

BEAUTE NUE

Programme d'entretien et de prévention anticellulite

Ma philosophie, pour les programmes que je crée, est fondée sur le principe de faire de 'l'entretien' à long terme, ce qui est bien plus facile que les phases initiales de n'importe lequel programme.

Ce principe est la base de votre plan d'entretien et de prévention de cellulite.

Voici 3 plans type, chacun couvrant une semaine complète.

N'oubliez pas que ces plans ne sont pas gravés dans le marbre, car il vous est possible de trouver votre propre version en utilisant un peu de chaque plan...

Ou, vous pourrez apprécier la diversité en alternant chaque plan.

Plan type 1

Lundi : BEAUTE NUE, exercices de routine.

Mardi : cardio anticellulite

Mercredi : repos

Jeudi : BEAUTE NUE, exercices de routine.

Vendredi : repos.

Samedi : cardio anticellulite.

Dimanche : vidéos 'bras bien tonifiés' et 'estomac plat et sexy'.

... à suivre.

Plan type 2

Lundi : repos.

Mardi : BEAUTE NUE, exercices de routine.

Mercredi : vidéos 'bras bien tonifiés' et 'estomac plat et sexy'.

Jeudi : repos.

Vendredi : DVD 'corps intégral des femmes'.

Samedi : cardio anticellulite.

Dimanche : BEAUTE NUE, exercices de routine.

Plan type 3

Lundi : DVD 'corps intégral des femmes'.

Mardi : repos.

Mercredi : cardio anticellulite.

Jeudi : BEAUTE NUE, exercices de routine.

Vendredi : vidéos 'bras bien tonifiés' et 'estomac plat et sexy'.

Samedi : BEAUTE NUE, exercices de routine.

Dimanche : repos.

***en prime...

- J'ajouterai plus de plans type pour l'entretien et la prévention anticellulite

Au cours des prochains mois.....

Vous les verrez sur le site, dans votre espace d'accès client privé-

...marquées comme 'ajoutées récemment'.