



TOUT se déroule à la maison, plus aucun déplacement n'est nécessaire !

Trousse de départ :

La trousse de départ du défi ADN est obligatoire pour s'inscrire à un défi. Elle comprend 15 cartes qui vous serviront de guide tout au long de votre défi. Ces cartes vous informent sur les aliments à privilégier et les portions. Vous y trouverez aussi un exemple de menu, une échelle de la faim, un exemple d'actions à faire, etc. L'achat de la trousse comprend également une vidéo explicative afin de mieux répondre à vos questions et vous indiquer la marche à suivre.

Pour chaque défi, vous aurez :

- Groupe Facebook : Vous accéderez à un nouveau groupe Facebook privé qui réunira seulement les participants de chaque défi. Ce groupe sera actif pour la durée du défi. Vous y retrouverez le soutien et l'entraide des autres participants au défi, mais également de celui de votre entraîneur attiré au défi. Cette dernière vous donnera du contenu inédit sur la thématique du défi et vous encouragera et répondra à vos questions.
- Une vidéo d'exercices : différente à toutes les semaines, à faire à la maison. Ce plan d'entraînement hebdomadaire est créé uniquement pour vous par l'entraîneur.
- Recueil de recettes santé : préparé par l'équipe du Centre ADN, le recueil est facultatif pour chaque défi.

Coûts :

- Trousse de départ Défi ADN 14 jours : 60 \$ taxes incluses
- Défi 1 – Perte de poids : 120 \$ + taxes pour 6 semaines
- Défi 2 – Végane : 40 \$ + taxes pour 2 semaines
- Défi 3 – Sans sucre : 40 \$ + taxes pour 2 semaines

Chaque période d'inscription sera annoncée sur la page Facebook, sur le site Web ainsi que par l'infolettre du Centre ADN.

Inscriptions en ligne :

<http://bit.ly/DefiADN14jours>

Paiement par téléphone :

450 250.5463

Pour plus d'information sur la trousse et pour en connaître davantage sur les différents défis, consultez les vidéos qui se trouvent ici : <http://centreadn.com/defi-adn-14-jours.php>.