

ACTI-✓ 

CHALLENGE !

VOTRE POIDS & VOTRE SANTÉ EN 28 JOURS!

Guide
DU CHALLENGE

JOUR #16 SEMAINE #3

DATE: _____

MISSION DU JOUR: POPEYE & OLIVE

1
POINT

LE BUT DE GAGNER EN MASSE MUSCULAIRE N'EST PAS DE RESSEMBLER À HULK! AVEC UNE MEILLEURE MASSE MAIGRE, VOTRE MÉTABOLISME BRÛLE DAVANTAGE DE CALORIES. AINSI, CELA PERMET DE PERDRE DU GRAS PLUS RAPIDEMENT!

LA MASSE MUSCULAIRE



EN PLUS DE PERMETTRE UNE MEILLEURE APPARENCE, VOS MUSCLES JOUENT **UN RÔLE ESSENTIEL** DANS LE SOUTIEN DE VOTRE SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE EN GÉNÉRAL, SURTOUT EN VIEILLISSANT. VOS MUSCLES SONT UN FACTEUR ESSENTIEL DE VOTRE SANTÉ MÉTABOLIQUE, DU CONTRÔLE DE VOTRE POIDS CORPOREL, DE VOTRE SOLIDITÉ OSSEUSE, DE VOTRE RÉSILIENCE AUX IMPACTS ET **AUX MALADIES**.

JOUR #16

SEMAINE #3

ACTIVEZ LA
COMBUSTION



POPEYE ET OLIVE



ACTIVISTE
RECRUE
7-13 POINTS



ACTIVISTE
RÉGULIER
14-20 POINTS



ACTIVISTE
EXPERT
21-27 POINTS



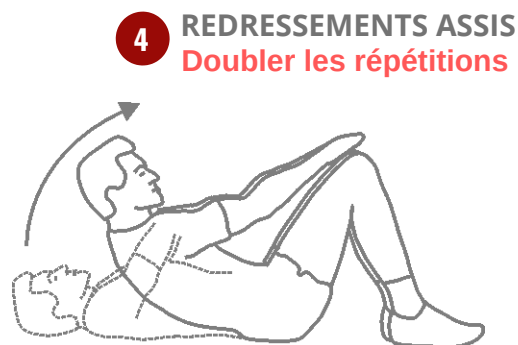
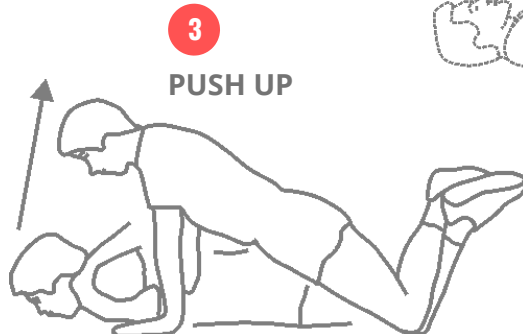
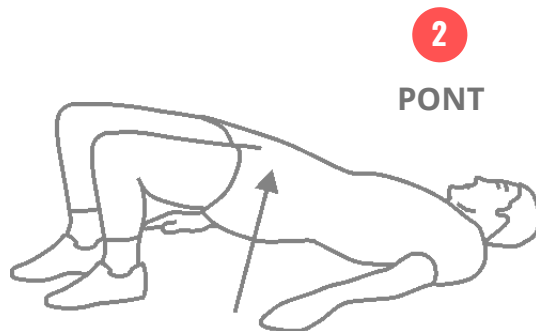
ACTIVISTE
LÉGENDAIRE
28 POINTS

NIVEAU 3
5 SÉRIES

NIVEAU 2
4 SÉRIES

NIVEAU 1
3 SÉRIES

10 RÉPÉTITIONS



+

1
POINT

MISSION DU JOUR !

AJOUTEZ 1 POINT LORSQUE VOUS
RÉALISEREZ L'ENTRAÎNEMENT!

POINT DU JOUR: _____

«VOULEZ-VOUS L'ENCADREMENT NÉCESSAIRE POUR TRANSFORMER VOTRE SANTÉ EN 28 JOURS?



- ✓ **GUIDE COMPLET DE 80 PAGES**
- ✓ **28 MISSIONS DIFFÉRENTES**
- ✓ **1 VIDÉO EXPLICATIVE / JOUR**
- ✓ **VOTRE ESCOUADE PRIVÉ**
- ✓ **30 EXERCICES À DOMICILE**
- ✓ **RECETTES SANTÉ GRATUITES**
- ✓ **DIPLÔME D'ACTIVISTE INCLUS**
- ✓ **PRIX DE 100\$ À GAGNER!**

» **CLIQUEZ ICI!**