

DÉFI DE 28 JOURS

POUR UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN



01 Contactez un de vos anciens amis

02 Faites 25 abdos

03 Enregistrez vos repas avec Balance

04 Faites la grasse matinée aujourd'hui

05 Battez un de vos records

06 Effectuez 3x15 squats

07 Rangez vos tiroirs

08 Évitez les sucres ajoutés & contrôlez les étiquettes de vos produits

09 Prenez 10 minutes pour vous étirer et détendre vos muscles

10 Revoyez vos objectifs pour cette année

11 Mesurez votre fréquence cardiaque au repos dès que vous vous réveillez

12 Créez un groupe Runtastic et invitez 3 amis pour plus de motivation

13 Démarrez la journée avec un smoothie aux myrtilles et au chou vert

14 Contrôlez votre fréquence cardiaque après un entraînement

15 Buvez 2 litres d'eau aujourd'hui (et chaque jour)

16 Au lieu d'aller boire des coups avec vos amis, entraînez-vous à plusieurs

17 Faites 10 000 pas

18 Ne prévoyez rien aujourd'hui

19 Démarrez la semaine en faisant une planche de 30 secondes

20 Pas de télé aujourd'hui - faites une petite promenade à la place

21 Exercices respiratoires (inspirez 6 sec, retenez 4 sec, expirez 10 sec). Répétez 6 à 8 x

22 Enregistrez votre sommeil cette nuit et apprenez en plus sur sa qualité

23 Apprenez à apprécier la solitude et prenez du temps juste pour vous

24 Faites un petit jogging avec des amis

25 Cuisinez une recette Runtasty

26 Passez une journée sans vous plaindre - soyez reconnaissant

27 Notez 10 choses de votre corps que vous aimez

28 Fixez-vous un objectif fitness pour les 4 prochaines semaines et parlez-en à quelqu'un