



FREEZE & FIZZ

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE TON PACK	3
• <i>Le pack idéal pour les journées chaudes</i>	6
NOS CONSEILS B-ACADEMY	7
• <i>Vivre mieux les journées chaudes</i>	9
• <i>L'info cool à savoir</i>	10
• <i>L'idée reçue</i>	13
TES PROGRAMMES POUR L'ÉTÉ	14
TES FICHES PRATIQUES	17
• <i>Ton drink tracker</i>	20
• <i>Ta monthly checklist</i>	21
• <i>Ta daily hydratation</i>	22
• <i>Ton tableau de suivi calorique</i>	23
• <i>Ta liste de courses à compléter</i>	26

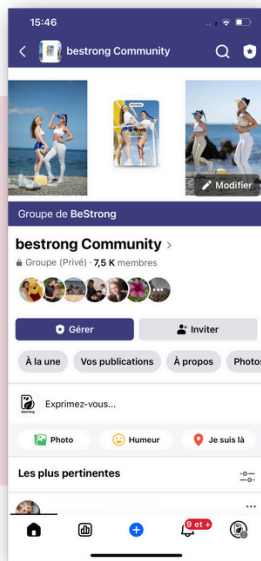


PRÉSENTATION DE TON *pack*

FREEZE & FIZZ

Utilise notre fonctionnalité **calculateur de besoins** dans ton profil afin de déterminer ton besoin en fonction de ton objectif.

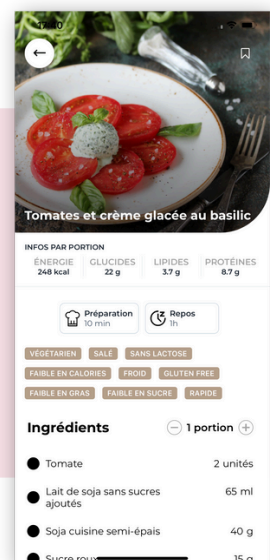
Tu pourras ainsi personnaliser en fonction !



- Besoin d'aide sur une recette ? Le groupe Facebook d'entraide est aussi là pour toi !
- **Bestrong Community** est un bel endroit réservé aux membres, te permettant d'obtenir toute l'aide, le soutien et la bienveillance dont tu as besoin !

Bestrong est pro et précis !

- Conseils des coach
- Parole de notre nutritionniste
- Études scientifiques supplémentaires
- Macro-nutriments pré-calculés de chaque recette



LE PACK IDÉAL POUR LES JOURNÉES *chaudes*

Ca y est, c'est l'été ! Et avec cette saison, viennent aussi les fortes chaleurs !

Ce pack est parfait pour les journées chaudes et pour te rafraîchir, associons-le à quelques conseils et... BINGO ! On te donne toutes les astuces dans ce guide pour que tu puisses passer ces journées (très) chaudes le mieux possible !





NOS CONSEILS

B-Academy

COMMENT VIVRE MIEUX LES JOURNÉES *chaudes*

Les canicules et fortes chaleurs peuvent être difficiles à vivre et rendre nos activités quotidiennes compliquées. Nous te donnons donc des tips pour rendre cela plus surmontable !

01

Bois de l'eau régulièrement, pas trop froide pour ton estomac, tout au long de la journée et n'attends pas d'avoir soif pour boire.



02

Ferme les volets et les fenêtres le jour pour garder la fraîcheur et aère bien le soir et la nuit.

03

Privilégie la nourriture froide, et les fruits & légumes qui contiennent pas mal d'eau comme le concombre, la pastèque...

04

Si tu peux, essaie de faire tes training Bestrong tôt le matin ou plus tard le soir.

05

Tu peux mouiller ton corps dans la journée et rafraichir ton corps, avec une serviette au congélateur par exemple !

06

Porte des vêtements légers, clairs, 100% coton, LE lin est aussi idéal en été !

L'INFO COOL

À *savoir*

Le terme "canicule" est souvent employé un peu facilement mais il se définit en fait par de très fortes chaleurs, le jour et la nuit ce durant au moins **3 jours consécutifs**. On parle donc de canicule quand 2 paramètres sont atteints : **le degré de chaleur et sa durée**.

Ce seuil de chaleur varie d'ailleurs en fonction de l'endroit où l'on se situe en France. Par exemple :

- À **Paris** on parle de canicule quand la température ne descend pas en dessous de **31°C le jour et 21°C la nuit**.
- À **Marseille** on parle de canicule quand la température ne descend pas en dessous de **34°C le jour et 24°C la nuit**.



Les épisodes de canicule sont plus propices à se dérouler au début de l'été plutôt qu'à la fin.

Au début de l'été, l'ensoleillement est plus long, la nuit plus courte. Il y a donc moins de chances de baisse de température et de rafraîchissement.

C'est notamment depuis la canicule exceptionnelle de 2003 qu'un "plan canicule" a été mis en place en France pour réduire les effets sanitaires du phénomène (avec différents niveaux : vert, jaune, orange et rouge).



LA DIFFÉRENCE ENTRE TEMPÉRATURE RÉELLE ET TEMPÉRATURE RESSENTIE

La température réelle correspond à celle qu'on nous indique à la télé ou sur internet (température ambiante). Elle est calculée par un thermomètre installé dans un abris en profondeur, à 1,5m du sol. Ainsi, cette température ne peut pas être directement impactée par des facteurs tels que les rayons du soleil, la pluie, le vent...

La température ressentie quant à elle est plus un indice qui permet d'exprimer une sensation subjective (de froid ou de chaleur). Elle est calculée en fonction de la température réelle mais aussi de certaines autres conditions atmosphériques comme l'humidité, le vent, l'ensoleillement direct. Par exemple, plus l'humidité sera élevée, plus la température ressentie le sera aussi ! Car plus l'air est humide moins le mécanisme de transpiration est efficace pour rafraîchir le corps.

L'IDÉE *reçue*

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, boire glacé n'est pas la best solution pour te rafraichir quand il fait trop chaud.

Cela provoque l'effet inverse : ton cerveau envoie le mauvais message à ton organisme en lui indiquant de ralentir le processus de sudation, qui permet finalement d'évacuer la chaleur excédentaire naturellement.

Ton corps peut alors chercher à se réchauffer et ce n'est pas vraiment ce que tu souhaites à ce moment là ! Le trop froid peut aussi provoquer une vasoconstriction (tes vaisseaux sanguins se resserent) autour de ton estomac, ce qui peut ralentir la digestion et te provoquer des crampes (encore plus en mangeant).



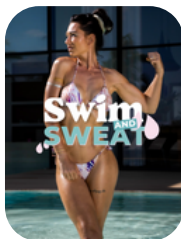


TES PROGRAMMES POUR *l'été*



TABATA POWER

8 minutes par séance, ce format ultra court est super pratique quand il fait chaud ! A caler facilement dans ta journée sur les moments plus frais.



SWIM AND SWEAT

Quoi de mieux que faire ton training dans l'eau ? Ce programme te permet de travailler ton body sans même avoir la sensation de faire du sport et tout en profitant d'un cadre ultra détente.



SUMMER SHINE

Des séances intenses mais courtes pour travailler l'ensemble de ton body ! Un format idéal non seulement en été mais aussi quand il fait chaud !



GOLDEN HOURGLASS BODY

Un concept fitness inédit signé Bestrong, que tu vas pouvoir personnaliser à ta morphologie et en fonction de ton temps disponible !



ATHLETIC BEACH BODY

Objectif body athlétique : des séances express de maxi 15' en fullbody. Adaptable à ta morphologie, et à ton temps dispo : Les séances sont constituées de 3 blocs, chacun duplicable pour facilement focus la partie du corps souhaitée !



SUMMER DANCE

Cet été, profite avant tout de ton body et de ses capacités. Un programme ultra fun qui t'apprend 8 styles de danse pour t'éclater et continuer à rester actif(ve) tout l'été !






















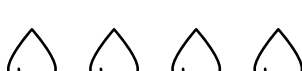



TES FICHES *pratiques*

MON DRINK TRACKER

Mon hydratation mensuelle

Mois :

1.		16.	
2.		17.	
3.		18.	
4.		19.	
5.		20.	
6.		21.	
7.		22.	
8.		23.	
9.		24.	
10.		25.	
11.		26.	
12.		27.	
13.		28.	
14.		29.	
15.		30.	
		31.	

1 goutte = 500ml

MA MONTHLY CHECKLIST

L'évolution de mon hydratation tout au long du mois.

	L	M	M	J	V	S	D
Boire un verre d'eau pour débuter la journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boire au moins un verre d'eau par repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manger un aliment riche en eau par repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limiter l'alcool	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limiter les plats préparés et produits raffinés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir toujours de l'eau sur moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ne pas attendre d'avoir soif pour boire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boire 500ml dans la matinée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boire 500ml dans l'après-midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ne pas utiliser de sel dans mes plats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consommer des aliments riches en potassium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pause charge mentale : Raye ce qui semble ne pas te convenir. L'idée n'est pas de devenir quelqu'un que tu n'es pas, mais bien d'instaurer tes tips et routines durables. Si notre astuce est infaisable dans ton quotidien, adapte-la ou passe à la suivante.

MA DAILY HYDRATATION

Matin

Boire un grand verre d'eau au réveil

OUI	NON
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2-3 verres d'eau au petit dej

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Aliment riche en eau au repas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

500ml dans la matinée

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Midi

2-3 verres d'eau au déjeuner

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Aliment riche en eau au repas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Après-midi

500ml dans l'après-midi

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Aliment riche en eau à la collation

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Soir

2-3 verres d'eau au dîner

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Aliment riche en eau au repas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

TON TABLEAU DE SUIVI CALORIQUE

Pour tes calories et macro-nutriments.

	PETIT DEJ'	DEJEUNER	COLLATION	DINER	TOTAL
LUNDI	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =
MARDI	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =
MERCREDI	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =
JEUDI	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =
VENDREDI	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =
SAMEDI	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =
DIMANCHE	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =	P: L: C: =



RESTONS MOTIVÉS TOUS *ensemble*

@BESTRONG_APP
BESTRONG-APP.COM



LES
BESTRONGER

+390K
MEMBRES

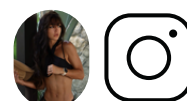
SUR LES
STORES



L'INSTA
DE BESTRONG



L'INSTA
DE KARO



KARO TE DIT MERCI !

MERCI À TOI DE FAIRE PARTIE DE
NOTRE BELLE COMMUNAUTÉ !
NOUS PARTAGEONS
ÉNORMÉMENT SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX POUR VOUS MOTIVER
À FOND : PLANNING, FAQ,
CONSEILS NUTRI ET FITNESS,
NOS TRAINING QUOTIDIENS...
REJOINS LA COMMUNAUTÉ !