

1er Janvier

Lister de bonnes résolutions. Mais attention, des résolutions que l'on peut tenir et que pour une fois, on s'engage à mettre en place.

2 Janvier

Session Sport :
30 squats
30 secondes de gainage
30 crunch (abdos)

5 Janvier

On s'accorde un moment de bien-être ! Un bain ? Un soin ? Une manucure ? Un apéro avec les copines ?

9 Janvier

Idée salade:
100g de radis noir coupé en dés
60g de carottes râpées, 1 oeuf, des crevettes, 100g de pâtes et de la crème fraîche, sel, poivre

13 Janvier

Go à la piscine : 1 heure de natation !
Tout est bon dans la natation, et pas besoin d'être un Manadou pour ça !

17 Janvier

Session Sport :
80 crunch
2 X 40 secondes de gainage
40 squats lents
40 squats rapides

21 Janvier

On invite ses ami(e)s à l'apéro. On prépare quelque chose de sain: olives, carotte, radis noir, tomates cerise etc. On peut profiter, sans s'empiffrer!

25 Janvier

Session Sport :
3 X 20 secondes de corde à sauté
50 crunch

29 Janvier

Aujourd'hui on s'étire ! On veut des muscles longs et affinés alors hop hop hop, on s'étire les bras, les jambes, le dos etc etc...

Calendrier de l'après

6 Janvier

Idée pour le petit-déjeuner:
1 fromage blanc 0%, 2 tranches de pain de mie complet, de la confiture, 1 pomme et un verre de jus citron/eau

10 Janvier

On sort marcher au moins 30 minutes ! En promenade avec son chien, avec ses enfants, ou seul(e), peu importe, mais sortez prendre l'air !

14 Janvier

Pensez à vos prochaines vacances, votre prochain week-end en amoureux et essayez d'organiser ça ! Pas besoin de partir loin pour décompresser!

18 Janvier

Prenez soin de vous aujourd'hui. On s'accorde un moment à soi ! On reforge ses enfants si on en a, et on se prévoit un moment de paix.

22 Janvier

Aujourd'hui on s'étire ! On veut des muscles longs et affinés alors hop hop hop, on s'étire les bras, les jambes, le dos etc etc...

26 Janvier

Instant bien-être pour aujourd'hui : épilation (peut-on parler de bien-être ? ^^) ? manucure ? session esthéticienne ? shopping ?

30 Janvier

Session Sport :
2 X 40 secondes corde à sauter
25 squats rapides et 25 lents
80 crunch

3 Janvier

Idée de menu déjeuner :
- minimum 100 g d'aiguillettes de poulet
- 150 g de pommes de terre
- 110 g de carottes cuites

4 Janvier

Session Sport :
40 squats
40 secondes de gainage
40 crunch (abdos)

8 Janvier

Aujourd'hui on s'étire ! On veut des muscles longs et affinés alors hop hop hop, on s'étire les bras, les jambes, le dos etc etc...

12 Janvier

Aujourd'hui, faites une bonne action, ça fait toujours du bien: à vous et à celui/celle que vous aidez. Donnez des vêtements, faites un don...

16 Janvier

Idée de diner:
Omelette au dès de jambon et aux champignons

19 Janvier

On va se balader aujourd'hui ! On sort marcher au moins 30 minutes ! En promenade avec son chien, avec ses enfants, ou seul(e), peu importe !

23 Janvier

Allez, on retourne nager aujourd'hui, pendant au moins 1 heure.

27 Janvier

Idée petit déjeuner :
2 oeufs brouillés, une pincée de sucre, 2 tranches de pain de mie complet, une clémentine et un thé.

31 Janvier

Idée déjeuner :
Riz à la tomate et steak haché 5%
Compote de pommes sans sucre ajouté.