1 **UN RÉGIME
HYPERCALORIQUE**
Féculents
Protéines
Laitages

2 **DES COLLATIONS
RÉGULIÈRES**
Oléagineux
Fruits
Fromage blanc & Miel

3 **PRATIQUE UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE**
3 séances de 30min / semaine
Réduis les sports d'endurance
Demande conseil à ton coach

5 CONSEILS POUR PRENDRE DU POIDS SAINEMENT

4 **OUVRE
TON APPÉTIT**
Petit déjeuner
Évite de boire avant les repas
Présente joliment tes plats

5 **FUIS
LE STRESS**
Pense à toi
Respire
Médite