



# HIIT INTENSE TABATA



LIEN VIDÉO



15 MINUTES  
HIIT INTENSE TABATA



ALTERNER ENTRE 2 EXOS - 7 RÉPÉTITIONS

20 SECONDES D'EFFORT / 10 SECONDES DE REPOS ENTRE EXERCICES

- TOUR 1 : SQUAT JUMP & GAINAGE PLANCHE
- TOUR 2 : FENTES SAUTÉES & JUMPING JACKS
- TOUR 3 : HIP THRUST & HIP THRUST HOLD

## Une séance cadeau

Je t'offre une séance de sport en vidéo. Il s'agit d'un HIIT intense qui va te permettre à la fois de brûler un maximum de graisses, tout en conservant ta masse musculaire. Le hiit permet d'augmenter ton métabolisme, c'est-à-dire que tu brûles plus de calories même au repos : magique non ? Si ton objectif est d'affiner et de sculpter ton corps, alors c'est le sport qu'il te faut et qu'on va faire ensemble, en alternant avec du renforcement musculaire, du gainage et du yoga. N'hésite pas à prendre mon ebook pour avoir toutes les séances de sport et les 40 recettes !

# CHAKCHOUKA



1 PERSONNE  
(2 REPAS)



20 MINUTES  
(TEMPS CUISSON INCLU)



## INGRÉDIENTS

- 4-6 TOMATES
- 2 POIVRONS
- 4 ŒUFS
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- UN PEU DE PERSIL (FACULTATIF)

Emincez l'ail et l'oignon et faites-les revenir 5 minutes à la poêle avec un peu de matière grasse.

Pendant ce temps, épluchez le poivron et coupez-le en fine lamelle. Coupez les tomates en dés. Ajoutez le tout dans la poêle et laissez cuire 15 minutes sur feu moyen, en remuant régulièrement.

Faites 4 petits « trous » dans la préparation et cassez les 4 œufs dans ces trous. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les œufs soient cuits (3 minutes environ).

**Facultatif** : Saupoudrez de persil ciselé et servez.