

# 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** (un peu de tout)

**Le Blog** (Programmes et articles)

