

CHALLENGE GRATUIT

7 JOURS POUR RELANCER TON ÉNERGIE DE MAMAN

FITBYSAB



Introduction



Bienvenue dans ce challenge conçu spécialement pour les mamans !

Pendant 7 jours, vous découvrirez des exercices simples, des astuces bien-être et des habitudes alimentaires qui vous aideront à recharger vos batteries.

JOUR 1 : RÉVEIL EN DOUCEUR AVEC LA RESPIRATION

Défi : Chaque matin, prenez 5 minutes pour pratiquer une respiration profonde.

- Asseyez-vous confortablement, inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 4 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes.
- Répétez 5 fois.

✨ **Bénéfice :** Réduit le stress et améliore l'oxygénation de votre corps pour bien démarrer la journée.



JOUR 2 : HYDRATATION BOOSTÉE

■ 💪 **Défi** : Buvez un grand verre d'eau tiède avec le jus d'un demi-citron dès le matin.

■ ✨ **Bénéfice** : *Stimule la digestion, élimine les toxines et booste votre énergie.*



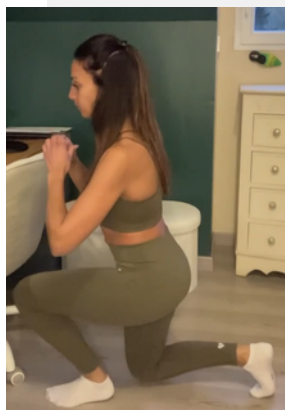
JOUR 3 : 10 MINUTES DE MOUVEMENT

💪 *Défi : Réalisez une séance rapide :*

- 10 squats
- 10 fentes (alternées, 5 par jambe)
- 10 secondes de planche

Répétez 3 fois.

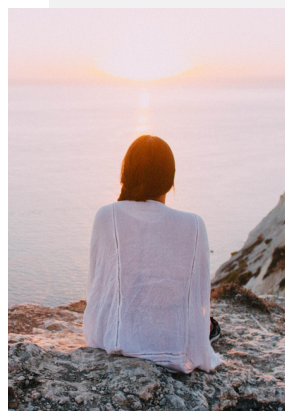
✨ **Bénéfice :** Réveille vos muscles et stimule votre circulation sanguine.



JOUR 4 : PAUSE BIEN-ÊTRE

■ 🏋️ **Défi** : Prenez 10 minutes pour vous. Faites une chose que vous aimez : lire, écouter de la musique ou simplement ne rien faire.

■ ✨ **Bénéfice** : Recharge mentale et meilleure gestion de votre énergie.



JOUR 5 : UNE ASSIETTE COLORÉE

■ **💪 Défi** : Ajoutez au moins 3 couleurs différentes à votre repas principal (ex. : carottes, épinards, tomates).

■ **🌟 Bénéfice** : Un apport riche en vitamines et en antioxydants pour booster votre vitalité.



JOUR 6 : DÉCONNEXION DIGITALE

👉 **Défi** : Passez 1 heure sans écran dans la journée (ni téléphone, ni tablette, ni TV).

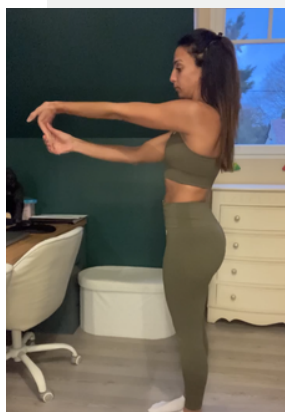
🌟 **Bénéfice** : Moins de fatigue oculaire et mentale, plus de temps pour vous reconnecter à vous-même ou à vos proches.



JOUR 7 : ÉTIREMENTS EN SOIRÉE

■ 🏋️ **Défi** : Avant de vous coucher, réalisez une séance d'étirements douce : Étirez vos bras, votre dos et vos jambes pendant 5 à 10 minutes.

■ ✨ **Bénéfice** : Détente musculaire et un meilleur sommeil.



Ton objectif



À la fin de ces 7 jours, tu auras retrouvé
un nouvel élan d'énergie et tu seras sur la
bonne voie pour intégrer ces habitudes
dans ton quotidien !