

## Semaine 1 - 10 à 17 janvier

Encore 12 semaines...



### Points d'intérêt:

**Q: Pourquoi faites-vous la compétition?**

R: J'ai toujours voulu faire la compétition en Australie, mais j'ai toujours l'air d'être enceinte. Après 5 bébés et à 41 ans, il est maintenant mon temps. Avant tout, je veux inspirer toutes les femmes. Vous pouvez être une mère, une épouse, une femme d'affaires, suivez vos rêves, être forte et en forme, et être sexy tout en le faisant!

**Q: Quels sont vos objectifs pour réussir?**

R: 10 à 12% matières grasses, qui va me donner un poids de corps d'environ 64 kg, et tout simplement, de participer au défi.

**Q: Comment allez-vous gérer tout autour de vos obligations familiales?**

R: Pour moi, c'est facile. Mon mari, Jacob et moi-même partageons toutes les responsabilités et il est aussi mon coach, donc c'est lui qui me donne un coup de pied dans les fesses tous les jours. De plus, mes enfants sont tous joueurs de tennis de haut niveau, donc ils sont tous très excités que maman est également maintenant à un concours.

## Michelle HALEMAI



### MEASURES:

Poid (kg)	72
Taille (cm)	173
Ceinture (cm)	73,5
Hanches/Fessiers (cm)	99
Bras (cm)	29
Cuisses (cm)	60,5
Matières Grasses (%)	17,47
Matières Grasses (kg)	12,40
Masse Corporelle Mince (kg)	59,60

### Un coup d'oeil rapide à la semaine ...

Cette semaine, n'était pas une des plus faciles! Il y a environ 10 semaines, j'ai réduit ma consommation calorique jusqu'à 1700 à 2000 par jour, selon le nombre de calories j'ai brûlé pendant l'exercice. L'objectif est de terminer la semaine avec un déficit total de 3500 calories pour être en mesure de brûler 500g de graisse corporelle, par semaine. Sauf que cette semaine,

je me sentais un peu malade, donc mon corps réclamait plus de calories pour lutter contre la maladie qui essayait de m'attaquer. Sans compter que j'ai célébré mon 41e anniversaire au restaurant japonais avec ma belle famille! J'ai donc manger un peu plus que d'habitude cette semaine, et heureusement la maladie est restée loin. Donc, nous allons voir si cela aura un

effet sur ma progression pour la semaine prochaine, le jour des mesures, le vendredi ...

**“L'objectif est de terminer la semaine avec un déficit de 3500 calories pour être en mesure de brûler 500g de graisse corporelle.”**



1/13

