

**LU30**

# CALENDRIER **OPTION 1**

## QUAND TU COMMENCES, C'EST JOUR 1.

**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.

<b>1</b> INTRO, ORIENTATION & RECETTE	<b>2</b> ON BOUGE!	<b>3</b> ON BOUGE!	<b>4</b> ON BOUGE!	<b>5</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	<b>6</b> ON BOUGE!	<b>7</b> ON BOUGE!
<b>8</b> ON BOUGE!	<b>9</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	<b>10</b> ON BOUGE!	<b>11</b> ON BOUGE!	<b>12</b> ON BOUGE!	<b>13</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	<b>14</b> ON BOUGE!
<b>15</b> ON BOUGE!	<b>16</b> ON BOUGE!	<b>17</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	<b>18</b> ON BOUGE!	<b>19</b> ON BOUGE!	<b>20</b> ON BOUGE!	<b>21</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE
<b>22</b> ON BOUGE!	<b>23</b> ON BOUGE!	<b>24</b> ON BOUGE!	<b>25</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	<b>26</b> ON BOUGE!	<b>27</b> ON BOUGE!	<b>28</b> ON BOUGE!
<b>29</b> REPOS, RECETTE & SELF-LOVE	<b>30</b> ON BOUGE + CONCLUSION					

*Célébre! Félicitations! C'est fait!*

FOUR WEEKS OF DAILY MINDFUL ACTIVITIES

