

Jeûne intermittent 16/8 : fonctionnement, résultats et sport à jeun

Programme et exercices, à emporter en salle.

Jeûne intermittent 16/8 : comment le mettre en place, combien de kilos perdre en un mois et comment placer vos séances de sport à jeun sans perdre de muscle.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE	MUSCLES ET MATÉRIEL
1.  Course à pied Cardio · poids du corps	

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com