

Voici quelques liens des exercices que je fais a la maison.

Comme précisé dans l'audio, ils sont en anglais car jusqu'à aujourd'hui je n'ai pas vu de chaîne YouTube français qui en vaut la peine.

**ATTENTION:** Si tu n'es pas habituée à faire du sport, commence d'abord par t'échauffer et vas-y lentement (très important afin de t'éviter des blessures) et ensuite si tu es capable, continue avec l'exercice no 2. Je les fait tous les matins et cela ne dure que 10 minutes en tout.

1. Fitness Blender -Relaxing Stretches for Flexibility (Étirements relaxants pour la flexibilité): <https://www.youtube.com/watch?v=ar3BGF8do7I>
2. Fitness Blender - Easy Warm Up Cardio Workout ( Echauffement Cardio Facile) : <https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>
3. HAS FIT - 30 Minute Fat Burning HIIT Cardio Workout at Home for Women & Men ( Exercice cardiovasculaire de 30 minutes à la maison pour femmes & hommes ) : [https://www.youtube.com/watch?v=4o3iAH\\_ddBQ](https://www.youtube.com/watch?v=4o3iAH_ddBQ)
4. Denise Austin: Fat-Blasting Cardio Walking Workout- Beginner (Marche Cardio - Débutant) : <https://www.youtube.com/watch?v=VbVhEaTzuwA>
5. Burn to the Beat- Keaira - Cardio Fitness Party Workout ( Cardio Fitness Dance) :<https://www.youtube.com/watch?v=fhUP6FQj3t4>

Films à regarder à tout prix:

1. War Room Film entier en français: <https://www.youtube.com/watch?v=RkWObtthtCPE>
2. Des Mains En Or vision: <https://www.youtube.com/watch?v=v7OaOVtczmM>