellulite.com ; Joey Atlas. Tous droits réservés. Le copiage, la distribution, l'affichage ou la transmission de ce travail est interdit par la loi et fera l'objet de poursuites judiciaires, d'amendes et probablement d'emprisonnement. Donc, ne le faites pas.