

# #ThémixChallenge

Cet été profitez sans complexe des moments plage, de la nouvelle petite robe qui vous a fait craquer ou de ce t-shirt prêt du corps qui restait dans l'armoire

Comment ? Avec le Thémix Challenge : suivez chaque jour les 7 minutes du programme de remise en forme Total Body Mix, mangez équilibré et buvez Thémix !

- 900 ml d'eau pour une bonne hydratation
- 1 cuillère 15cc de Mélange pour boisson protéinée, pour les vitamines, minéraux et protéines
- 1 cuillère 15cc de Boisson multi-fibres, pour l'apport en fibres
- 1 cuillère 3cc de Boisson à base de thé, pour le peps et la vitalité



ET VOUS ? VOUS COMMENCEZ QUAND ?

# PARTICIPE AU #THEMIXCHALLENGE

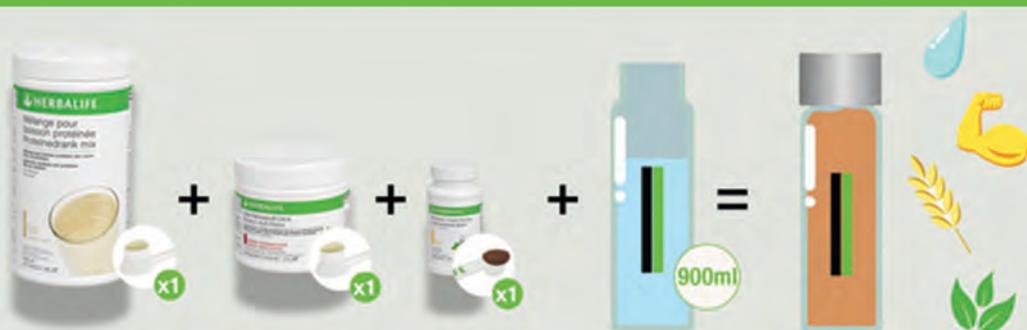


- BOISSON THEMIX
- 7 MINUTES D'EXERCICES
- REPAS EQUILIBRES
- ON SE MOTIVE ENSEMBLE

## PREPARE TON SUMMER BODY

Comment ? Chaque jour : 1 bouteille de Thémix, quelques minutes de sport et une alimentation équilibrée. Et parce qu'à plusieurs on est plus fort, lance le défi à un max de personnes ! #ThemixChallenge

## LA RECETTE



- ✓ 900 ml d'eau pour une bonne hydratation
- ✓ 1 cuillère 15cc de Mélange pour boisson protéinée, pour les vitamines, minéraux et protéines
- ✓ 1 cuillère 15cc de Boisson multi-fibres, pour l'apport en fibres
- ✓ 1 cuillère 3cc de Boisson à base de thé, pour le peps et la vitalité



TOUT EST UNE QUESTION DE CHOIX