



**ZUMBA**<sup>®</sup>  
FITNESS

**TOTAL-BODY  
TRANSFORMATION  
GUIDE**

GB

F

GB

ENGLISH

F

FRANÇAIS





6	DITCH THE WORKOUT, JOIN THE PARTY™!
8	WHAT IS ZUMBA FITNESS®?
12	TRAINING TIPS
16	TOTAL-BODY STRETCH GUIDE
20	LET'S GET STARTED
22	10-DAY ACCELERATED FAT-LOSS PROGRAMME
38	TIGHTEN & TONE PROGRAMME
40	TIGHT ON TIME PROGRAMME
42	STAR TRAINER SLIMMING TIPS & MORE
48	KEEP ON GROOVIN'
52	YOUR TRAINING ZONE
54	RPE CHART
56	DYNAMIC DANCIN' DOZEN



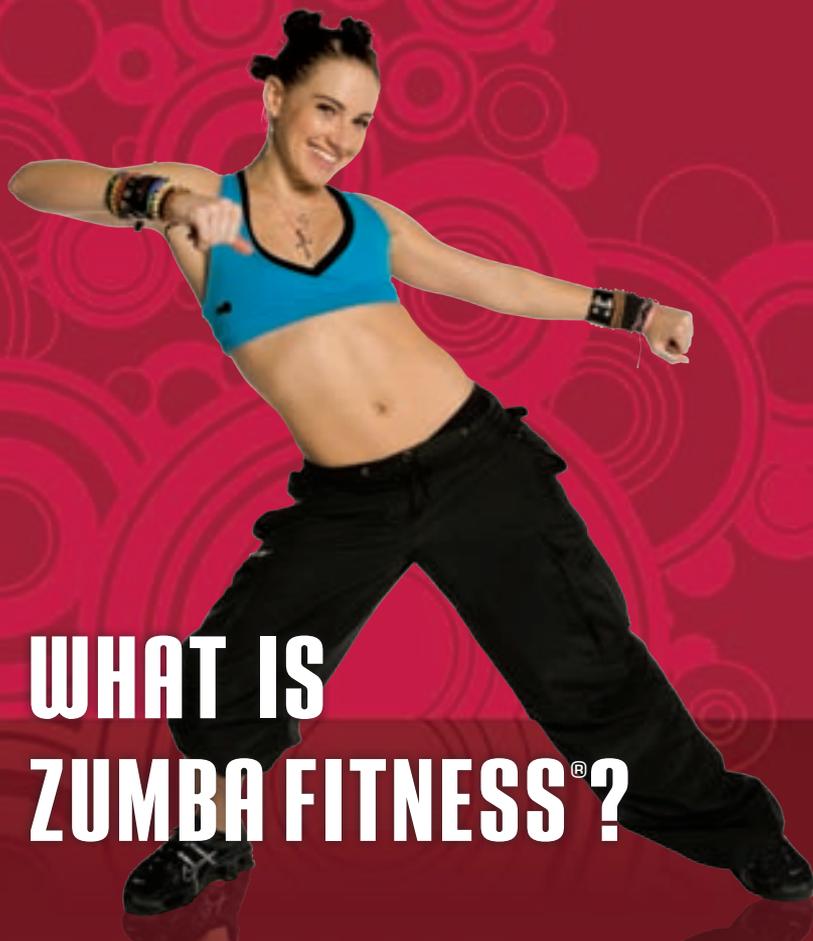
# JOIN THE PARTY

## ARE YOU READY TO DITCH THE WORKOUT AND JOIN THE PARTY™?

¡Hola! I'm Beto Perez, the creator of Zumba Fitness®, and whether you're new to my sizzling movements or have taken classes at your local health club, you'll find Zumba Fitness® to be like no other fitness system out there. That's because I designed Zumba Fitness® — with its scorching fusion of world music and spicy dance rhythms — to make you feel like you're at a party or a club. Thanks to my non-stop, easy-to-follow choreography, you'll tone your body from head to toe — all without feeling like you're working out at all!

I believe that if exercise is fun and easy to do, you'll stick with it, which is the key to long-term good health. That's why Zumba Fitness® utilises aerobic interval training (combining fast and slow rhythms) to deliver an addictive, high-energy workout you'll want to return to again and again.

By purchasing your Zumba Fitness® DVD series, you've taken the first step toward joining the millions of people around the world who've achieved miraculous results from the Zumba® program's "feel-good" system and you will too. So what are you waiting for? It's time to take the "work" out of working out. Let's get moving!



# WHAT IS ZUMBA FITNESS®?

## ZUMBA FITNESS® IS LIKE NO OTHER WORKOUT YOU WILL EVER EXPERIENCE!

Zumba® was created in the mid-1990s by Colombian native Alberto “Beto” Perez, a celebrity fitness trainer and choreographer for international pop superstars. Inspired by the traditional cumbia, salsa, samba, and merengue music he grew up with, Beto paired his favourite pulsating Latin rhythms with the red-hot international dance steps his clients loved and the first Zumba® class was born!

Since Beto brought the Zumba® program to the U.S. in 1999, it has become one of the fastest-growing, dance-based fitness crazes in the country, with people of all ages falling in love with its infectious music and easy-to-follow dance moves.

## WHY YOU'LL LOVE ZUMBA FITNESS®

### Fitness never felt so fun

You'll be so busy strutting your stuff, you'll forget you're actually exercising. With its unique rhythms and motivating music, Zumba Fitness® will make you feel alive and full of energy.

### It's a total-body workout

With its nonstop, hip-swiveling, shoulder-shimmying moves and fabulous footwork, Zumba Fitness® combines cardiovascular and interval training to torch fat and calories, whittle your middle, and sculpt your hips, butt, and thighs. Get ready for the sleek, sexy physique you've always dreamed of.

### It's not intimidating

You can practice Zumba Fitness® routines in the privacy of your own home. Our Easy Beat Breakdowns allow you to learn the steps and go at your own pace.

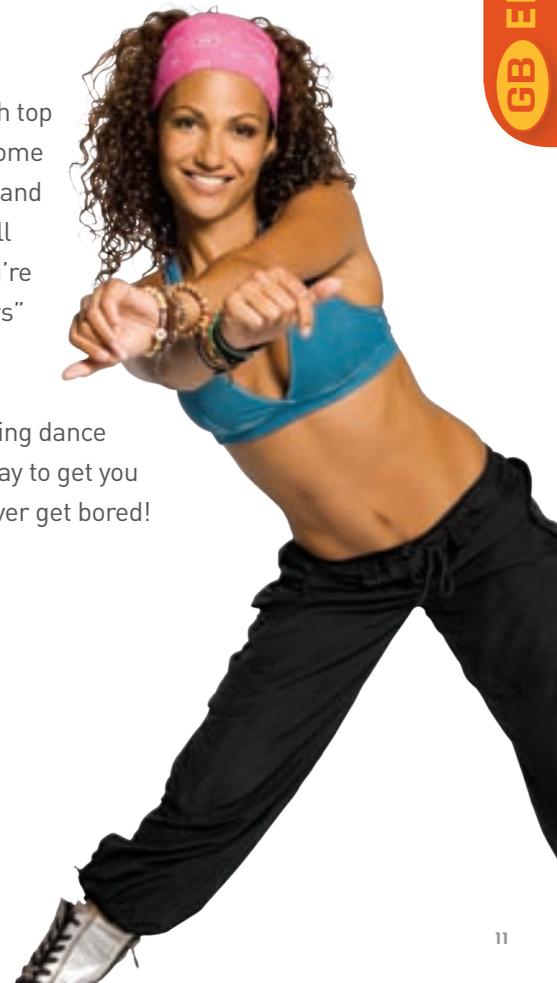
### The moves are simple

Our star Zumba Fitness® trainers keep you motivated as they deliver easy-to-follow instructions. Dancers and non-dancers alike can let go and just enjoy the fun.

### The music is out of this world

Beto has handpicked the songs for each rhythm — working with top musicians to create some of the hottest, sexiest and spiciest music that will make you feel like you're "dancing with the stars" (the Zumba Fitness® stars that is)!

The unique and inspiring dance beats are a surefire way to get you going! Plus, you'll never get bored!





# TRAINING TIPS

## ZUMBA FITNESS® MAXIMUM BODY TRAINING TIPS

Use the following tips to get the most out of your Zumba Fitness® workouts:

### Review the entire booklet

No matter what your fitness level, be sure to familiarise yourself with all the tips and information offered by our Zumba Fitness® star trainers to help you reach your goals.

### Begin with the basics

If you are new to Zumba Fitness®, follow along with the Zumba Fitness® Basics DVD, which breaks down each rhythm into easy-to-follow steps.

## Use the RPE Chart

Zumba Fitness® is a high-intensity, heart-pounding workout, so be sure to utilise the RPE Chart on page 54. Stay within your zone and don't overdo it.

## Wear supportive footwear

Be sure to wear sturdy shoes — cross-trainers are best — with good arch support and cushioning.

## Stay hydrated

Don't wait to drink water until you are thirsty. Drink before, during, and after your workouts.

## Watch your form

As with any exercise programme, it's important to maintain proper form to achieve maximum results. Pay attention to the specific instructions to ensure you are doing each workout safely.

## Modify if needed

Stop and take a break to catch your breath if you are feeling overwhelmed. If you are new to exercise or new to Zumba Fitness®, watch the modifications during each workout session and follow along.

## Make room

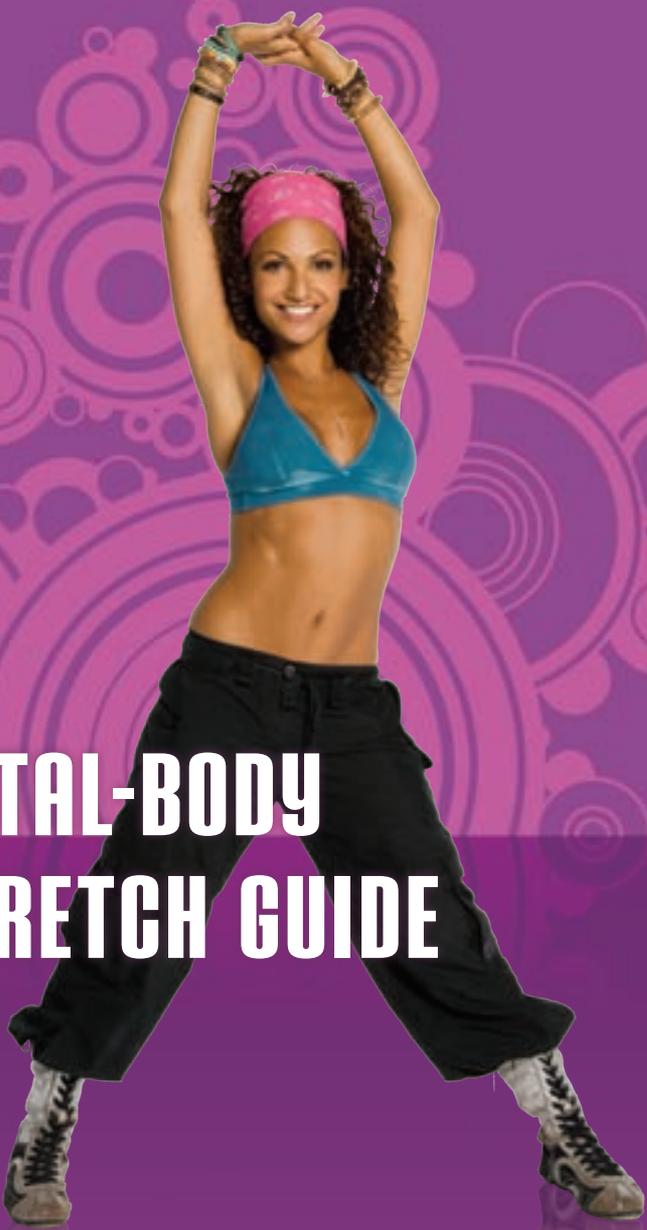
Clear out a large enough space so you can move freely and comfortably.

\* Consult with your doctor before beginning this or any other fitness routine.

If you feel faint or dizzy at any time during the workout, please stop immediately.



# TOTAL-BODY STRETCH GUIDE



## TOTAL-BODY STRETCH GUIDE

Incorporating a quick total-body stretch into your Zumba Fitness® programme has many benefits. Not only will it keep your muscles and joints flexible, it also helps reduce soreness and offsets the likelihood of injury.

Perform the following five-minute routine after your Zumba Fitness® workouts. Hold each stretch for 10 to 30 seconds without bouncing and breathe deeply, never holding your breath.

## Lower-Leg and Upper-Hip Stretch

**1** Stand in a lunge position with your right foot forward and left foot back, toes pointed straight ahead. Place your hands on your right thigh or on a chair for support, then bend your right knee and lunge forward, keeping your left leg straight and torso upright. Press both hips forward until you feel a stretch in the front of your left hip and the back of your left lower leg. Hold for 10 seconds, release, and repeat 5 more times. Switch sides and repeat.

## Side-Torso Stretch

**2** Stand tall with your arms reaching straight above your head, hands clasped, and abs pulled in. Inhale, then exhale as you lean to the left, feeling a stretch in the right side of your torso. Hold for 10 seconds, return to centre, then repeat on the opposite side. Repeat 5 times on each side.

## Low-Back Stretch

**3** Stand with your feet hip-width apart, knees bent, and hands on your upper thighs. Inhale, then exhale as you draw in your abs and round your back, curling your tailbone under you, and tucking your chin toward your chest. You should feel the stretch in your lower back. Hold for 10 seconds then release. Repeat 5 times.

## Total-Body Stretch

**4** From an all-fours crouching position, inhale, then exhale as you begin to lift your hips and straighten your arms and legs, coming into an inverted V position (also known as Downward Facing Dog in yoga). Hold for 10 seconds, breathing deeply, feeling a stretch in the back of your legs, calves, chest, shoulders, and sides of your torso. Bend your knees and release them to the floor, then sit back onto your heels with your arms on the floor and chest resting on your thighs to stretch your low back and shoulders. Hold this position for 10 seconds. Repeat the entire sequence 5 times.

## Low-Back and Hip Stretch

**5** Lie on your back with your legs straight out in front of you. Bend your right knee, grasp the back of your thigh, and bring the knee in toward your chest. Hold for 10 seconds. Then, using your left hand, bring your right knee across your body and down toward the floor. Look over your right shoulder and reach your right arm out to the side, keeping your right shoulder in contact with the floor. Hold for 10 seconds, feeling a stretch in your low back and hip. Release and come to centre, then switch sides. Repeat the sequence 5 times on each side.



# LET'S GET STARTED

## GROOVIN' AND MOVIN'

If you're brand-new to Zumba Fitness®, this is the programme for you! The Zumba® star trainers guide you through each step in our "Easy Beats Breakdowns." Every rhythm is broken down into three tempos that build slowly so you feel comfortable with each step before moving on to the next. You will build strength and stamina, improve your cardiovascular system, and get on the path to body transformation, all while having the time of your life!

- DAY 1 **ZUMBA® BASICS DVD**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 2 **ZUMBA® BASICS DVD**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 3 **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**
- DAY 4 **FREE DAY**  
relax in a hot tub or steam bath
- DAY 5 **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**
- DAY 6 **FREE DAY**  
relax in a hot tub or steam bath
- DAY 7 **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**



# 10-DAY ACCELERATED FAT-LOSS PROGRAMME

## LOSE A TROUSER OR DRESS SIZE!

Ready to turn up the heat? With its combination of heart-pumping cardiovascular training, body sculpting, and resistance moves, this quick fat loss programme will help you lose a trouser or dress size! Plus, you'll learn how to properly feed and nourish your body with the Accelerated Fat Loss Eating Plan. Whether you're getting in shape for a special event or just want to sculpt your body, this programme delivers surefire results.

- DAY 1**    **ZUMBA® CARDIO PARTY**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 2**    **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
followed by Zumba® Flat Abs
- DAY 3**    **ZUMBA® CARDIO PARTY**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 4**    **FREE DAY**  
relax in a hot tub or steam bath
- DAY 5**    **ZUMBA® CARDIO PARTY**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 6**    **ZUMBA® SCULPT AND TONE**  
followed by Zumba® Flat Abs
- DAY 7**    **ZUMBA® CARDIO PARTY**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 8**    **FREE DAY**  
time out for a massage!
- DAY 9**    **ZUMBA® LIVE!**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 10**    **ZUMBA® SCULPT AND TONE**  
followed by Zumba® Flat Abs

## Accelerated Fat-Loss Eating Plan

The Zumba Fitness® 10-Day Accelerated Fat-Loss Eating Plan will help give you the energy to shimmy and shake those pounds and inches away! With this accelerated system, you will control your carbohydrate intake, increase fat/weight loss, and preserve your lean muscle mass. Enjoy these healthy recipes while slimming down your waist, hips, abs, and thighs. And, “spice up your body”!

### How to portion your meals:

You will eat 5 to 6 small, healthy, and well-balanced meals per day. Allow 2.5 to 3.5 hours between each meal, and follow the chart below to determine portion sizes that suits your weight and gender. Then see the meals (and corresponding recipes) provided in your weekly outlook and get cooking!

### Drinks

Do your best to drink 100 oz. of water daily. This should be your daily water quota. You may drink caffeinated beverages (coffee, Diet Coke®, green tea, Crystal Lite®) as long as you have met your water quota. Water keeps your digestive system well-flushed and clean. Water also keeps you feeling full and gives you more energy. Did you know that most people who think they are hungry are actually dehydrated? Try drinking a glass of water before a meal or snack. It will give you a burst of energy and keep you feeling satiated.

Alcohol: No alcohol should be consumed during this 10-day period.

## Portion-Size Chart

**Protein:** follow for all protein sources in Breakfast, Lunch, and Dinner

**Snacks\*:** to use with the Mix-n-Match menu provided

WOMEN UNDER 150 LBS. (10.7 STONE)	WOMEN OVER 150 LBS. (10.7 STONE)
<p><b>Protein:</b> Follow recipes provided</p> <p><b>Snacks:</b> 1 from each column / 2 per day</p>	<p><b>Protein:</b> Add 1 oz. to recipes provided</p> <p><b>Snacks:</b> 1 from each column / 3 per day</p>
MEN UNDER 175 LBS. (12.5 STONE)	MEN OVER 175 LBS. (12.5 STONE)
<p><b>Protein:</b> Add 1 oz. to recipes provided</p> <p><b>Snacks:</b> 2 from each column / 2 per day</p>	<p><b>Protein:</b> Add 2 oz. to recipes provided</p> <p><b>Snacks:</b> 2 from each column / 3 per day</p>

\*Combo: snacks will account for 2 columns; see Snacks page for more info.

If you need further clarification on the portion-size chart, please read the following example:

Suzu is a 145 lbs. (10.4 stone) woman. According to the **Portion-Size Chart** above, she should follow the recipes for Breakfast, Lunch, and Dinner exactly as written. Suzu also gets 2 snacks per day. She may choose 1 carb, 1 protein, and 1 fat from each snack column for each snack (see page: 36). So, a complete snack might be a ½ cup of apples, 1 ounce of Buffalo Mozzarella, and 1 teaspoon of slivered almonds.

However, if she chooses a snack from the Combo column, then she must directly follow the snack suggestion. For example, if she chooses the vanilla yogurt with protein powder, she needs to add a fat to make the snack “complete”. All meals and snacks incorporate a balanced ratio of carbohydrates, fats, and proteins in order to provide the most complete nutrition programme possible.

The most important thing to remember is that your meals and snacks should contain a protein, carbohydrate, and fat!

## Sample Menu

Follow this sample-menu plan to help keep you on track. Repeat after 5 days, so you reap the benefits of the full 10-day programme.

Please only eat breakfast items at breakfast. If you would like to substitute a dinner recipe for a lunch recipe or vice versa, feel free to do so.

**BONUS:** You may add 1 cup of vegetables to both the lunch or dinner recipes. So, if you feel that you are not eating enough vegetables, or you need to incorporate more fiber into the diet, add 1 cup of the following vegetables to your lunch or dinner: lettuce, green peppers, onions, mushrooms, broccoli, cauliflower, squash, courgette, spinach, or mixed greens.

## MONDAY

### BREAKFAST

#### POWER GRANOLA PARFAIT

Power granola parfait made with our own granola and nut mixture then topped with an assortment of mixed berries and vanilla yogurt.

#### Ingredients:

Low-fat Vanilla Yogurt (1 part = 3 oz.)  
Protein Powder (1 part = 1 oz.)  
Granola (1 part = 2 oz.)  
Sugar-free Maple Syrup (1 part = ½ oz.)  
Mixed Nuts (1 part = ½ oz.)  
Blueberries, Raspberries, Strawberries

#### Preparation:

Combine 2 parts yogurt with 1 part protein powder; mix well. Combine 1 part granola with 1 part maple syrup and 1 part mixed nuts; mix well. Pack the granola mixture into the cup firmly, scoop in the yogurt and top with assorted berries.

### MORNING SNACK

#### Mix-n-Match

### LUNCH

#### ASIAN-STYLE STIR-FRY

Marinated beef strips, sautéed and served with fresh shiitake mushrooms, onion, broccoli, and snow peas.

#### Ingredients:

Filet Mignon, thinly sliced (3 oz.)  
Shiitake Mushrooms, sliced (2 oz.)  
5 Cherry Tomatoes, whole  
Broccoli, cut into florets and blanched (2 oz.)  
Snow Peas, blanched (2 oz.)  
Spring Onions, sliced (2 oz.)  
Sesame Oil (1 tsp.)

#### Marinade

Soy Sauce (¼ cup)  
Splenda (2 tsp.)  
Sesame Oil (1 tsp.)  
1 Garlic clove, minced  
Black Pepper to taste

#### Preparation:

Marinate the beef for 1 hour, then sauté until cooked and marinade slightly thickens into sauce. Toss with the vegetables and sprinkle with the sliced spring onions.

### AFTERNOON SNACK

#### Mix-n-Match

### DINNER

#### CEVICHE-STYLE SHRIMP TACOS

Lime-marinated shrimp ceviche mixed with diced onion, tomato, avocado, and coriander, nestled in a butter-lettuce cup and served with a side of salsa.

#### Ingredients:

Butter Lettuce (4 leaves)  
Pre-cooked Shrimp, medium / large, diced (3)  
Onions, diced (2 oz.)  
Tomato  
Avocado  
Coriander, chopped (2 oz.)  
Lemons (2)  
Lime (1)  
Salt and Pepper to taste  
Salsa (2 oz.)

#### Preparation:

Juice the lemons and the lime and set aside. Dice the shrimp, mix with the remaining ingredients, and add lemon/lime juice. Salt and pepper to taste and refrigerate for at least an hour. Wrap ceviche in lettuce leaves, flavour with salsa, and eat like a soft taco!

### EVENING SNACK

#### Mix-n-Match

# TUESDAY

## BREAKFAST

### EGGS WITH TURKEY LINKS

Scrambled egg whites accompanied by a side of turkey links.

#### Ingredients:

Turkey Links (2 links)  
Egg Whites (2 oz.)  
Cheddar Cheese (1 oz.)

#### Preparation:

Scramble egg whites and top with cheddar cheese. Serve with a side of turkey links.

## MORNING SNACK

Mix-n-Match

## LUNCH

### COBB SALAD

Romaine lettuce topped with freshly chopped tomatoes, turkey bacon bits, spring onions, cheddar cheese, turkey, egg whites, and turkey ham.

#### Ingredients:

Romaine Lettuce, shredded (3 cups)  
Honey Turkey, diced (1 oz.)  
Turkey Bacon, chopped (0.5 oz.)  
Turkey Ham, diced (1 oz.)  
Egg Whites, chopped (0.5 oz.)  
Cheddar Cheese, shredded (0.5 oz.)  
Tomatoes, diced (4 oz.)  
Spring Onions, sliced (2 oz.)  
Herb Dressing (2 oz.)

#### Preparation:

Start with the romaine at the base then top with the remaining ingredients. Serve dressing on the side.

## AFTERNOON SNACK

Mix-n-Match

## DINNER

### COUNTRY-STYLE TURKEY MEATLOAF

Turkey meatloaf baked and prepared the way Mum used to make it!  
Served with a sugar-free ketchup.

#### Ingredients:

Ground Turkey (4.5 oz.)  
Oregano (pinch)  
Egg (1 medium sized)  
Breadcrumbs (1 tsp.)  
Sugar-Free Ketchup (1.5 oz.)  
Salt and Pepper to taste

#### Preparation:

Mix the ground turkey with salt and pepper, oregano, egg, breadcrumbs and some of the ketchup (½ oz.). Shape into loaves, coat with more ketchup (½ oz.) and bake in the oven for 30–40 minutes at 190 degrees (gas mark 5). Dress finished meatloaf with remaining ketchup (½ oz.) and serve in slices.

## EVENING SNACK

Mix-n-Match



## WEDNESDAY

### BREAKFAST

#### CHEDDAR BACON BREAKFAST WRAP

Cheddar cheese melted over a low-carb whole-wheat tortilla topped with diced turkey bacon and roasted turkey breast, served with a side of chipotle ranch dressing.

#### Ingredients:

7" Low-Carb Tortilla  
Cheddar Cheese (1 oz.)  
Turkey Bacon (3 pieces)  
Roasted Turkey (1 oz.)

Chipotle Ranch Dressing (2 oz.)

#### Preparation:

Start with the tortilla, top with roasted turkey, turkey bacon, and cheddar cheese. Serve with side of chipotle ranch dressing.

### MORNING SNACK

Mix-n-Match

### LUNCH

#### CHIPOTLE CHICKEN WRAP

Boneless grilled chicken breast wrapped in a low-carb tortilla, topped with cheddar cheese, lettuce, and a spicy chipotle ranch dressing.

#### Ingredients:

7" Low-Carb Tortilla  
Chicken Breast, grilled with taco seasoning and sliced (2 oz.)  
Turkey Bacon, chopped (0.5 oz.)  
Cheddar Cheese, shredded (0.5 oz.)  
Romaine Lettuce, shredded (3 oz.)  
Chipotle Ranch Dressing (2 oz. on the side)

#### Preparation:

Top tortilla, with shredded lettuce, chicken, bacon, and shredded cheddar cheese. Serve open-faced with a 2 oz. portion of spicy chipotle ranch dressing on the side.

### AFTERNOON SNACK

Mix-n-Match

### DINNER

#### HERB-GRILLED SALMON

Fresh Atlantic salmon seasoned with fresh herbs and spices and grilled to perfection.

#### Ingredients:

Salmon (4.5 oz.)  
Fresh Herb Mix (Parsley and Dill, or whatever you prefer) (2 oz.)  
Salt (pinch)  
Lemon Pepper (pinch)  
Lemon

#### Preparation:

Season salmon with the lemon pepper and the fresh herb mix. Coat with cooking spray and grill. Serve with a wedge of lemon.

### EVENING SNACK

Mix-n-Match



# THURSDAY

## BREAKFAST

### SWEET APPLE SAUSAGE SCRAMBLE

Apple-chicken sausage grilled and sliced, then sautéed with green peppers and smothered with sautéed onions.

#### Ingredients:

Chicken-Apple Sausage (4.5 oz)

Green Pepper, sliced (2 oz.)

Onion, sliced (1 oz.)

#### Preparation:

Slice the apple-chicken sausage and grill. Sauté the green pepper and onion in a nonstick skillet with cooking spray. Toss everything together.

## MORNING SNACK

Mix-n-Match

## LUNCH

### SUMMER SHRIMP SALAD

Grilled fresh-water shrimp served over a mixture of baby field greens and watercress, topped with a medley of beans and cherry tomatoes.

#### Ingredients:

Baby greens (3 cups)

Grilled Shrimp, medium / large (3)

French Beans, blanched (2 oz.)

Cherry Tomatoes, whole (5)

Kidney Beans, canned (2 oz.)

Cannellini Beans, canned (2 oz.)

Red Onions, julienned (2 oz.)

Oil & Vinegar Dressing (2 oz.) (use  $\frac{1}{3}$  oil to  $\frac{2}{3}$  Red Wine Vinegar)

#### Preparation:

Start with a base of baby greens, add shrimp, and top with remaining ingredients. Serve oil & vinegar dressing on the side.

## AFTERNOON SNACK

Mix-n-Match

## DINNER

### CHICKEN PARMESAN

Chicken lightly breaded in Italian breadcrumbs and topped with mozzarella cheese. Served over marinara sauce.

#### Ingredients:

Chicken Breast, butterflied (3 oz.)

Low-Carb Italian Breadcrumbs

Mozzarella Cheese, shredded (1 oz.)

Marinara Sauce (2 oz.)

#### Preparation:

Lightly spray chicken with olive oil (or cooking spray) and coat with the seasoned breadcrumbs. Sear in a pan and finish in the oven. Coat bottom of plate with marinara sauce, then place the chicken down and top with mozzarella cheese.

## EVENING SNACK

Mix-n-Match



# FRIDAY

## BREAKFAST

### IRISH OATMEAL WITH CINNAMON BUTTER

Delicious Irish-style oatmeal infused with flavourful cinnamon butter.

#### Ingredients:

Steel-Cut Oats (1 cup)  
Semi-skimmed Milk (3 cups)  
Protein Powder (2 oz. per cup of oats)  
Vanilla Extract (enough to flavour / couple of drops)  
Blueberries, Raspberries, Strawberries

Brown-Sugar Cinnamon Butter recipe:  
Butter Substitute (1 tsp)  
Cinnamon (to taste)  
Brown Sugar (pinch)

#### Preparation:

Bring the milk to a boil; add the oats, vanilla extract, and protein powder. Cook covered for 10–15 minutes or until done. Mix in brown-sugar cinnamon butter, garnish with mixed berries, and serve.

## MORNING SNACK

### Mix-n-Match

## LUNCH

### TURKEY CAESAR WRAP

Caesar salad topped with roasted turkey, Parmesan cheese, and Caesar dressing wrapped in a low-carb tortilla.

#### Ingredients:

10" Low-Carb Tortilla  
Romaine Lettuce, shredded (4 oz.)  
Roasted Turkey, sliced (2.5 oz.)  
Parmesan Cheese, shredded (0.5 oz.)  
Caesar Dressing (1 oz.)

#### Preparation:

Start with the tortilla and layer it with the turkey. Toss lettuce, dressing, and cheese together, and then lay atop the turkey. Wrap the whole thing up like a burrito and enjoy!

## AFTERNOON SNACK

### Mix-n-Match

## DINNER

### TERIYAKI TUNA

Ahi Tuna marinated in a teriyaki sauce, lightly grilled, and rubbed with wasabi butter.

#### Ingredients:

Ahi Tuna (3 oz.)  
Daikon Radish, shredded (1 oz.)  
Snow Peas, steamed and chopped (1 oz.)  
Carrots, shredded (1 oz.)  
Onion, julienned (1 oz.)  
Sesame Seeds, black  
Sesame Oil  
Lemon Pepper (pinch)  
Seasoned Salt (pinch)  
Wasabi (1 oz.)  
Soy Sauce (1 oz.)  
Pineapple Juice (2 oz.)

#### Preparation:

Season the Ahi with the lemon pepper and seasoned salt. Coat with sesame oil and encrust with sesame seeds. Sear in a pan (Ahi should be rare inside). Toss all the vegetables together and place down as a bed for the fish. Make sauce by combining the soy sauce and pineapple juice. Serve with wasabi and sauce on the side.

## EVENING SNACK

### Mix-n-Match



## Mix-n-Match Snack Menu

PROTEIN
<b>Cheese</b> (1 oz.)
Buffalo Mozzarella
Cheddar / cubes
Feta
Fontina
Smoked Gouda
Goat
Gouda
Havarti Dill
Jack / cubes
Provolone
String
Swiss
<b>Meat</b> (1 oz.)
Canadian Bacon
Chicken
Chicken, deli
Ham
Ham, honey
Pepperoni
Prosciutto
Roast Beef
Salami
Tuna Salad
Turkey, cracked pepper
Turkey, honey
Turkey, roasted
Turkey Bacon
Turkey Ham
Turkey Links
Turkey Pastrami
Turkey Patties
<b>Other</b> (1 oz.)
Hard-Boiled Eggs
Veggie Patties

CARBS
<b>Fruit</b> (1 cup)
Apple
Applesauce
Blueberries
Cantaloupe
Cherries
Grapefruit
Grapes
Honeydew
Kiwi
Orange
Peaches
Pear
Pineapple
Plum
Raspberries
Strawberries
Watermelon
<b>Unfavourables</b> Make all unfavourable carbs whole wheat, low-carb where applicable
Bagels (½)
Bread, pitta (½)
Bread, wheat (1 slice)
Bread, white Atkins (1 slice)
Crackers (2)
Muffins, blueberry Atkins (2 oz.)
Muffins, bran (2 oz.)
Muffins, English (1/2)
Rolls (2 oz.)
Tortillas (5")
<b>Other</b>
Salsa (2 oz.)

FAT
<b>Dressing</b> (1 oz.)
Blue Cheese
Caesar
Feta
Herb
Italian
Oil/Balsamic
Oil/Vinegar
Ranch
Ranch, spicy
Raspberry Vinaigrette
<b>Nuts</b>
Almonds, slivered (1 tsp.)
Hazelnuts (1 tsp.)
Mixed Nuts (1 tsp.)
Peanuts (3)
Pecans (1 tsp.)
Pine Nuts (1 tsp.)
Sunflower Seeds (1 tsp.)
Walnuts (1 tsp.)
<b>Other</b>
Chipotle Mayo (1 tsp.)
Chipotle Mustard (1 tsp.)
Chipotle Ranch (1 oz.)
Kalamata Olives (1 oz.)
Mustard / Mayo (1 tsp.)
Peanut Butter (1 tsp.)
Pesto (1 oz.)

COMBOS
<b>Protein &amp; Fat</b> (1.5 oz.) Remember to add a carb
California Salad Mix with chicken, mayo, and dill
Chicken Salad Mix with chicken, mayo, and celery
Egg Salad
Salmon Salad
Shrimp Ceviche with tomato, avocado, and onion
Shrimp Paté with mayo and red bell pepper
Tuna Salad Mix with mayo and egg
<b>Protein &amp; Carb</b> Remember to add a fat
Cheese Pizza (4 oz.)
Cheese Quesadilla (4 oz.)
Salami and Pepperoni Bruschetta (4 oz.)
Shrimp Ceviche with tomato, cucumber, and onion (2) oz.)
Shrimp Cocktail (2 oz.)
Vanilla Yogurt with protein powder (2 oz.)

- See Portion-Size Chart to determine snack portions

- If using a combo, add either a carb or a fat

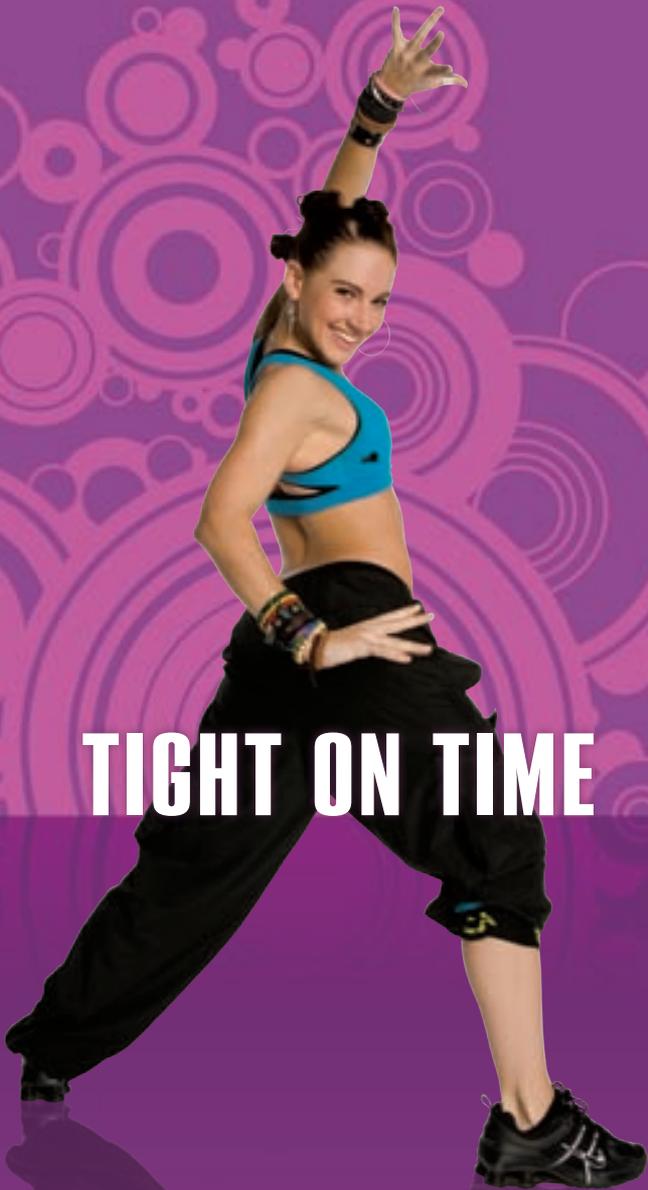


# TIGHTEN & TONE

## GET SUPER-SCULPTED!

Looking to transform your shape and get super-sculpted fast? This programme mixes resistance training, using our weighted Zumba Fitness® Toning Sticks, with interval dance training to chisel your entire physique. You'll shed pounds, whittle your waistline, tone your legs and bum, and sculpt those sexy abs you've always dreamed of!

- DAY 1**     **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 2**     **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**  
followed by Zumba® Flat Abs
- DAY 3**     **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 4**     **FREE DAY**  
time out for a massage!
- DAY 5**     **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 6**     **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**  
followed by Zumba® Flat Abs
- DAY 7**     **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 8**     **FREE DAY**  
relax in a hot tub or steam bath
- DAY 9**     **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
followed by Total-Body Stretch
- DAY 10**    **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**  
followed by Zumba® Flat Abs



# TIGHT ON TIME

## NO MORE EXCUSES!

Even with a busy life, you can still squeeze some exercise into your schedule if you plan ahead. Get out your calendar and make these workouts part of your regular daily activities.

### MONDAY

#### ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS

### TUESDAY

#### ZUMBA® SCULPT & TONE

followed by Total-Body Stretch

### WEDNESDAY

#### ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS

### THURSDAY

#### ZUMBA® SCULPT & TONE

followed by Total-Body Stretch

### FRIDAY

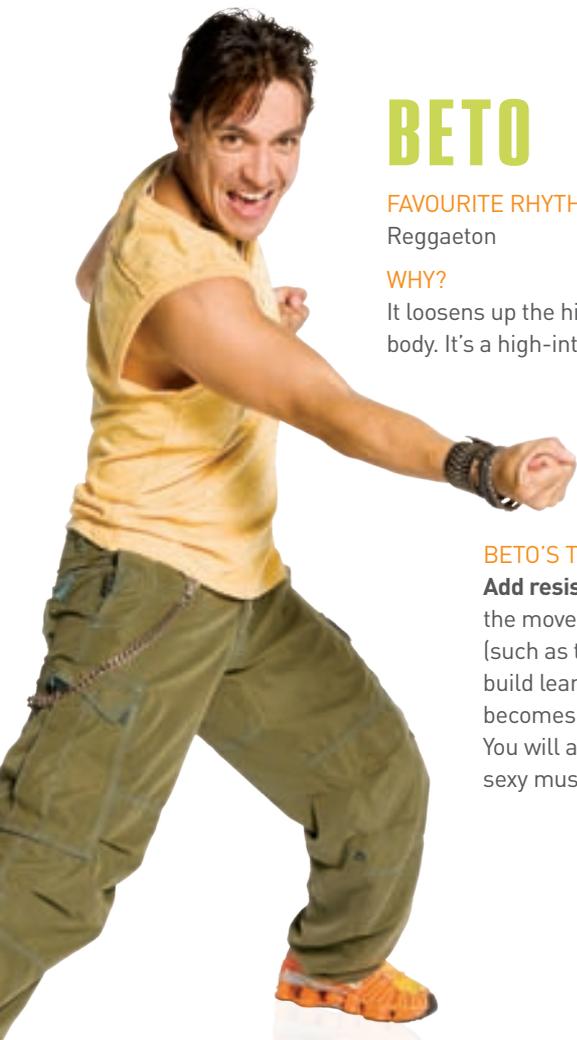
#### ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS



# STAR TRAINER TIPS

## STAR TRAINER SLIMMING TIPS & MORE

Zumba Fitness® is based on the principle that a workout should be fun and easy to do. Zumba Fitness® is a “feel-good” workout that energises both the body and the mind. Becoming a Zumba® “star” trainer takes some time and a little bit of effort. But according to Beto and his team, it doesn’t feel like effort at all! Dancing their way to top form and fitness, Beto, Gina, Asuka, and Tanya have picked up some hot tips and training techniques to help you maximise your Zumba Fitness® experience. So read on to learn some of their favourite moves and secrets to success!



## BETO

### FAVOURITE RHYTHM

Reggaeton

### WHY?

It loosens up the hips and really works the entire body. It's a high-intensity cardio move!

### BETO'S TOP SLIMMING TIP

**Add resistance training.** When you do the moves with external resistance (such as the Zumba® Toning Sticks) you build lean muscle tissue and your body becomes more efficient at burning fat. You will also trim and sculpt strong, sexy muscles!

## GINA

### FAVOURITE RHYTHM

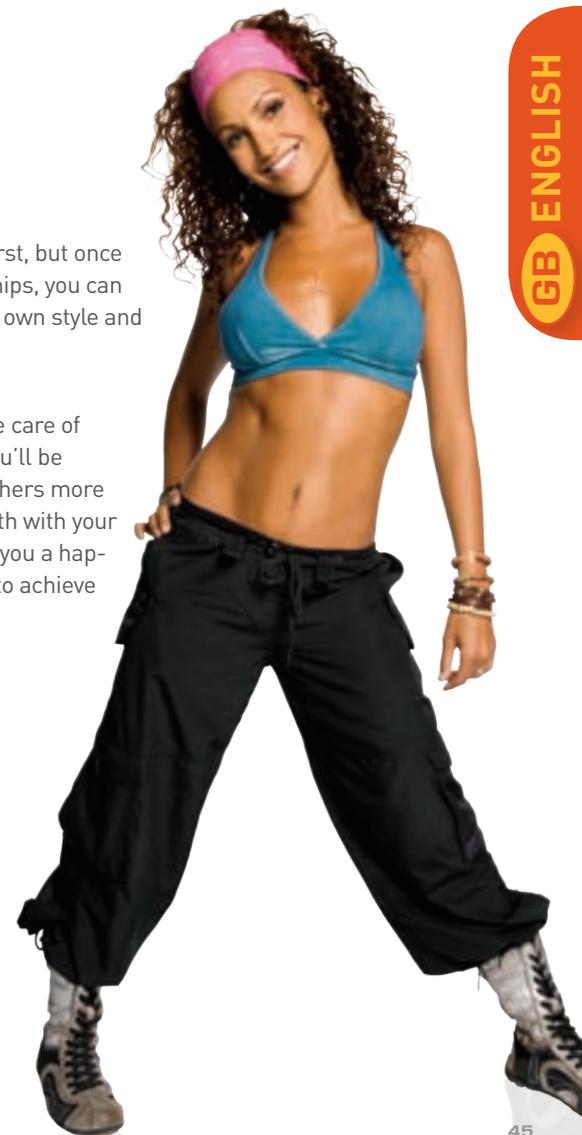
Cumbia Funk

### WHY?

This move can be tricky at first, but once you feel the rhythm in your hips, you can really work it. So give it your own style and flavour and have a blast!

### GINA'S TOP SLIMMING TIP

**Put yourself first.** If you take care of yourself, and your health, you'll be better able to take care of others more joyfully. Balancing your health with your family and career will make you a happier person and enable you to achieve your fitness goals.





## ASUKA

### FAVOURITE RHYTHM

Samba

### WHY?

With samba you can break out of your shell and just feel free. When I'm doing it, I imagine I'm at Carnival. I can see the colours and feel the thumping of the ground from the roaring drums.

### ASUKA'S TOP SLIMMING TIP

**Find a balance.** Strive to bring everything in your life into perfect balance. Exercise, eating, and rest are all equally important. Your ultimate goal is your happiness, and it should be a part of this amazing journey.

## TANYA

### FAVOURITE RHYTHM

Salsa

### WHY?

Salsa packs so much flavour you just have to move! Before you know it, you've toned your entire body simply by enjoying the music. It doesn't get any better than that.

### TANYA'S TOP SLIMMING TIP

**Focus on interval training.** Zumba Fitness® blends both high- and low-intensity cardio by including both fast rhythms (such as merengue) and slow rhythms (such as salsa). These intervals of fast and slow movement raise and lower your heart rate, helping your body burn fat more efficiently.





**KEEP ON GROOVIN'**

## **FOLLOW THESE MOTIVATIONAL TIPS TO HELP YOU STAY ON TRACK:**

### **Feel the music**

Everyone has their own way of moving. Beto encourages you to listen to the music and find your own style of movement.

### **Spice it up!**

Stuck in a fitness rut? Varying your routine will help you break through fitness and weight-loss plateaus. Change up your workouts regularly to give your body, and mind, a fresh approach.

## Teamwork

Invite a friend to enjoy Zumba Fitness® routines with you. This will not only keep you on track, but you will have loads of fun while getting in great shape.

## Jot it down

Keep a journal of your thoughts and feelings through the Zumba® process. It will hold you accountable so you stay consistent, which is the key to success!

## Stay motivated

Don't give up if you haven't lost weight as quickly as you'd like. You'll see results if you stick to the programmes and follow our healthy-eating guide.

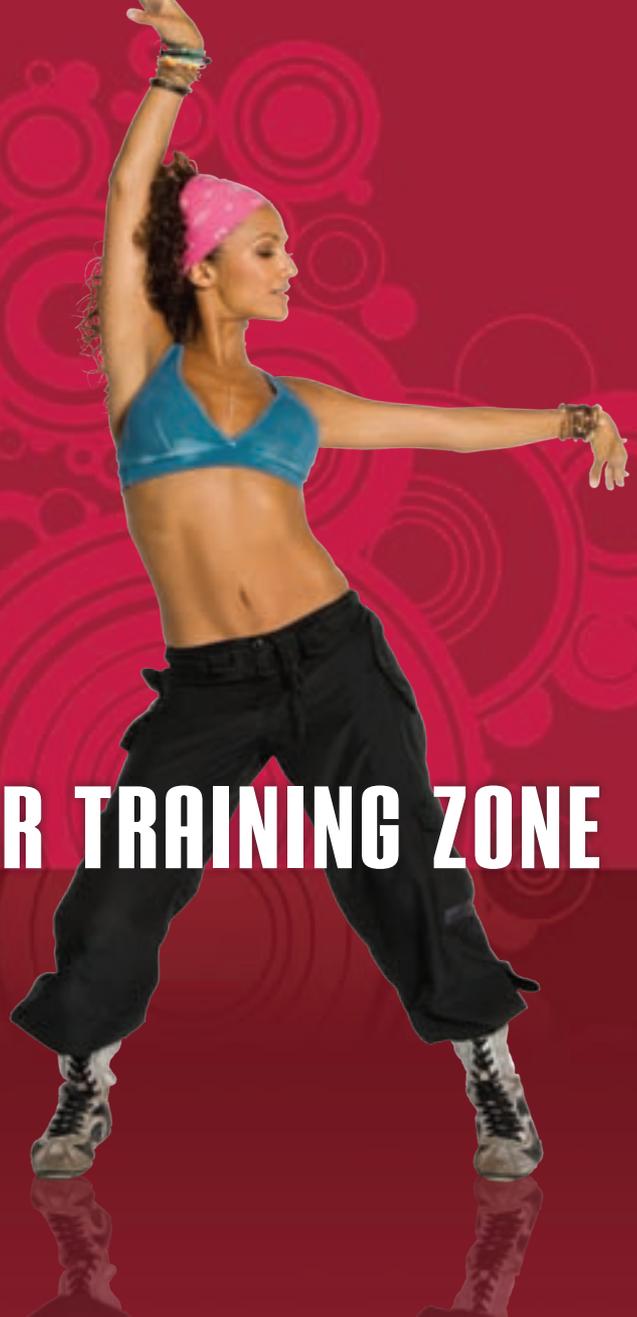
## Don't get discouraged

If you're having trouble keeping up with the routines, do your own thing and go at your own pace. Just keep moving and have fun!

## Be consistent

Each time you complete a Zumba Fitness® routine, you are building your physical strength and stamina, as well as getting more practice doing the rhythms. Before you know it, you will be moving like a pro.





# YOUR TRAINING ZONE

## UTILISE YOUR PERSONAL-TRAINING ZONE FOR MAXIMUM RESULTS

Depending on your fitness level, Zumba Fitness® delivers a moderate to very challenging cardiovascular workout. You can monitor your intensity level by using the following “Rate of Perceived Exertion” chart, or “Talk Test”. The rating is determined by how hard you perceive your effort to be while exercising. It will let you know when it’s time to take down the intensity or pick up the pace.

If you find yourself struggling during a routine, or experience a rapid heartbeat, muscle fatigue, or are have trouble breathing, take a break to catch your breath, but keep moving by walking around the room. When you are ready to begin again, ramp up slowly and continue to monitor your exertion. The more you do Zumba Fitness® routines, the more your body will adapt and the easier the programmes will become.

# THE RPE CHART

## 1-2 Super Easy

you can carry on a conversation with little to no effort

## 3-4 Easy

you can maintain this level with minimal effort

## 5-6 Moderate

maintaining this level requires some effort

## 7-8 Difficult

maintaining this level requires more effort

## 8-9 Peak

no-talk zone: maintaining this level requires maximum effort

### How to use your RPE Chart:

During your cardiovascular workouts,  
follow this easy guide:

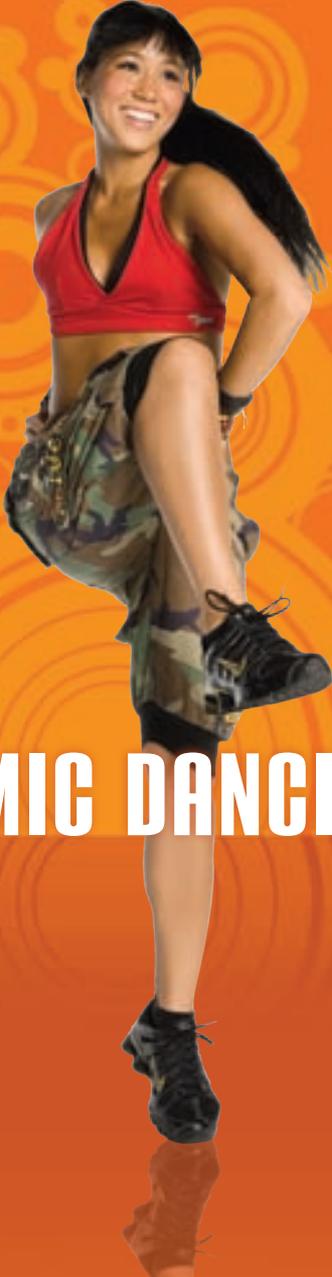
Warm-Up: RPE 3-4 “Take It Easy” Zone

Cardio Section: RPE 6-7 “Go For The Burn” Zone

Cool-Down: RPE 3-4 “Take It Easy” Zone

\* If at any time during the workout you feel faint or dizzy, please stop immediately.





# DYNAMIC DANCIN' DOZEN

## DYNAMIC DANCIN' DOZEN

Here are some of the best toe-tappin', booty-shakin', hip-swayin' moves for fun whenever you want! If you don't have time to pop in a full-length Zumba Fitness® DVD or just want to practise some of the moves on your own, the moves on the following pages will get you groovin' in no time. Follow Beto and his star trainer Tanya as they break down each rhythm for you step-by-step. It's like having your own personal Zumba Fitness® instructor by your side at all times!

A



B



A



B



C



D



C

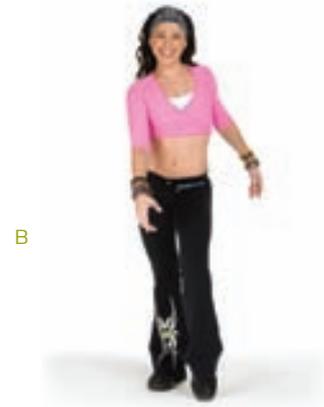
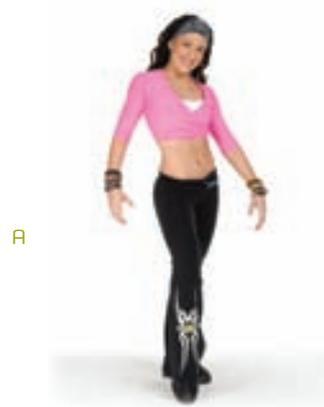
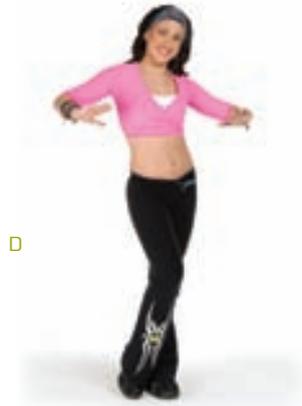


## 1 QUE TE MUEVE

Starting with feet together, elbows bent and arms at chest height, hands in light fists. Begin to travel to the right, stepping out with your right foot and turning your head and hips to the right while your arms move to the left (A). Bring feet and arms back to the centre and add a little hop (B). Repeat travel step to the right with arms and hips (C). Return to centre (D). Switch sides and repeat pattern.

## 2 DIAMOND STEP

Begin with your feet wider than hip width apart, feet turned out, knees bent. Reach both arms above your head with hands connected together in a diamond shape, palms facing front. Keeping your hips still, reach and pulse your arms to the right once while taking one step to the right (A). Reach arms once to the left with one step to the left (B). Reach arms twice to the right with two steps (C). Repeat pattern starting on the left side.

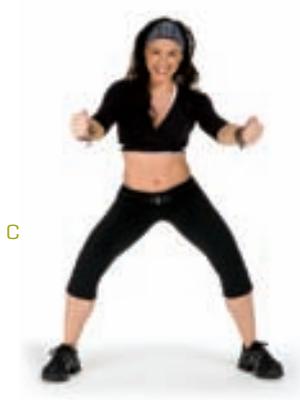


### 3 SALSA TRAVEL

Begin with feet together, arms up at chest height, elbows bent. Begin to travel to the left by taking a step with your left foot, pushing arms to the left and swaying hips to the right (A). Tap right toe in to left foot (B). Travel to the left again pushing arms to the left (C). Tap right toe in to left foot (D). Repeat pattern starting on the right.

### 4 SABOR STEP

Begin with feet together, arms out at sides, swinging hips and arms naturally. Tap your right toe front (A) step on your right foot. Tap left toe front (B) step out to the left on your left foot. Cross right foot over left foot (C) step on left foot. Tap right foot front (D) step on right foot. Repeat pattern starting with a tap on the left foot.



## 5 CUMBIA FUNK

Begin with feet wider than hip width apart, toes turned out. Rotate your right knee in and push your hip up to the right as you press your arms toward hips (A). Rotate your left knee in and push your hip up to the left as you press your arms toward hips (B). Sit back into your hips and reach arms front (C). Thrust your hips forward twice as you reach and pull your arms in (D). Repeat sequence starting on the left.



## 6 BASIC SAMBA

Begin with feet together. Tap your left foot front as you shake your hips to the right twice with a bounce, arms swing naturally (A) then quickly step onto your left foot. Tap your right foot front as you shake your hips to the left twice in a bounce, arms swing naturally (B) then step quickly onto your right foot. Repeat this pattern.



A



B



C



D

## 7 QUEBRADITA BASIC

Begin with your feet together and thumbs hooked to pants as if you were a cowboy holding your belt. Step and cross over to the right with your left foot, lifting back foot and dropping your left shoulder (A). Step onto your right foot to the centre and lift your left knee (B). Step onto left foot and lift your right knee (C). Cross over to the left with your right foot, dropping your right shoulder and lifting back foot (D). Repeat this pattern.



A



B



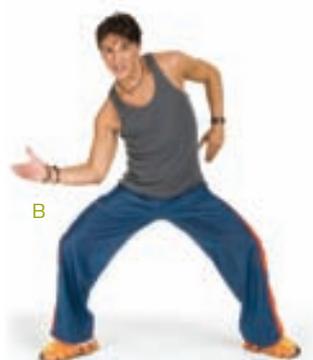
C



D

## 8 ANDALE-QUEBRADITA

Start with your feet together and thumbs hooked to pants as if you were a cowboy holding your belt. Step on right foot and lift left knee up adding a hop, twisting shoulders (A). Step back with left foot and lean left shoulder front (B). Swing right leg back as you twist and lean front (C). Step onto on right foot and twist shoulders (D). Continue this pattern, then switch sides.



## 9 DESTROZA REGGAETON

Begin with feet wider than hip width, your weight centre and elbows bent with arms behind you. Begin to swing your arms and hips to the left (A). Stomp with right foot and swing arms and hips to the right (B). Repeat swing with arms and hips to the left (C). Repeat right stomp, hip and arm swing to the right (D). Repeat pattern, then switch sides.



## 10 REGGAETON BOUNCE

Begin with feet wider than hip width, knees bent. Turn your body to the right, lifting right knee and reaching left arm out (A). Step out onto right foot as you pump left arm back, pulling your chest through and travelling to the right (B). Lift right knee and reach left arm out (C). Step out onto right foot as you pump left arm back, pulling your chest through and travelling to the right (D). Switch sides and repeat pattern.



## 11 CALYPSO BASIC

Begin with feet together and knees bent. Bend elbows and pumping arms naturally in opposition. Step forward onto right foot (A). Push back and hop as you step back onto right foot, rolling shoulders back (B). Step forward onto left foot (C). Push back and hop as you step back onto left foot, rolling shoulders back (D). Repeat pattern.

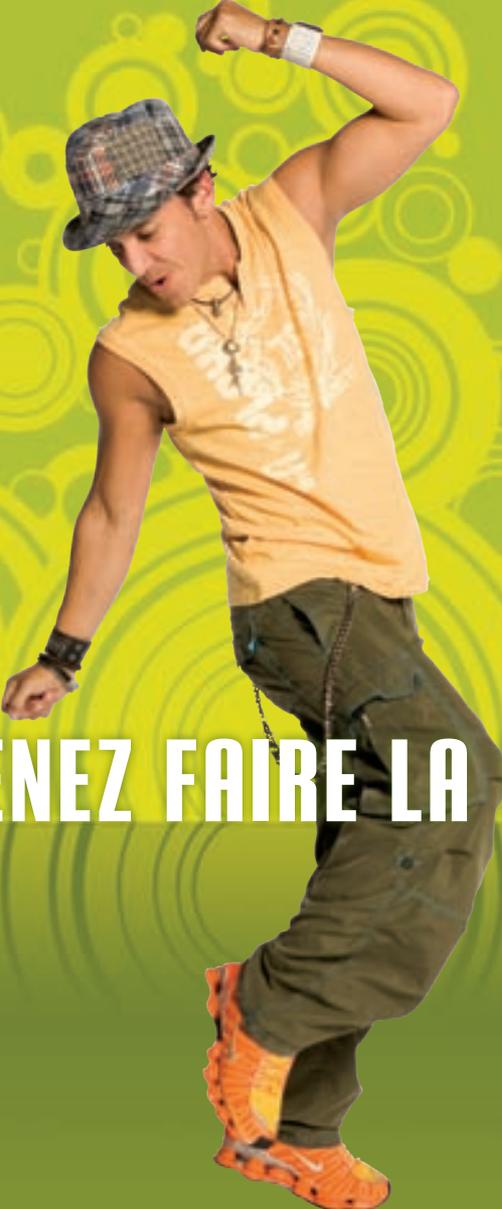


## 12 TOBAGO CARIBBEAN

Begin with feet together and knees bent. With arms swinging naturally in opposition, point right toe to the right, keeping leg straight (A). Bring right heel to the front, swinging arms (B). Hop to switch feet and point left toe to the left, keeping leg straight (C). Bring left heel to the front, swinging arms (D). Repeat pattern.



- 72 LAISSEZ TOMBER LES SÉANCES DE SPORT ENNUYEUSES, VENEZ FAIRE LA FÊTE!
- 74 QU'EST-CE QUE LE ZUMBA FITNESS®?
- 78 CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT
- 82 GUIDE D'ÉTIREMENT COMPLET
- 86 C'EST PARTI!
- 88 PROGRAMME DE PERTE DE GRAISSE ACCÉLÉRÉ EN 10 JOURS
- 104 PROGRAMME DE TONIFICATION ET RAFFERMISSEMENT
- 106 PROGRAMME ÉCLAIR
- 108 CONSEILS DES MEILLEURS ENTRAÎNEURS POUR MINCIR, ET PLUS
- 114 GROOVEZ!
- 118 VOTRE ZONE D'ENTRAÎNEMENT
- 120 CHARTE RPE (PERCEPTION DE L'EFFORT)
- 122 DOUZE PAS DE DANSE DYNAMIQUES

A man, Beto Perez, is captured in a dynamic Zumba pose. He is wearing a yellow sleeveless shirt with 'ZUMBA' printed on it, dark cargo pants, and bright orange sneakers. He also wears a patterned bucket hat and a white wristband. The background is a vibrant green with a pattern of concentric circles and swirls. The text 'VENEZ FAIRE LA FÊTE !' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

**VENEZ FAIRE LA FÊTE !**

## ÊTES-VOUS PRÊT À LAISSER TOMBER LES SÉANCES DE SPORT ENNUYEUSES ET À VENIR FAIRE LA FÊTE ?

Hola ! Je suis Beto Perez, le créateur de Zumba Fitness®. Que vous soyez novice ou que vous ayez déjà pris des cours dans votre club de remise en forme, vous serez vite séduit par le concept novateur et incomparable de Zumba Fitness®. J'ai conçu Zumba Fitness® – une fusion envoûtante de musique du monde et de rythmes endiablés – pour vous donner l'impression d'être à une fête ou en discothèque. Grâce à ma chorégraphie non-stop et facile à apprendre, vous brûlerez entre et vous tonifierez votre corps de la tête aux pieds – sans avoir l'impression de faire de l'exercice!

Je crois vraiment que si le sport est facile et amusant, vous ne pourrez plus vous en passer, c'est le secret d'une bonne santé. C'est pourquoi Zumba Fitness® se base sur de l'aérobic par intervalles (combinant des rythmes rapides et lents), afin de créer un entraînement très énergétique et addictif... vous ne vous arrêterez plus de danser!

En achetant votre série de DVD Zumba Fitness®, vous avez franchi la première étape pour rejoindre les millions de personnes du monde entier qui ont obtenu des résultats miraculeux grâce au système « Feel Good » de Zumba®. Et maintenant c'est votre tour. Alors qu'est-ce que vous attendez ? C'est le moment de se bouger! Zumba®-ctivez-vous!



# QU'EST-CE QUE LE ZUMBA FITNESS® ?

## ZUMBA FITNESS® EST UN ENTRAÎNEMENT UNIQUE EN SON GENRE !

Zumba® a été créée dans les années 90 par le Colombien Alberto « Beto » Perez, célèbre chorégraphe et entraîneur de fitness des superstars internationales de musique pop. Inspiré par les rythmes traditionnels de cumbia, salsa, samba, et merengue avec lesquels il a grandi, Beto a mélangé ses rythmes latinos préférés avec les pas de danse internationaux euphorisants que ses clients aimaient et la Zumba® (en argot espagnol : bouger vite tout en s'amusant) était née !

Depuis que Beto a apporté la Zumba® aux États-Unis en 1999, elle est devenue en très peu de temps l'une des activités fitness "dansée" les plus plébiscitées du pays. Petits et grands se laissent entraîner par sa musique, sa bonne humeur contagieuse et sa danse facile à apprendre.

## BONNES RAISONS D'AIMER LE ZUMBA FITNESS®...

### Le fitness n'a jamais été aussi amusant

Vous serez tellement occupé à vous montrer en spectacle que vous oublierez que vous êtes en train de faire de l'exercice. Les rythmes uniques et la musique motivante de Zumba Fitness® vous feront vous sentir vivant et plein d'énergie.

### Un entraînement complet

Avec ses mouvements de hanches, d'épaules et son fabuleux jeu de jambes, le Zumba Fitness® combine l'entraînement par intervalles et l'entraînement cardiovasculaire pour brûler graisses et calories, et sculpter votre taille, vos hanches, vos fesses et vos cuisses. Préparez-vous à avoir le corps sexy et mince dont vous avez toujours rêvé.

### Ce n'est pas intimidant

Vous pouvez faire du Zumba Fitness® chez vous en toute intimité. Nos Décompositions Simples des Rythmes (Easy Beat Breakdowns) vous permettront d'apprendre les pas en allant à votre rythme.

### Les mouvements sont simples

Nos meilleurs professeurs de Zumba Fitness® vous motivent en vous donnant des instructions faciles à suivre. Aussi bien les danseurs que les non-danseurs peuvent se lâcher et s'amuser.

### La musique est extraordinaire

Beto a minutieusement choisi les chansons pour chaque rythme – en travaillant avec les meilleurs musiciens pour créer une musique sexy, passionnée et épicée qui vous donnera l'impression de « danser avec les stars » (les stars du Zumba Fitness® bien sûr) ! Ces rythmes uniques ne vous laisseront pas indifférents... vous vous mettrez à bouger, c'est sûr ! En plus, vous ne vous ennuierez jamais !





# CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT ZUMBA FITNESS® MAXIMUM BODY

Pour profiter un maximum de vos entraînements Zumba Fitness®, suivez les conseils suivants:

### Lisez la brochure dans son intégralité

Quel que soit votre niveau en fitness, lisez les informations et les conseils donnés par les meilleurs professeurs de Zumba Fitness® qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

### Commencez par les bases

Si ce sont vos premiers pas avec Zumba Fitness®, commencez par le DVD des Principes de Base de Zumba Fitness® qui décompose chaque rythme facilement.

## Utilisez la Charte RPE

Le Zumba Fitness® est un entraînement cardiovasculaire intense alors assurez-vous de bien utiliser la Charte RPE (page 120). Restez dans votre zone et ne vous surmenez pas.

## Portez des chaussures adaptées

Assurez-vous de porter des chaussures fermes avec un bon soutien de la voûte plantaire et un bon amorti – les chaussures de sport sont les mieux adaptées.

## Buvez régulièrement

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Buvez avant, pendant et après votre séance.

## Surveillez votre forme

Comme n'importe quel programme d'exercice, il est important de maintenir une bonne forme physique pour obtenir des résultats optimaux. Lisez attentivement les instructions spécifiques afin de vous assurer que vous faites chaque entraînement en toute sécurité.

## Changez si besoin

Si vous vous sentez essoufflé, arrêtez-vous et faites une pause pour reprendre votre respiration. Si vous commencez tout juste à faire de l'exercice ou si ce sont vos premiers pas avec Zumba Fitness®, suivez vos progrès à chaque session.

## Faites de la place !

Faites de la place afin de pouvoir bouger librement.

\* Consultez votre médecin avant de commencer un entraînement de fitness. Si, pendant l'entraînement, vous vous sentez mal ou vous avez la tête qui tourne, arrêtez immédiatement.





# GUIDE D'ÉTIREMENT COMPLET

## GUIDE D'ÉTIREMENT COMPLET

Il est très bénéfique d'inclure un étirement rapide complet dans votre programme Zumba Fitness®. Non seulement cela permettra à vos muscles et vos articulations de rester flexibles, mais cela vous aidera également à réduire les courbatures et les risques de blessures.

Faites les cinq minutes d'étirement suivantes après chaque séance de Zumba Fitness®. Maintenez chaque étirement pendant 10 à 30 secondes sans relâcher et en respirant profondément. Ne retenez jamais votre respiration.

## Étirement des mollets et des muscles du bassin

**1** Mettez-vous debout, le pied droit en avant et le pied gauche reculé. Les pieds doivent être tournés vers l'avant. Mettez vos mains sur votre cuisse droite ou sur une chaise pour un meilleur appui, puis pliez votre genou droit tout en gardant le buste droit et la jambe gauche tendue. Avancez les hanches jusqu'à sentir l'étirement sur l'avant de la hanche gauche et l'arrière du mollet gauche. Maintenez cette position pendant 10 secondes, relâchez et recommencez 5 fois. Changez de côté et répétez le mouvement.

## Étirement des côtés du torse

**2** Tenez-vous droit avec les bras tendus, les mains jointes au dessus de la tête et le ventre rentré. Inspirez, puis expirez tout en vous penchant vers la gauche. Vous sentirez l'étirement du côté droit de votre torse. Maintenez cette position pendant 10 secondes, remettez-vous droit puis faites le même mouvement de l'autre côté. Répétez le mouvement 5 fois de chaque côté

## Étirement du bas du dos

**3** Mettez-vous debout, les pieds légèrement écartés, les genoux fléchis et les mains sur le haut des cuisses. Inspirez puis expirez en rentrant vos abdominaux, en faisant le dos rond et en avançant légèrement les hanches. Baissez le menton vers votre poitrine. Vous devriez sentir l'étirement du bas de votre dos. Maintenez cette position pendant 10 secondes puis relâchez. Répétez ce mouvement 5 fois.

## Étirement complet

**4** Accroupissez-vous, posez vos mains par terre, loin devant vous. Inspirez, puis expirez tout en commençant à soulever vos hanches, tendez vos bras et vos jambes jusqu'à vous trouver dans une position formant un V à l'envers (connue en yoga comme la « posture du chien tête en bas »). Maintenez cette position pendant 10 secondes en respirant profondément. Vous devriez sentir l'étirement de l'arrière de vos jambes et de vos mollets, votre poitrine, vos épaules et les côtés de votre torse. Pliez vos genoux et posez-les sur le sol, puis asseyez-vous sur vos talons. Posez vos mains par terre, loin devant vous, la poitrine sur vos cuisses, pour étirer le bas de votre dos et vos épaules. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez la séquence entière 5 fois.

## Étirement du bas du dos et des muscles du bassin

**5** Allongez-vous sur le dos, les jambes droites et jointes. Pliez le genou droit, attrapez l'arrière de votre cuisse et ramenez le genou vers votre poitrine. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Puis, avec votre main gauche, amenez votre genou droit plié vers la gauche, jusqu'à ce qu'il touche le sol. Tournez la tête vers votre épaule droite jusqu'à toucher votre épaule avec votre menton, tout en maintenant votre épaule contre le sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Vous devriez sentir l'étirement dans le bas du dos et dans la hanche. Relâchez et replacez-vous dans la position initiale puis changez de côté. Répétez la séquence 5 fois de chaque côté.



**C'EST PARTI!**

## GROOVEZ ET BOUGEZ

Si vous débutez avec le Zumba Fitness®, ce programme est fait pour vous ! Les meilleurs entraîneurs de Zumba® vont vous guider à travers chaque pas de nos « Décompositions Simples des Rythmes » (Easy Beats Breakdowns). Chaque rythme est décomposé lentement en trois tempos pour que vous vous sentiez à l'aise avec chaque pas avant de passer au suivant. Vous augmenterez votre endurance et votre résistance, améliorerez votre système cardiovasculaire et serez sur la voie de la transformation physique tout en vous amusant comme jamais!

- JOUR 1**    **DVD ZUMBA® BASICS**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 2**    **DVD ZUMBA® BASICS**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 3**    **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**
- JOUR 4**    **JOUR DE REPOS**  
relaxez-vous dans un bain chaud ou dans un hammam
- JOUR 5**    **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**
- JOUR 6**    **JOUR DE REPOS**  
relaxez-vous dans un bain chaud ou dans un hammam
- JOUR 7**    **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**



# PROGRAMME DE PERTE DE GRAISSE ACCÉLÉRÉ EN 10 JOURS

## PERDEZ UNE TAILLE DE PANTALON!

Prêt à faire chauffer la machine ? Avec une combinaison d'entraînements cardiovasculaires, de sculpture du corps et de mouvements pour travailler la résistance, ce programme de perte de graisse rapide vous aidera à perdre une taille de pantalon! De plus, vous apprendrez à vous alimenter et à nourrir votre corps correctement avec le Programme d'Alimentation pour une Perte de Graisse Accélérée. Que vous vouliez être en forme pour une occasion spéciale ou que vous vouliez juste vous sculpter un corps Zumba®-tomique, ce programme vous garanti des résultats.

**JOUR 1** ZUMBA® **CARDIO PARTY**  
suivi par un Étirement complet

**JOUR 2** ZUMBA® **SCULPT & TONE**  
suivi par Zumba® Flat Abs

**JOUR 3** ZUMBA® **CARDIO PARTY**  
suivi par un Étirement complet

**JOUR 4** **JOUR DE REPOS**  
relaxez-vous dans un bain chaud ou dans un hammam

**JOUR 5** ZUMBA® **CARDIO PARTY**  
suivi par un Étirement complet

**JOUR 6** ZUMBA® **SCULPT AND TONE**  
suivi par Zumba® Flat Abs

**JOUR 7** ZUMBA® **CARDIO PARTY**  
suivi par un Étirement complet

**JOUR 8** **JOUR DE REPOS**  
c'est le moment pour un massage!

**JOUR 9** ZUMBA® **LIVE!**  
suivi par un Étirement complet

**JOUR 10** ZUMBA® **SCULPT AND TONE**  
suivi par Zumba® Flat Abs

# Programme Alimentaire pour une Perte de Graisse Accélérée

Le programme alimentaire sur 10 jours de Perte de Graisse Accélérée de Zumba Fitness® vous donnera la force de faire fondre ces kilos en trop ! Avec ce système accéléré, vous contrôlerez vos apports en glucides, vous augmenterez votre perte de poids/graisse et vous garderez votre masse musculaire. Savourez ces recettes saines tout en amincissant votre taille, vos hanches, votre ventre et vos cuisses. Et « mettez du piment dans votre silhouette »!

## Comment contrôler vos repas :

Vous mangerez de 5 à 6 petits repas sains et équilibrés par jour. Espacez vos repas de 2h30 à 3h30 et suivez la charte ci-après afin de déterminer les portions correspondant à votre sexe et votre poids. Regardez ensuite les repas (et les recettes correspondantes) disponibles dans votre programme hebdomadaire et mettez-vous à cuisiner!

## Boissons

Essayez de boire 3 litres d'eau par jour. Cela doit être votre apport journalier en eau. Vous pouvez boire des boissons contenant de la caféine (café, Diet Coke®, thé vert, Crystal Lite®) tant que vous respectez votre apport journalier en eau. L'eau draine et nettoie votre système digestif. Elle vous aide aussi à vous sentir rassasié et vous donne plus d'énergie. Saviez-vous que la plupart des gens qui pensent avoir faim sont en réalité déshydratés ? Essayez de boire un verre d'eau avant un repas ou une collation. Cela vous donnera un regain d'énergie et vous vous sentirez rassasié.

Alcool : La consommation d'alcool est fortement déconseillée pendant ces 10 jours.

## Charte des Portions

**Protéines :** à respecter pour toutes les sources de protéines au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner.

**Collations :** à suivre avec le menu Mix-n-Match

FEMMES DE MOINS DE 68 KILOS.	FEMMES DE PLUS DE 68 KILOS.
<b>Protéines :</b> Suivez les recettes fournies	<b>Protéines :</b> Ajoutez 28 grammes aux recettes fournies
<b>Collations :</b> 1 de chaque colonne / 2 fois par jour	<b>Collations :</b> 1 de chaque colonne / 3 fois par jour
HOMMES DE MOINS DE 80 KILOS.	HOMMES DE PLUS DE 80 KILOS.
<b>Protéines :</b> Ajoutez 28 grammes aux recettes fournies	<b>Protéines :</b> Ajoutez 57 grammes aux recettes fournies
<b>Collations :</b> 2 de chaque colonne / 2 fois par jour	<b>Collations :</b> 2 de chaque colonne / 3 fois par jour

\*Combo (combinaison de deux collations) : les collations compteront pour 2 colonnes ; voir la page sur les collations pour plus d'informations.

Si vous avez besoin de plus d'explications sur la charte des portions, veuillez lire l'exemple suivant :

Suzy est une femme de 65,7 kilos. Selon la Charte des Portions ci-dessus, elle devrait suivre les recettes du petit-déjeuner, déjeuner et dîner exactement comme elles sont indiquées. Suzy a aussi droit à 2 collations par jour. Elle peut choisir 1 glucide, 1 protéine et 1 matière grasse de chaque colonne pour chaque collation (voir page 102). Une collation complète peut comprendre ½ pomme, 28 grammes de Mozzarella de buffle et une cuillère à café d'amandes effilées.

Cependant, si elle choisit une collation de la colonne Combo, elle doit suivre la suggestion de collation indiquée. Par exemple, si elle choisit le yaourt à la vanille avec de la poudre de protéines, elle doit ajouter une matière grasse pour avoir une collation « complète ». Chaque repas et collation contient une proportion équilibrée de glucides, de matières grasses et de protéines afin d'offrir un programme de nutrition le plus complet possible.

N'oubliez surtout pas que vos repas et vos collations doivent contenir une source de protéines, de glucides et de matières grasses !

## Exemple de menu

Suivez cet exemple de menu pour vous aider à vous y retrouver. Répétez les menus au bout de 5 jours, pour récolter les fruits d'un programme de 10 jours complets.

Au petit déjeuner, ne mangez que des aliments prévus pour le petit-déjeuner. En revanche, si vous le souhaitez, il est tout à fait possible de remplacer une recette du dîner par une recette du déjeuner et vice-versa.

**BONUS :** Vous pouvez ajouter des légumes aux recettes du déjeuner et du dîner. Donc si vous avez l'impression de ne pas manger assez de légumes ou que vous avez besoin d'ajouter des fibres à votre régime, ajoutez une tasse des légumes suivants à votre déjeuner ou votre dîner : laitue, poivron vert, oignon, champignon, chou brocoli, chou-fleur, courge, courgette, épinard ou un mélange de légumes verts.

## LUNDI

### PETIT-DÉJEUNER

#### POWER GRANOLA PARFAIT

Le « Power Granola Parfait » est un mélange de notre granola et de noix, recouvert d'un assortiment de baies et de yaourt à la vanille.

#### Ingrédients :

Yaourt à la vanille à faible teneur en matières grasses (1 mesure = 85 gr.)  
Poudre de protéines (1 mesure = 28 gr.)  
Granola (1 mesure = 57 gr.)  
Sirop d'érable sans sucre (1 mesure = 15 gr.)  
Mélange de noix (1 mesure = 15 gr.)  
Myrtilles, framboises, fraises

#### Préparation :

Mélangez 2 mesures de yaourt avec 1 mesure de poudre de protéines. Mélangez 1 mesure de granola avec 1 mesure de sirop d'érable et 1 mesure de mélange de noix. Tassez le mélange au fond de la tasse, ajoutez le yaourt par dessus puis recouvrez avec l'assortiment de baies.

### COLLATION DU MATIN

#### Mix-n-Match

### DÉJEUNER

#### SAUTÉ ASIATIQUE

Morceaux de bœuf mariné, sautés et servis avec des champignons shiitake frais, de l'oignon, du brocoli et des pois mange-tout.

#### Ingrédients :

Filet mignon, émincé (85 gr.)  
Champignons shiitake coupés en morceaux (57 gr.)  
5 tomates cerise entières  
Chou brocoli coupé en fleurettes et blanchi (57 gr.)  
Pois mange-tout blanchis (57 gr.)  
Oignon blanc coupé en rondelles (57 gr.)  
Huile de sésame (1 c.à.c.)

#### Marinade :

Sauce de soja (¼ de tasse)  
Édulcorant (2 c.à.c.)  
Huile de sésame (1 c.à.c.)  
1 gousse d'ail hachée  
Poivre noir selon les goûts

#### Préparation :

Faites mariner le bœuf pendant 1 heure, puis faites-le sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit et que la marinade ait légèrement épaissi. Faites sauter les légumes et parsemez de rondelles d'oignon.

### COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

#### Mix-n-Match

### DÎNER

#### TACOS DE CREVETTES FAÇON CÉVICHE

Céviche de crevettes marinées dans du citron vert avec de l'oignon, de la tomate et de l'avocat coupé en petits cubes ainsi que de la coriandre et servi enroulé dans de la laitue grasse, accompagné de sauce mexicaine.

#### Ingrédients :

Feuilles de laitue grasse (4 feuilles)  
Crevettes précuites, moyennes ou grandes, coupées en morceaux (3)  
Oignon coupé en cubes (57 gr.)  
Tomate  
Avocat  
Coriandre hachée (57 gr.)  
Citrons (2)  
Citron vert (1)  
Sel et poivre selon les goûts  
Sauce mexicaine (57 gr.)

#### Préparation :

Pressez les citrons et le citron vert et réservez. Coupez les crevettes en morceaux, mélangez aux autres ingrédients et ajoutez le jus de citron et de citron vert. Salez et poivrez selon les goûts et placez au réfrigérateur au moins une heure. Enroulez la céviche dans des feuilles de laitue, assaisonnez avec de la sauce mexicaine et mangez comme un taco souple.

### COLLATION DU SOIR

#### Mix-n-Match

## MARDI

### PETIT-DÉJEUNER

#### ŒUFS AVEC DES MÉDAILLONS DE DINDE

##### ŒUFS AVEC DES MÉDAILLONS DE DINDE

#### Ingrédients :

Médillons de dinde (2 médaillons)

Œufs battus (57 gr.)

Fromage américain (28 gr.)

#### Préparation :

Battez les œufs, cuisez-les puis ajoutez du fromage américain sur le dessus.

Servez les médaillons de dinde à part.

### COLLATION DU MATIN

#### Mix-n-Match

### DÉJEUNER

#### SALADE COMPOSÉE

Salade romaine à base de tomates fraîches, de morceaux de bacon de dinde, d'oignons verts, de cheddar, de dinde, de blancs d'œufs et de jambon de dinde.

#### Ingrédients :

Laitue romaine, coupée (3 tasses)

Dinde au miel coupée en cubes (28 gr.)

Bacon de dinde émincé (14 gr.)

Jambon de dinde coupé en carrés (28 gr.)

Blanc d'œufs émincé (14 gr.)

Cheddar râpé (14 gr.)

Tomates coupées en cubes (113 gr.)

Oignons blancs coupés en rondelles (57 gr.)

Assaisonnement aux herbes (57 gr.)

#### Préparation :

Commencez par une base de salade, puis recouvrez-la avec les autres ingrédients. Servez l'assaisonnement à part.

### COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

#### Mix-n-Match

### DÎNER

#### PAIN DE VIANDE À LA DINDE STYLE CAMPAGNARD

Pain de viande à la dinde, façon « recette de maman » ! Servi avec du ketchup sans sucre.

#### Ingrédients :

Dinde hachée (128 gr.)

Origan (une pincée)

Œuf (1 œuf de taille moyenne)

Chapelure (1 c.à.c)

Ketchup sans sucre (43 gr.)

Sel et poivre selon les goûts

#### Préparation :

Mélangez la dinde hachée avec le sel, le poivre, l'origan, l'œuf, la chapelure et un peu de ketchup (14 gr.). Formez des petits pains avec ce mélange, rajoutez

du ketchup (14 gr.) et faites-les cuire au four pendant 30 à 40 minutes à 190 °C.

Assaisonnez les petits pains avec le reste du ketchup (14 gr.) et servez-les coupés en tranches.

### COLLATION DU SOIR

#### Mix-n-Match



## MERCREDI

### PETIT-DÉJEUNER

#### ROULÉ AU BACON ET AU CHEDDAR

Cheddar fondu sur une tortilla au blé complet à faible teneur en glucides recouverte de bacon de dinde coupé en dés et de blanc de dinde rôti, accompagné d'une sauce « chipotle ranch » (sauce à base de piment Jalapeño fumé).

##### Ingrédients :

Tortilla à faible teneur en glucides de 18 cm de diamètre  
Cheddar (28 gr.)  
Bacon de dinde (3 morceaux)  
Dinde rôtie (28 gr.)  
Sauce Chipotle Ranch (57 gr.)

##### Préparation :

Prenez la tortilla, recouvrez-la de dinde rôtie, de bacon de dinde et de cheddar. Accompagnez avec de la sauce Chipotle Ranch.

### COLLATION DU MATIN

#### Mix-n-Match

### DÉJEUNER

#### ROULÉ DE POULET AU PIMENT JAPALEÑO

Blanc de poulet grillé enroulé dans une tortilla à faible teneur en glucides, recouverte de cheddar, de laitue et d'une sauce épicée à base de piment Jalapeño.

##### Ingrédients :

Tortilla à faible teneur en glucides, de 18 cm de diamètre  
Blanc de poulet grillé avec son assaisonnement pour tacos et coupé en tranches (57 gr.)  
Bacon de dinde émincé (14 gr.)  
Cheddar râpé (14 gr.)  
Laitue romaine coupée (85 gr.)  
Sauce à base de piment Jalapeño (57 gr. servie à part)

##### Préparation :

Recouvrez la tortilla avec la laitue découpée, le poulet, le bacon et le cheddar râpé. Servez la tortilla ouverte avec, 57 gr. de sauce à base de Jalapeño, servie à part.

### COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

#### Mix-n-Match

### DÎNER

#### SAUMON GRILLÉ AUX FINES HERBES

Saumon frais de l'Atlantique assaisonné d'herbes fraîches et d'épices et grillé à la perfection.

##### Ingrédients :

Saumon (128 gr.)  
Mélange d'herbes fraîches (persil et aneth, ou autre selon les goûts) (57 gr.)  
Sel (une pincée)  
Poivre au citron (une pincée)  
Citron

##### Préparation :

Assaisonnez le saumon de poivre au citron et du mélange d'herbes fraîches. Ajoutez un peu d'huile et faites-le griller. Servez avec un morceau de citron.

### COLLATION DU SOIR

#### Mix-n-Match



## JEUDI

### PETIT-DÉJEUNER

#### SAUCISSE À LA POMME

Saucisse au poulet et à la pomme grillée, coupée en rondelles, puis sautée avec du poivron vert et recouverte d'oignons sautés.

##### Ingredients:

Saucisse au poulet et à la pomme (128 gr.)  
Poivron vert coupé en morceaux (57 gr.)  
Oignon coupé en rondelles (14 gr.)

##### Préparation :

Coupez la saucisse au poulet et à la pomme en rondelles et faites-la griller. Faites sauter le poivron vert et l'oignon dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile. Mélangez tous les ingrédients.

### COLLATION DU MATIN

#### Mix-n-Match

### DÉJEUNER

#### SALADE D'ÉTÉ AUX CREVETTES

Crevettes d'eau douce grillées, servies sur de jeunes légumes verts et du cresson, recouvertes d'un mélange de haricots et de tomates cerise.

##### Ingredients :

Jeunes légumes verts (3 tasses)  
Crevettes grillées, moyennes ou grandes (3)  
Haricots verts blanchis (57 gr.)  
Tomates cerise entières (5)  
Haricots rouges en conserve (57 gr.)  
Haricots Cannellini en conserve (57 gr.)  
Oignons rouges en julienne (57 gr.)  
Assaisonnement à l'huile et au vinaigre (57 gr.) (1/3 d'huile pour 2/3 devinaigre de vin rouge)

##### Préparation :

Commencez par une base de légumes verts, ajoutez les crevettes et recouvrez avec le reste des ingrédients. Servez l'assaisonnement à l'huile et au vinaigre à part.

### COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

#### Mix-n-Match

### DÎNER

#### POULET AU PARMESAN

Poulet légèrement pané avec de la chapelure italienne et recouvert de mozzarella. Servi avec une sauce italienne « marinara ».

##### Ingredients :

Blanc de poulet, coupé en deux (85 gr.)  
Chapelure italienne à faible teneur en glucides  
Mozzarella râpée (28 gr.)  
Sauce italienne « Marinara » (57 gr.)

##### Préparation :

Mettez un peu l'huile d'olive sur le poulet, puis enrobez-le de chapelure. Saisissez le poulet à la poêle puis finissez de le cuire au four. Mettez la sauce « marinara » dans le fond de l'assiette, déposez le poulet et recouvrez de mozzarella.

### COLLATION DU SOIR

#### Mix-n-Match



## VENDREDI

### PETIT-DÉJEUNER

### PORRIDGE IRLANDAIS AU BEURRE PARFUMÉ À LA CANNELLE

Délicieux porridge d'avoine irlandaise au beurre parfumé à la cannelle.

#### Ingredients:

Avoine irlandaise (1 tasse)  
Lait à faible teneur en matières grasses (3 tasses)  
Poudre de protéines (57 gr. par tasse d'avoine)  
Extrait de vanille (suffisamment pour parfumer / 2 gouttes)  
Myrtilles, framboises, fraises

Recette du beurre à la cannelle et au sucre roux :

Substitut de beurre (1 c.à.c)  
Cannelle (selon les goûts)  
Sucre roux (une pincée)

#### Préparation :

Portez le lait à ébullition, ajoutez l'avoine, l'extrait de vanille et la poudre de protéines. Couvrez et laissez cuire 10 à 15 minutes. Ajoutez-y le beurre à la cannelle et au sucre roux, garnissez avec le mélange de baies et servez.

### COLLATION DU MATIN

#### Mix-n-Match

### DÉJEUNER

### ROULÉ À LA DINDE FAÇON CÉSAR

Salade César recouverte de dinde rôtie, de parmesan, de sauce César et roulée dans une tortilla à faible teneur en glucides.

#### Ingredients :

Tortilla à faible teneur en glucides, de 25 cm de diamètre  
Laitue romaine coupée (113 gr.)  
Dinde rôtie coupée en tranches (71 gr.)  
Parmesan râpé (14 gr.)  
Sauce César (28 gr.)

#### Préparation :

Déposez la dinde sur la tortilla. Mélangez la laitue, la sauce et le fromage puis recouvrez la dinde. Enroulez le tout comme un burrito et savourez!

### COLLATION DE L'APRÈS-MIDI

#### Mix-n-Match

### DÎNER

### THON TERIYAKI

Thon ahi mariné dans une sauce teriyaki, légèrement grillé et frotté avec du beurre de Wasabi.

#### Ingredients :

Thon ahi (thon à nageoires jaunes ou thon obèse) (85 gr.)  
Radis chinois râpé (28 gr.)  
Pois mange-tout cuits à la vapeur et émincés (28 gr.)  
Carottes râpées (28 gr.)  
Oignon en julienne (28 gr.)  
Graines de sésame noir  
Huile de sésame  
Poivre au citron (une pincée)  
Sel aux épices de la marque Lawry (une pincée)  
Wasabi (28 gr.)  
Sauce de soja (28 gr.)  
Jus d'ananas (57 gr.)

#### Préparation :

Assaisonnez le thon avec le poivre au citron et le sel aux épices. Déposez un filet d'huile de sésame sur le thon et incrustez-y des graines de sésame. Saisissez le thon à la poêle (le thon doit être saignant à l'intérieur). Mélangez tous les légumes, disposez dans l'assiette, ajoutez le poisson. Mélangez la sauce de soja et le jus d'ananas. Servez avec le wasabi et la sauce à part.

### COLLATION DU SOIR

#### Mix-n-Match



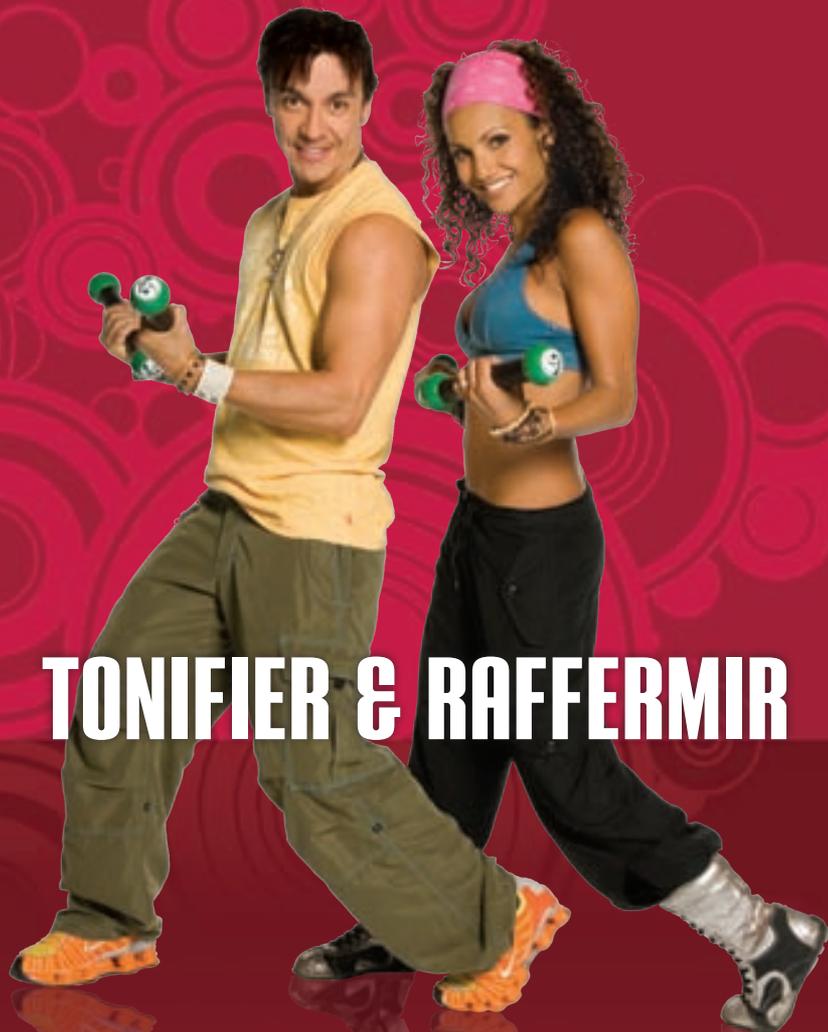
## Menu des Collations Mix-n-Match

PROTÉINE	GLUCIDES
<b>Fromage</b> (28 gr.)	<b>Fruit</b> (1 tasse)
Mozzarella de buffle	Pomme
Cheddar / cubes	Compote de pommes
Feta	Myrtilles
Fontina	Cantaloup
Gouda fumé	Cerises
Chèvre	Pamplemousse
Gouda	Raisins
Havarti Aneth	Melon d'hiver
Jack / cubes	Kiwi
Provolone	Orange
Bâtonnets de fromage	Pêche
Suisse	Poire
<b>Viande</b> (28 gr.)	Ananas
Bacon canadien	Prune
Poulet	Framboise
Poulet deli	Fraise
Jambon	Pastèque
Jambon au miel	<b>Déconseillés</b>
Pepperoni	Évitez le blé complet contenant des glucides défavorables et choisissez des aliments à faible teneur en glucides si possible.
Prosciutto	Bagels (1/2)
Bœuf rôti	Pita (pain libanais) (1/2)
Salami	Pain à la farine de blé (1 tranche)
Salade de thon	Pain blanc de la marque Atkins (1 tranche)
Dinde au poivre	Crackers (2)
Dinde au miel	Muffins à la myrtille de la marque
Dinde rôtie	Muffins au son (57 gr.)
Bacon de dinde	Muffins anglais (1/2)
Jambon de dinde	Petits pains roulés (57 gr.)
Lanières de dinde	Tortillas (13 cm de diamètre)
Pastrami de dinde	<b>Autre</b>
Boulettes de dinde	Salsa (57 gr.)
<b>Autre</b> (28 gr.)	
Œufs durs	
Préparations végétariennes	

GRAISSES	COMBOS
<b>Assaisonnement</b> (28 gr.)	<b>Protéine et grasse</b> (43 gr.) N'oubliez pas d'ajouter un glucide.
Au bleu	Salade californienne avec du poulet, de la mayonnaise et de l'aneth
César	Salade de poulet avec du poulet, de la mayonnaise et du céleri
À la feta	Salade d'œufs
Aux herbes	Salade de saumon
À l'italienne	Céviche de crevettes avec de la tomate, de l'avocat et de l'oignon
Huile/vinaigre balsamique	Pâté de crevettes avec de la mayonnaise et du poivron rouge
Huile/vinaigre	Salade de thon avec de la mayonnaise et de l'œuf
Sauce Ranch	<b>Protéine et glucide</b> N'oubliez pas d'ajouter une matière grasse.
Sauce Ranch épicée	Pizza au fromage (113 gr.)
Vinaigrette à la framboise	Tortilla de maïs fourrée au fromage (113 gr.)
<b>Noix</b>	Bruschetta au pepperoni et au salami
Amandes effilées (1 c.à.c)	Céviche de crevettes avec de la tomate, du concombre et de l'oignon
Noisettes (1 c.à.c)	Cocktail de crevettes (57 gr.)
Mélange de noix (1 c.à.c)	Yaourt à la vanille avec de la poudre de protéines (57 gr.)
Cacahuètes (3)	
Noix de pécan (1 c.à.c)	
Pignons (1 c.à.c)	
Graines de tournesol (1 c.à.c)	
Noix (1 c.à.c)	
<b>Autre</b>	
Mayonnaise au piment Jalapeño (1 c.à.c)	
Moutarde au piment Jalapeño (1 c.à.c.)	
Sauce au piment jalapeño (28 gr.)	
Olives Kalamata (28 gr.)	
Moutarde / Mayonnaise (1 c.à.c.)	
Beurre de cacahuètes (1 c.à.c.)	
Pesto (28 gr.)	

- Voir la charte des portions pour déterminer les portions des collations.

- Si vous choisissez un combo, ajoutez soit un glucide soit une matière grasse.



# TONIFIER & RAFFERMIR

## DEVENEZ SUPER SCULPTÉ !

Vous voulez transformer votre silhouette et devenir super sculpté en un rien de temps ? Ce programme allie l'entraînement de résistance, avec nos Zumba Fitness® Toning Sticks, et l'entraînement de danse par intervalle afin de sculpter tout votre corps. Vous perdrez du poids, affinerez votre taille, tonifierez vos jambes et vos fesses et sculpterez les abdos sexy dont vous avez toujours rêvé!

- JOUR 1** **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 2** **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**  
suivi par Zumba® Flat Abs
- JOUR 3** **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 4** **JOUR DE REPOS**  
c'est le moment pour un massage!
- JOUR 5** **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 6** **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**  
suivi par un Zumba® Flat Abs
- JOUR 7** **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 8** **JOUR DE REPOS**  
relaxez-vous dans un bain chaud ou dans un hammam
- JOUR 9** **ZUMBA® SCULPT & TONE**  
suivi par un Étirement complet
- JOUR 10** **ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**  
suivi par un Zumba® Flat Abs



# PROGRAMME ÉCLAIR

## FINIES LES EXCUSES!

Même avec une vie bien remplie, vous pouvez quand même réussir à caser un peu d'exercice dans votre emploi du temps si vous vous y prenez à l'avance. Sortez votre agenda et incluez ces entraînements dans vos activités quotidiennes.

LUNDI

**ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**

MARDI

**ZUMBA® SCULPT & TONE**

suivi par un Étirement complet

MERCREDI

**ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**

JEUDI

**ZUMBA® SCULPT & TONE**

suivi par un Étirement complet

VENDREDI

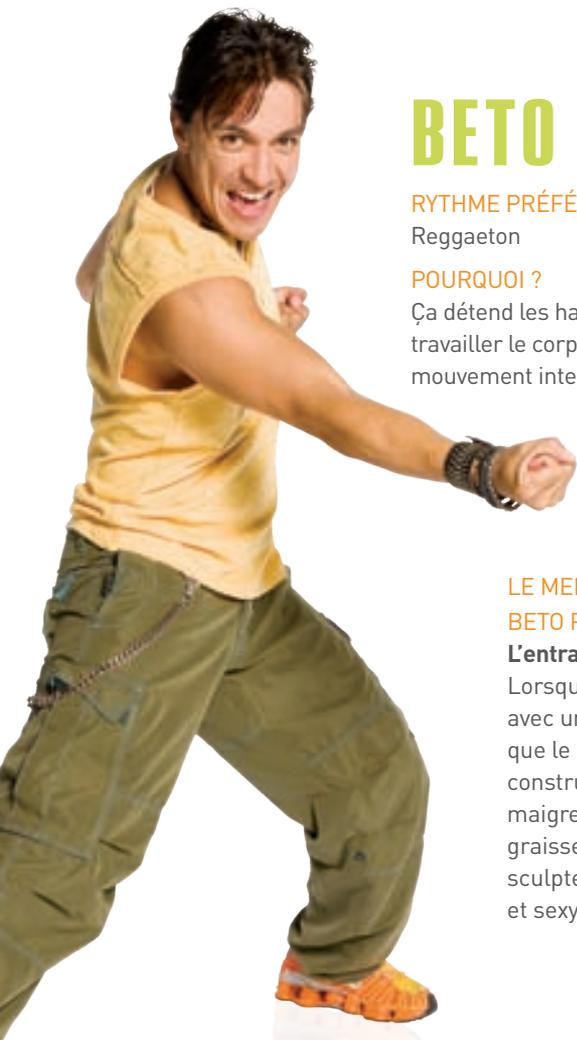
**ZUMBA® 20-MINUTE EXPRESS**



# CONSEILS DES MEILLEURS ENTRAÎNEURS

## CONSEILS DES MEILLEURS ENTRAÎNEURS POUR MINCIR, ET PLUS

Le Zumba Fitness® part du principe qu'une séance de sport devrait être facile et amusante. Le Zumba Fitness® est un entraînement « Bien-être » qui dynamise à la fois votre corps et votre esprit. Devenir un entraîneur « vedette » de Zumba® demande un peu de temps et d'efforts. Mais selon Beto et son équipe, cela ne ressemble pas du tout à des efforts ! Tout en dansant, Beto, Gina, Asuka et Tanya ont mis au point des techniques d'entraînement ludiques pour vous aider à maximiser votre expérience Zumba Fitness®. Alors lisez la suite pour apprendre certains de leurs mouvements préférés et quelques-uns de leurs secrets pour réussir!



## BETO

### RYTHME PRÉFÉRÉ

Reggaeton

### POURQUOI ?

Ça détend les hanches et ça fait vraiment travailler le corps tout entier. C'est un mouvement intense pour le cardio!

### LE MEILLEUR CONSEIL DE BETO POUR MINCIR

#### L'entraînement de résistance.

Lorsque vous faites des mouvements avec une résistance externe (telle que le Zumba® Toning Sticks) vous construisez de la masse musculaire maigre et votre corps brûle de la graisse plus efficacement. Vous sculpterez des muscles puissants et sexy!

## GINA

### FAVORITE RHYTHM

Cumbia Funk

### POURQUOI ?

Au départ, ce mouvement peut sembler difficile mais une fois que vous sentez le rythme dans vos hanches, vous pouvez vraiment le travailler. Alors ajoutez-y votre propre style et votre touche personnelle et éclatez-vous!

### LE MEILLEUR CONSEIL DE GINA POUR MINCIR

#### Passer en priorité.

Si vous prenez soin de vous et de votre santé, vous serez davantage capable de prendre soin des autres avec joie. Si vous trouvez un équilibre entre votre santé, votre famille et votre carrière, vous serez plus heureux et capable d'atteindre vos objectifs en ce qui concerne le fitness.





## ASUKA

### RYTHME PRÉFÉRÉ

Samba

### POURQUOI ?

Avec la Samba, vous pouvez sortir de votre coquille et vous sentir tout simplement libre. Quand je danse la Samba, j'imagine que je suis au carnaval ! Je peux voir les couleurs et sentir les vibrations du sol par les grondements des percussions.

### LE MEILLEUR CONSEIL D'ASUKA POUR MINCIR

**Trouver un équilibre.** Efforcez-vous de trouver un équilibre parfait entre tous les éléments de votre vie. Faire de l'exercice est tout aussi important que de manger ou que de se reposer. Votre objectif ultime est le bonheur... cela devrait faire partie de cet incroyable voyage.

## TANYA

### RYTHME PRÉFÉRÉ

Salsa

### POURQUOI ?

La salsa est tellement envoûtante que vous ne pouvez pas rester en place ! Avant même de vous en rendre compte, vous avez tonifié votre corps tout entier juste en appréciant la musique. Que demander de plus ?

### LE MEILLEUR CONSEIL DE TANYA POUR MINCIR

**Se concentrer sur l'entraînement par intervalles.**

Le Zumba Fitness® mélange une intensité forte et faible de cardio, en incluant des rythmes rapides (tels que le Merengue) et des rythmes plus lents (tels que la Salsa). Cette alternance de mouvements rapides et lents augmente et diminue votre rythme cardiaque, ce qui aide votre corps à brûler de la graisse plus efficacement.





**GROOVEZ !**

## SUIVEZ CES CONSEILS DE MOTIVATION POUR VOUS AIDER À RESTER DANS LE GROOVE:

### Vivez la musique

Chacun a sa façon de bouger. Beto vous encourage à écouter la musique et à trouver votre propre style de mouvements.

### Mettez-y un peu de piment!

Vous êtes bloqué dans une routine de fitness ? Varier votre routine vous aidera à atteindre vos objectifs plus rapidement. Variez vos entraînements régulièrement pour offrir une nouvelle approche à votre corps et votre esprit.

## Travail en équipe

Invitez un ami à profiter des bienfaits du Zumba Fitness® avec vous. Non seulement cela vous motivera, mais vous vous amuserez vraiment tout en faisant travailler vos muscles.

## À noter

Tenez un journal pour écrire vos pensées et ce que vous ressentez tout au long du processus Zumba®. Cela vous obligera à être responsable et régulier, ce qui est la clé de la réussite!

## Restez motivé

Si vous ne perdez pas de poids aussi rapidement que vous ne l'auriez voulu, n'abandonnez pas. Vous obtiendrez des résultats si vous suivez bien tous les programmes et notre guide d'alimentation saine.

## Ne vous découragez pas

Si vous avez du mal à suivre les routines, faites ce que vous pouvez, à votre rythme. Continuez juste à danser et à vous amuser!

## Soyez régulier

Chaque fois que vous terminez une routine Zumba Fitness®, vous construisez votre force et votre endurance, en devenant de plus en plus à l'aise sur les rythmes. Avant même de vous en rendre compte, vous Zumba®-lancerez comme un pro.





# VOTRE ZONE D'ENTRAÎNEMENT

## EXPLOITEZ VOTRE ZONE D'ENTRAÎNEMENT PERSONNELLE POUR OPTIMISER VOS RÉSULTATS

Selon votre niveau de fitness, Zumba Fitness® propose des entraînements cardiovasculaires allant d'un niveau moyen à très ambitieux. Vous pouvez contrôler votre niveau d'intensité en utilisant la charte de « l'Effort Perçu » ou le « Talk Test » (capacité à parler pendant l'effort) suivants. L'évaluation est déterminée par le niveau de difficulté de l'effort que vous percevez en faisant de l'exercice. Vous saurez alors à quel moment diminuer l'intensité de l'entraînement ou augmenter le rythme.

Si vous rencontrez des difficultés avec une routine ou si votre cœur s'emballe, si vos muscles sont fatigués ou si vous avez du mal à respirer, faites une pause pour reprendre votre souffle en marchant. Lorsque vous êtes prêt à recommencer, reprenez doucement en surveillant votre effort. Plus vous pratiquerez le Zumba Fitness®, plus votre corps s'adaptera et plus les programmes deviendront faciles.

# LA CHARTE RPE

## 1-2 Super facile

Vous pouvez avoir une conversation en fournissant peu voire pas d'effort.

## 3-4 Facile

Vous pouvez maintenir ce niveau en fournissant un effort minimal

## 5-6 Moyen

Maintenir ce niveau demande un effort

## 7-8 Difficile

Maintenir ce niveau demande plus d'effort

## 8-9 Maximum

Pas de discussion: maintenir ce niveau demande un maximum d'effort

### Comment utiliser la Charte RPE:

Lors de vos entraînements cardiovasculaires, suivez ce guide facile :

Échauffement : RPE 3-4 zone « Allez-y doucement »

Partie cardio : RPE 6-7 zone « Brûlez les Calories »

Récupération : RPE 3-4 zone « Allez-y doucement »

\* Si, pendant l'entraînement, vous vous sentez mal ou vous avez la tête qui tourne, arrêtez immédiatement.





# 12 PAS DE DANSE DYNAMIQUES

## 12 PAS DE DANSE DYNAMIQUES

Voici quelque-uns des meilleurs mouvements de pieds, de fesses et de hanches pour vous amuser quand vous en avez envie! Si vous n'avez pas le temps de suivre un DVD entier de Zumba Fitness® ou que vous voulez juste travailler certains mouvements, les mouvements des pages suivantes vont vous faire groover très rapidement. Suivez Beto et Tanya, sa meilleure entraîneuse, décomposant pour vous chaque rythme pas à pas. C'est comme si vous aviez votre entraîneur personnel de Zumba Fitness® avec vous à tout moment !

A



B



C



D



## 1 QUE TE MUEVE

Commencez avec les pieds joints, les coudes pliés et les bras à hauteur de poitrine, les poings légèrement fermés. Bougez votre pied droit vers la droite, tout en tournant votre tête et vos hanches vers la droite et vos bras vers la gauche (A). Ramenez les bras et les pieds au centre et faites un petit saut (B). Répétez le pas vers la droite avec les bras et les hanches (C). Retournez à la position initiale (D). Changez de côté et répétez les mouvements.

A



B



C

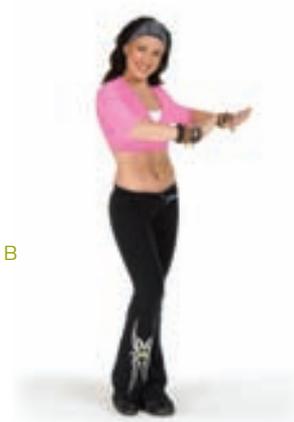


## 2 DIAMOND STEP

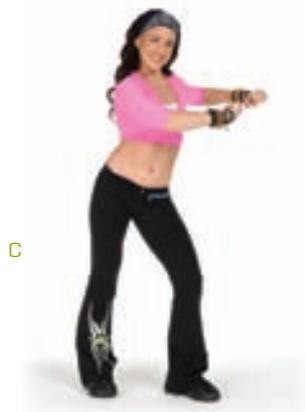
Écartez les pieds, tournez-les vers l'extérieur et pliez les genoux. Placez vos bras au dessus de votre tête, rapprochez vos mains de façon à former un diamant, les paumes tournées vers l'avant. Gardez vos hanches immobiles, bougez vos bras vers la droite tout en faisant un pas vers la droite (une fois) (A). Bougez vos bras vers la gauche tout en faisant un pas vers la gauche (une fois) (B). Bougez vos bras vers la droite (deux fois) tout en faisant deux pas vers la droite (C). Répétez les mouvements vers la gauche.



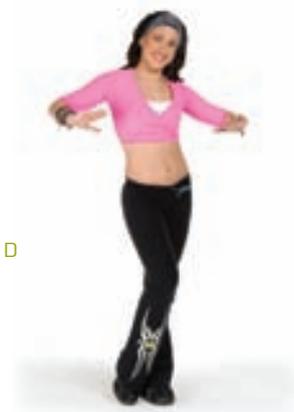
A



B



C



D

### 3 SALSA TRAVEL

Pieds joints, bras à hauteur de poitrine et coudes pliés. Faites un pas vers la gauche avec votre pied gauche en bougeant vos bras vers la gauche et en inclinant vos hanches vers la droite (A). Touchez votre pied gauche avec vos orteils droits (B). Faites à nouveau un pas vers la gauche en bougeant vos bras vers la gauche (C). Touchez votre pied gauche avec vos orteils droits (D). Répétez les mouvements vers la droite.



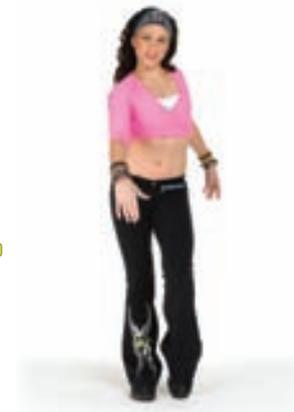
A



B



C



D

### 4 SABOR STEP

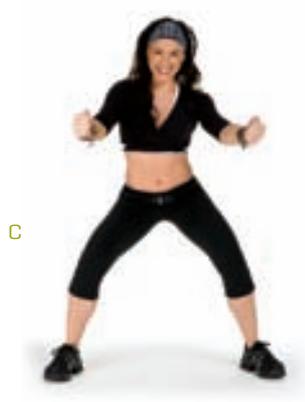
Pieds joints, bras tendus vers l'extérieur, balancé de hanches naturel. Avancez la pointe de votre pied droit (A), appuyez-vous sur votre pied droit. Avancez la pointe de votre pied gauche (B) puis faites un pas vers la gauche avec votre pied gauche. Passez votre pied droit à gauche en passant devant le pied gauche (C) et appuyez-vous sur votre pied gauche. Avancez votre pied droit (D) et appuyez-vous sur votre pied droit. Répétez les mouvements en commençant avec la pointe de votre pied gauche.



A



B



C



D

## 5 CUMBIA FUNK

Écartez les pieds et tournez-les vers l'extérieur. Tournez votre genou droit vers l'intérieur et levez votre hanche droite en mettant vos mains sur vos hanches (A). Tournez votre genou gauche vers l'intérieur et levez votre hanche gauche en mettant vos mains sur vos hanches (B). Remplacez-vous au centre et tendez les bras vers l'avant (C). Balancez deux fois vos hanches vers l'avant en ramenant vos bras vers vous (D). Répétez les mouvements vers la gauche.



A



B

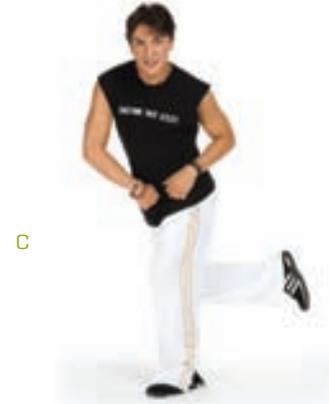
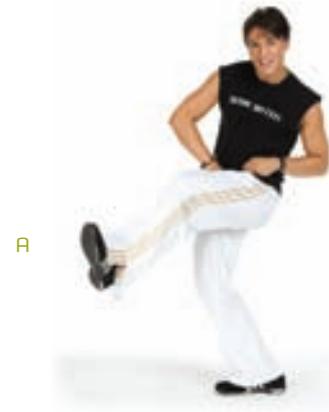
## 6 BASIC SAMBA

Pieds joints. Mettez la pointe de votre pied gauche en avant en bougeant vos hanches vers la droite deux fois avec souplesse, les bras se balançant naturellement (A), puis appuyez-vous rapidement sur votre pied gauche. Mettez la pointe de votre pied droit en avant en bougeant vos hanches vers la gauche deux fois avec souplesse, les bras se balançant naturellement (B), puis appuyez-vous rapidement sur votre pied droit. Répétez ces mouvements.



## 7 QUEBRADITA BASIC

Commencez avec les pieds joints et les pouces dans le pantalon comme un cow-boy tenant sa ceinture. Passez votre pied gauche devant votre pied droit pour faire un pas vers la droite en soulevant votre pied droit et en baissant votre épaule gauche (A). Faites un pas au centre avec le pied droit en vous appuyant dessus et en soulevant le genou gauche (B). Appuyez-vous sur votre pied gauche et soulevez le genou droit (C). Passez votre pied droit devant votre pied gauche en soulevant le pied gauche et en baissant votre épaule droite (D). Répétez ces mouvements.

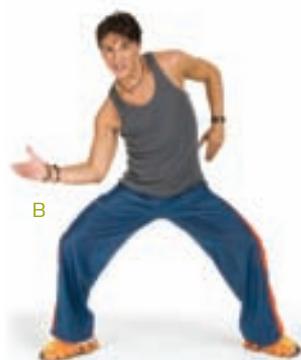


## 8 ANDALE-QUEBRADITA

Commencez avec les pieds joints et les pouces dans le pantalon comme un cow-boy tenant sa ceinture. Appuyez-vous sur votre pied droit et soulevez le genou gauche en faisant un petit bond et en tournant les épaules (A). Faites un pas en arrière avec votre pied gauche et penchez l'épaule gauche vers l'avant (B). Balancez votre jambe droite vers l'arrière en vous tournant et vous penchant vers l'avant (C). Appuyez-vous sur le pied droit et tournez les épaules (D). Continuez ces mouvements puis changez de côté.



A



B



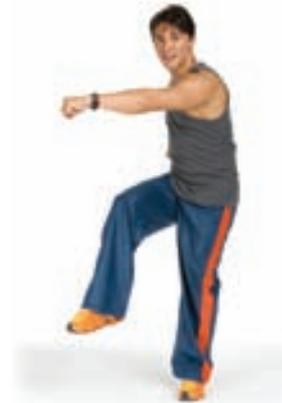
C



D

## 9 DESTROZA REGGAETON

Écartez les pieds, placez votre centre de gravité au milieu et vos bras vers l'arrière en pliant les coudes. Tournez vos bras et vos hanches vers la gauche (A). Faites un pas lourd avec le pied droit et tournez vos bras et vos hanches vers la droite (B). Faites le même mouvement en tournant vos bras et vos hanches vers la gauche (C). Refaites un pas lourd avec le pied droit et tournez vos bras et vos hanches vers la droite (D). Répétez les mouvements puis changez de côté.



A



B



C



D

## 10 REGGAETON BOUNCE

Écartez les pieds et pliez les genoux. Tournez votre corps vers la droite, soulevez le genou droit en tendant le bras gauche vers l'extérieur (A). Faites un pas vers la droite avec le pied droit en ramenant votre bras gauche, tournez votre poitrine vers la droite en vous déplaçant vers la droite (B). Soulevez le genou droit en tendant le bras gauche vers l'extérieur (C). Faites un pas vers la droite avec le pied droit en ramenant votre bras gauche, tournez votre poitrine vers la droite en vous déplaçant vers la droite (D). Changez de côté et répétez les mouvements.



A



B



A



B



C



D



C



D

## 11 CALYPSO BASIC

Pieds joints et genoux pliés. Pliez les coudes et faites un mouvement de « pompe ». Faites un pas vers l'avant avec le pied droit (A). Revenez vers l'arrière en faisant un petit bond, appuyez-vous sur votre pied droit et roulez les épaules vers l'arrière (B). Faites un pas vers l'avant avec le pied gauche (C). Revenez vers l'arrière en faisant un petit bond, appuyez-vous sur votre pied gauche et roulez les épaules vers l'arrière (D). Répétez les mouvements.

## 12 TOBAGO CARIBBEAN

Pieds joints et genoux pliés. Balancez vos bras naturellement, pointez votre pied droit vers la droite en gardant la jambe tendue (A). Amenez votre talon droit vers l'avant en balançant les bras (B). Faites un petit saut pour changer de pied et pointez votre pied gauche vers la gauche en gardant la jambe tendue (C). Amenez votre talon gauche vers l'avant en balançant les bras (D). Répétez les mouvements.



[zumba.com](http://zumba.com)



© MMIX Guthy-Renker®. All Rights Reserved. | Copyright © 2009 Zumba Fitness, LLC

Zumba®, Zumba Fitness® and the Zumba Fitness logos are registered trademarks of Zumba Fitness, LLC

ZU.BKL007