

CALENDRIER **OPTION 2**

QUAND TU COMMENCES, C'EST JOUR 1.

LU30

LEVEL UP 30. LE PROGRAMME DE 30 JRS POUR STIMULER UNE PERTE DE POIDS SAIN, BOOSTER LE MÉTABOLISME ET TE SELF-LOVE À UN AUTRE NIVEAU.

1 INTRO, ORIENTATION & RECETTE	2 ON BOUGE!	3 ON BOUGE!	4 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	5 ON BOUGE!	6 ON BOUGE!	7 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE
8 ON BOUGE!	9 ON BOUGE!	10 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	11 ON BOUGE!	12 ON BOUGE!	13 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	14 ON BOUGE!
15 ON BOUGE!	16 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	17 ON BOUGE!	18 ON BOUGE!	19 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	20 ON BOUGE!	21 ON BOUGE!
22 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	23 ON BOUGE!	24 ON BOUGE!	25 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	26 ON BOUGE!	27 ON BOUGE!	28 REPOS, RECETTE & SELF-LOVE
29 ON BOUGE!	30 ON BOUGE + CONCLUSION	<p>FOUR WEEKS OF DAILY MINDFUL ACTIVITIES</p> <p><i>Célébre! Félicitations! C'est fait!</i></p> 				