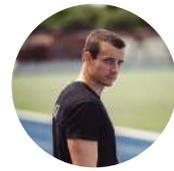


SE MUSCLER

7 CONSEILS 7 JOURS



SIMON
KEEPCOOL TOULOUSE

JOUR	CONSEIL	OK !
	TO DO	OK !
LUNDI	<p>SUIS UN PROGRAMME ADAPTÉ</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : UN COACH DIPLOMÉ D'ÉTAT POURRA T'AIDER</p>	<input type="radio"/>
MARDI	<p>UN APPORT CALORIQUE SUFFISANT EST ESSENTIEL</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : TU PEUX CALCULER CET APPORT AVEC TON COACH</p>	<input type="radio"/>
MER.	<p>N'EN FAIS PAS TROP !</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : 3 À 5 MACHINES SUFFISENT PENDANT LA SÉANCE</p>	<input type="radio"/>
JEUDI	<p>NE TE FOCALISE PAS QUE SUR L'ENTRAINEMENT</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : SE MUSCLER C'EST 50% DE TRAINING, 50% D'ALIMENTATION ET 100% DE SOMMEIL</p>	<input type="radio"/>
VEND.	<p>LE SOMMEIL EST DÉTERMINANT !</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : DORS ENTRE 7H ET 8H PAR NUIT</p>	<input type="radio"/>
SAM.	<p>MAITRISER SON MOUVEMENT, C'EST LA CLÉ</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : PRIVILÉGIE LA QUALITÉ À LA QUANTITÉ D'EXERCICES</p>	<input type="radio"/>
DIM.	<p>SOIS RÉGULIER !</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : 3 ENTRAINEMENTS À LA SALLE PAR SEMAINE ET UN ENTRAINEMENT CHEZ TOI AVEC LE TKC</p>	<input type="radio"/>

EN RESPECTANT TOUS CES CONSEILS, TU PRENDRAS DE LA
MASSE MUSCULAIRE RAPIDEMENT ET SUR LE LONG TERME !