

JEÛNE INTERMITTENT : MÉTHODE DU REPAS **UNIQUE**

JEÛNE

- Sauter le petit déjeuner
- Boire eau, thé, café sans sucre ni édulcorant
- À partir de **16 heures de jeûne nettes**, manger crudités (ou jus) et protéines légères
- Pas de féculent

REPAS

- Légumes
- Protéine animale ou mélange de protéines végétales
- Bonnes graisses
- Féculents en dernier

Pour voir la méthode complète (avec plan, recettes et exercices):
Programme instinctIF

N'oubliez pas de me suivre sur :

Instagram (vous y verrez mes entraînements, mes plats, et des conseils sur l'alimentation et le fitness)

YouTube (vidéos d'exercice)

Facebook (des news sur du blog)

Le Blog (le point de RDV des Rebelles)

