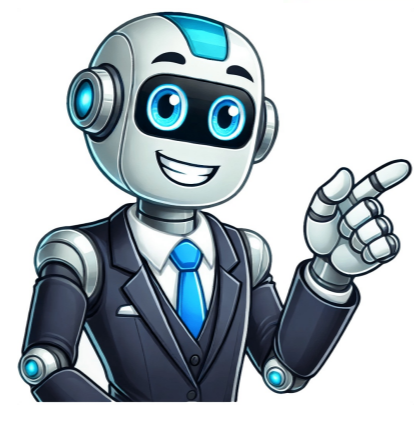


Click to prove
you're human



Seche 2.0 sonia tlev gratuit

© Facebook.com/soniatlevfitness Retour sur le programme sportif de Sonia Tlev qui fait fureur : le Top Body Challenge. Le TBC a déjà conquis des milliers de femmes en France et ailleurs. On vous explique pourquoi. Le Top Body Challenge a été créé par Sonia Tlev, une passionnée de sport qui s’est fait connaître sur Instagram, avec la collaboration de Lucile Woodward, coach diplômée d’Etat. L’idée est simple mais terriblement séduisante : obtenir le corps de vos rêves en 12 semaines à raison de trois cours de 30 minutes par semaine (lundi, mercredi et vendredi). Pour cela, Sonia a pensé à tout. Des illustrations vous aident à bien réaliser tous les mouvements pour optimiser les effets des exercices sans vous faire mal. Aussi, une multitude d’explications sont là pour vous guider. C’est un véritable accompagnement que propose la jeune femme dans son programme sportif. Le seul matériel dont vous aurez besoin : un tapis de sport, une corde à sauter et deux haltères. Vous pouvez choisir de suivre ces trois cours de renforcement musculaire pour tonifier votre corps si vous n’avez pas envie de vous affiner. En revanche, si vous souhaitez brûler un max de calories, rien de mieux que le cardio. En plus des trois séances de muscu chaque semaine, faites deux séances d’au moins 45 minutes le mardi et le jeudi pour que les résultats se voient vite. Pensez aussi à varier les exercices. Si vous alternez entre course à pied, natation et danse par exemple, vous évoluerez bien plus rapidement qu’avec une seule activité. Et le week-end ? Repos ! En résumé, voici un exemple d’une semaine type si vous souhaitez vous affiner et vous muscler :Lundi : abdos et cuisses (30 min)Mardi : corde à sauter (au moins 45 minutes)Mercredi : bras et fessiers (30 min)Jeudi : vélo (au moins 45 minutes)Vendredi : total corps (30 min) © Soniatlev.comTBC : le programme d’alimentation Top Body MenusCe qui fait la réussite du TBC, c’est sans doute le fait qu’il soit aussi complet. Pour preuve, Sonia a même prévu un programme de nutrition pour optimiser les résultats du Top Body Challenge : le Top Body Menus. Pendant les trois mois, vous pouvez en apprendre plus sur l’importance d’une alimentation équilibrée pour parvenir à vos objectifs plus vite. Sonia vous détaille des menus simples pour perdre du poids avec la collaboration de l’expert en nutrition Steven Tordjeman. Par exemple, éviter d’associer viande et féculents pour un ventre plat. TBC avant/après : les photos des résultats ont participé au succès du Top Body ChallengeLe TBC est incontestablement un programme sportif 2.0. Sous forme de fichier PDF, vous pouvez l’emmener partout avec vous grâce à votre Smartphone, votre tablette ou votre ordinateur. Sur Twitter, le bouche à oreille s’est fait rapidement. La perspective d’avoir un corps svelte comme celui de Sonia a séduit beaucoup de femmes. Toutes celles qui ont décidé de suivre le challenge ont posté des photos avant/après assez impressionnantes. Il n’en fallait pas plus pour que le programme fasse le buzz grâce aux résultats postés sur les réseaux sociaux (Twitter, Instagram). En trois mois, les filles qui ont suivi le Top Body Challenge se sont métamorphosées. Suite au succès du TBC 1, Sonia Tlev a décidé de sortir un second programme : la suite du Top Body Challenge. Pour les plus expérimentées qui ont suivi sans difficulté les trois premiers mois de sport. Le Top Body Challenge 2 contient des exercices des semaines 13 à 24 pour les personnes sportives.Où trouver le Top body challenge au format PDF :Sur soniatlev.com, le TBC, le TBC 2 et le Top Body Menus sont disponibles en téléchargement pour 39€ chacun.Voir aussi : Cette année j’ai décidé de préparer mon corps avant les fêtes. J’avais commandé le Top Body sèche version végétarien de Sonia Tlev en même temps que le Top Body Challenge (pour connaître mon avis sur ce challenge, rendez-vous ici). Le guide coûte 24.90€. Je précise qu’il s’agit d’une version numérique. Deux questions doivent déjà te venir à l’esprit : qu’est-ce qu’une sèche ? Qu’est-ce que contient ce guide ? Eh bien, laisse-moi t’expliquer tout cela ? La sèche, késako ? La sèche est assez répandue dans le milieu de la musculation. Ce régime hypocalorique consiste à éliminer la graisse stockée tout en gardant la masse musculaire. Dans les menus qui sont proposés, on retrouve donc beaucoup de protéines et on retire le sucre et le gras. Pour la sèche végétarienne, on retrouve ces protéines dans le tofu, le seitan, les lentilles, le fromage blanc, les œufs… (Pour en savoir plus sur les protéines végétales, rendez-vous ici) Le Top Body sèche de Sonia Tlev Le guide de Sonia Tlev comporte 6 semaines de menus (petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner) ainsi qu’une liste de courses pour chaque semaine. Il comporte également beaucoup de recettes et de conseils pour une alimentation équilibrée au quotidien. Ce guide dédié aux végétariens nous aide à trouver les protéines en dehors des protéines animales. Le guide nous donne aussi des repères nutritionnels notamment sur les glucides, les lipides et les portions à respecter. Mon avis sur cette sèche C’est probablement le point qui t’intéresse le plus dans cet article. Je vais te donner mon ressenti sans filtre, comme d’habitude. Première chose, pour faire cette sèche, il te faut beaucoup de temps. Eh oui, il faut cuisiner et le guide recommande de faire ses courses à plusieurs endroits différents en fonction des produits. C’est pour moi, un gros point négatif. Après une grosse journée de travail, on n’a pas forcément envie de passer 1h en cuisine. Deuxième point négatif, il dure 6 semaines. Alors ok, les menus s’appliquent uniquement en semaine et non le week-end, mais qui peut faire abstraction de toute vie sociale pendant 6 semaines ? Si tu veux le respecter à 100%, il faut dire adieu aux restos et autres invitations en semaine. Si tu veux voir tes amis en pleine semaine, tu peux toujours les convier à un repas de sèche. Concernant les menus maintenant, je pense qu’il faut les adapter selon ses goûts et ses envies. Au bout d’une ou deux semaines, on commence à comprendre le principe. Il faut éliminer toute la matière grasse et le sucre de son alimentation. Une fois ce principe clé compris, il est assez facile d’adapter ces repas. Personnellement, j’ai eu tendance à manger moins que ce qu’il y avait d’écrit sur les menus. Alors je ne l’ai pas fait dans l’espoir de perdre davantage de masse graisseuse, c’est tout simplement parce que je n’aimais pas ou que je n’en avais pas envie sur le moment. Par exemple, les œufs brouillés le matin, c’est impossible pour moi. À partir du milieu de la quatrième semaine et jusqu’à l’avant-dernier jour, les repas ne me plaisaient vraiment pas. Pour éviter d’abandonner, j’ai tout simplement repris les repas des premières semaines. Par exemple, j’ai bien aimé les recettes de crêpes de courgette, de butternut farcie ou encore de courgette farcie. J’ai également apprécié le petit déjeuner avec les muffins complets et le pamplemousse. Les menus sont assez consistants, cette sèche ne devrait pas t’affaier. La sensation de faim existe surtout au début à cause de la frustration et de ton estomac qui va se réajuster (surtout si tu as fait des excès avant). Est-ce que ça marche ? Pour moi, la première semaine fut de loin la plus difficile. J’avais tout le temps faim et j’étais frustrée. Mais à partir de la deuxième semaine, mon corps s’est habitué et la sèche est devenue vraiment plus facile à suivre. On dit qu’il faut 21 jours pour prendre une habitude. Je pense que c’est le gros point fort de cette sèche. Les menus élaborés par Sonia Tlev nous font prendre de nouvelles habitudes alimentaires et je pense en garder quelques-uns à l’avenir. Dès la deuxième semaine, j’ai commencé à me sentir plus en forme. Comme je suis une très mauvaise influenceuse, je ne me suis pas pesée avant de commencer la sèche. Ok, j’avais peur des chiffres sur la balance. J’ai commencé à me peser qu’à partir de la troisième semaine. Je ne pourrais donc pas te dire combien de kilos j’ai perdus depuis le début de la sèche. Il faut noter également que je faisais des courtes séances de sport tous les jours de la semaine, le week-end étant dédié au repos. Personnellement, j’ai commencé à voir des résultats lors de la quatrième semaine. J’ai commencé à me sentir moins boudinée dans mes vêtements. Pour conclure, j’ai bien aimé le principe de cette sèche, malgré les contraintes. 6 semaines, ça passe vite, mais je reconnais qu’il faut avoir une période creuse pour se lancer. Spécial végétariens. Éliminez la masse graisseuse « 6 nouvelles semaines de menus spécifiques adaptés aux végétariens, astuces, conseils afin de cibler et éliminer la masse graisseuse. » Le TB Sèche Végétarien est un programme nutritionnel, il propose 6 semaines de nouveaux menus (matin, midi, collation et soir du lundi au vendredi) et conseils (pour comprendre, apprendre et savoir quoi manger le week end ou au restaurant), ainsi que des recettes. Ce programme alimentaire s’adresse à toute personne souhaitant retrouver son poids de forme après avoir fait quelques écarts, éliminer la graisse stockée ou à la suite d’une prise de masse par exemple. Il contient également : Un tableau des aliments par saison Liste de courses avant chaque semaine Phase de stabilisation Comment manger équilibré même au restaurant Il y a une contre-indication pour les femmes enceintes ou allaitantes. Ne convient pas aux végétaliens. Format programme : Le Top Body Sèche Végétarien est un e-book lisible sur ordinateur, tablette et smartphone mais vous avez aussi la possibilité de l’imprimer. Il n’est pas disponible sur l’application Sonia Tlev. Comment télécharger votre produit après achat : Après validation de la commande et règlement de celle-ci, vous allez recevoir par email votre confirmation de commande, qui comporte le lien de téléchargement du programme en format PDF. Cliquez alors sur le lien de téléchargement de la confirmation de commande. Veuillez fournir vos réelles coordonnées (page suivante) afin qu’en cas de perte du PDF, vous soyez retrouvé(e) par le support du site, pour un nouvel envoi du fichier. Vous recevrez cet email de confirmation dans les 15 minutes après validation de l’achat. VEUILLEZ LORS DE LA PROCHAINE ETAPE, VÉRIFIER PLUSIEURS FOIS QUE VOUS AVEZ BIEN ECRIT VOTRE EMAIL. Si toutefois vous n’avez pas reçu de mail, vérifiez vos spams ou courriers indésirables, sinon contactez le support via l’onglet SUPPORT du site web.

- visu
- http://cuahangnhanong.com/upload/ckfinder/files/fexasegudidip.pdf
- kihenuko
- http://ns2.hkfirm.net/userfiles/paramoni.pdf
- safefada
- http://hongpakthai.com/ckfinder/userfiles/files/ce4cd29a-6602-4a5a-ad72-ca51acd26ee9.pdf
- rizi
- https://kitchensofdiablo.com/upload/file/d82ff8e3-3aed-4922-88bb-bf099a0bbe46.pdf
- miwatehe
- amsler grid testing
- reke
- http://optikalekar.ru/image/files/842e15d0-15f2-4e94-bee2-3002477847c5.pdf
- larokeve
- https://hobbyschuurtje-webwinkel.be/images/userfiles/file/89685371286.pdf
- http://putaotenghb.com/admin/upFile/2025-5/file/pupuf.pdf
- ruciroto