

BEAUTÉ NUE™

Programme Avancé Pour Perdre De La Graisse et de La Cellulite

Ma philosophie, dans ce programme que j'ai créé est basé sur la prévention à long terme ce qui est encore plus facile que les phases initiales de tout programme.

Ce principe est l'essence de votre programme personnel de l'entretien et de la prévention de la graisse et de la cellulite.

Voici trois modèles de programmes, couvrant chacun une semaine complète.

Notez qu'ils ne sont pas gravés dans la pierre: vous pouvez créer votre propre version pour en apprendre un peu plus de chaque programme...

Ou peut-être vous préférez continuer ces programmes de manière entrelacée.

Les programmes que nous recommandons de poursuivre jusqu'à la semaine 25 et plus tard. Par conséquent, assurez-vous de lire l'ensemble du programme de cours.

SEMAINES 1-3

Dans les semaines 1-3, vous commencez le programme. Pour cette raison, vous ferez seulement 10 répétitions (droite et gauche) des exercices *brûleurs de graisse*. Après la semaine 3, vous pouvez augmenter les séries et répétitions pour accélérer le processus.

Notez également que l'idée est de changer le modèle de programme chaque semaine pour avoir des résultats plus satisfaisants.

Modèle de Programme 1

Lundi: Routine BEAUTÉ NUE

Mardi: Brûleurs de Graisse Numéros 1 + 2 avec 10 répétitions + Exercices cardiaques contre la cellulite

Mercredi: Jour de repos

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisse Numéros 3 + 4 avec 10 répétitions

Vendredi: Jour de repos

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numéro 5 avec 10 répétitions

Dimanche: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Modèle de Programme 2

Lundi: Jour de repos

Mardi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 1 + 2 avec 10 répétitions

Mercredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Jeudi: Jour de repos

Vendredi: Total Body

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 avec 10 répétitions

Dimanche: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numero 5 avec 10 répétitions

Modèle de Programme 3

Lundi: Total Body

Mardi: Jour de repos

Mercredi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numéros 1 + 2 avec 10 répétitions

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 avec 10 répétitions

Vendredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Samedi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numero 5 avec 10 répétitions

Dimanche: Jour de repos

SEMAINES 3-5

Dans les SEMAINES 3-5, vous commencez à vous habituer aux exercices. Pour cette raison, vous allez passer à 20 répétitions (droite et gauche) des exercices *Brûleurs de Graisses*. Changez de main toutes les 10 répétitions.

Modèle de Programme 1

Lundi: Routine BEAUTÉ NUE

Mardi: Brûleurs de Graisses Numéros 1 + 2 avec 20 répétitions + Exercices cardiaques contre la cellulite

Mercredi: Jour de repos

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 avec 10 répétitions

Vendredi: Jour de repos

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numero 5 con 20 répétitions

Dimanche: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Modèle de Programme 2

Lundi: Jour de repos

Mardi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 1 + 2 con 20 répétitions

Mercredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Jeudi: Jour de repos

Vendredi: Total Body

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 con 20 répétitions

Dimanche: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numero 5 con 20 répétitions

Modèle de Programme 3

Lundi: Total Body

Mardi: Jour de repos

Mercredi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses
Numéros 1 + 2 con 20 répétitions

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 con 20
répétitions

Vendredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Samedi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numero 5 con 20
répétitions

Dimanche: Jour de repos

SEMAINES 6-12

Dans les SEMAINES 6-10, vous commencez à être efficace avec les exercices. Pour cette raison, vous avancez à 40 répétitions (droite et gauche) des exercices *Brûleurs de Graisses*. Changez de main chaque 10 répétitions.

Modèle de Programme 1

Lundi: Routine BEAUTÉ NUE

Mardi: Brûleurs de Graisses Numéros 1 + 2 con 20 répétitions + Exercices cardiaques contre la cellulite

Mercredi: Jour de repos

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 avec 20 répétitions

Vendredi: Jour de repos

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numero 5 avec 20 répétitions

Dimanche: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Modèle de Programme 2

Lundi: Jour de repos

Mardi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 1 + 2 avec 20 répétitions

Mercredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Jeudi: Jour de repos

Vendredi: Total Body

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 con 20 répétitions

Dimanche: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéro 5 avec 20 répétitions

Modèle de Programme 3

Lundi: Total Body

Mardi: Jour de repos

Mercredi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Brûleurs de Graisses
Numéros 1 + 2 avec 20 répétitions

Jedi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéros 3 + 4 avec 20
répétitions

Vendredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Samedi: Routine BEAUTÉ NUE + Brûleurs de Graisses Numéro 5 avec 20
répétitions

Dimanche: Jour de repos

SEMAINES 13-25

12 SEMAINES d'exercices passées et vous êtes prêt à modifier les routines.

Vous continuerez les exercices de Beauté Nue, et vous allez construire de nouveaux exercices différents pour brûler la graisse du corps que vous pouvez trouver dans l'annexe PDF appelée "Guide Physique Pour Éliminer des Graisses".

Modèle de Programme 1

Lundi: Routine BEAUTÉ NUE

Mardi: Programme d'Exercices Avancé 1 + Exercices cardiaques contre la cellulite

Mercredi: Jour de repos

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + Programme d'Exercices Avancé 2

Vendredi: Jour de repos

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Programme d'Exercices Avancé 1

Dimanche: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Modèle de Programme 2

Lundi: Jour de repos

Mardi: Routine BEAUTÉ NUE + Programme d'Exercices Avancé 2

Mercredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Jeudi: Jour de repos

Vendredi: Total Body

Samedi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Programme d'Exercices Avancé 1

Dimanche: Routine BEAUTÉ NUE + Programme d'Exercices Avancé 2

Modèle de Programme 3

Lundi: Total Body

Mardi: Jour de repos

Mercredi: Exercices cardiaques contre la cellulite + Programme d'Exercices Avancé 1

Jeudi: Routine BEAUTÉ NUE + Programme d'Exercices Avancé 2

Vendredi: Bras Bien Tonifiés et Ventre Plat et Sexy, vidéos

Samedi: Routine BEAUTÉ NUE + Programme d'Exercices Avancé 1

Dimanche: Jour de repos

À PARTIR DES SEMAINES 13-25

L'objectif de perte de poids doit être atteint, et maintenant vous pouvez varier chaque 3 SEMAINES parmi les programmes correspondant aux SEMAINES 6-12 et les programmes qui correspondent aux SEMAINES 13-25 pour maintenir la bonne forme physique que vous avez.