

OZFIT.FR
@OZFIT

PROGRAMME PERTE DE POIDS HOMME

ENTRAÎNEMENT ET NUTRITION

PAR NOTRE AMBASSADEUR OZAN KOCADEMIR

MYPROTEIN

CONTENU:

VOTRE COACH ET SON PROGRAMME :	3
ENTRAÎNEMENT:	4
PHASE 1	6
PHASE 2	9
PHASE 3	12
CONSEILS ALIMENTAIRES:	15
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES:	23
OZAN ET MYPROTEIN:	25

OZAN



Titulaire d'un Master en Préparation Physique Mentale et Réathlétisation de l'Université Lyon I, ainsi que d'un diplôme universitaire de Nutrition des Activités Physiques et Sportives de l'Université Paris V, je travaille dans le coaching sportif et la préparation physique à Paris depuis 2015 où j'ai lancé OzFit.

Mon activité de joueur de basketball m'a toujours poussé à m'entraîner dur, et cela passait également par une condition physique au-dessus de mes adversaires. C'est ce qui m'a motivé à suivre cette voie de manière professionnelle, aider les gens à atteindre des objectifs par la préparation physique, que ces objectifs soient de performance ou esthétiques.

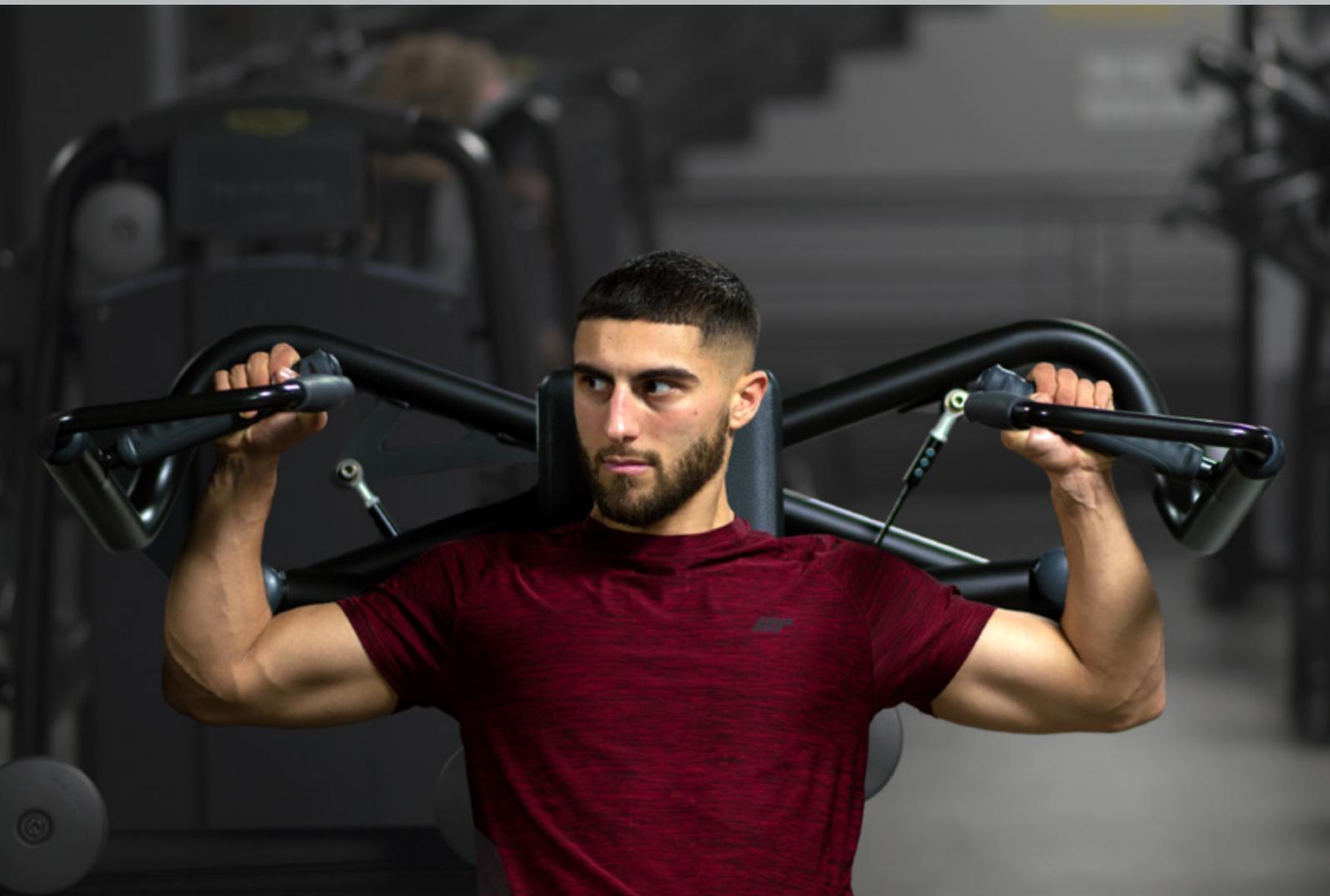
J'ai pu me former dans le milieu du haut niveau sportif puisque lors de mes deux années de Master à Lyon, j'ai été en stage à l'ASVEL (Pro A) sur les catégories jeunes et au Lyon Basket Féminin (LFB) sur le centre de formation, avec lequel nous avons remporté deux médailles d'or et une médaille de bronze lors de la saison 2014-2015. J'ai toujours été quelqu'un d'exigeant et perfectionniste avec moi-même, et cela se retranscrit lors de mes séances ! Ces dernières sont souvent perçues comme difficiles mais permettent d'atteindre de manière systématique les objectifs qui me sont demandés.

Aujourd'hui, je vous présente un programme de perte de poids pour les hommes débutants en musculation. Ce programme s'étend sur 3 mois et vous y trouverez le détail de chaque séance d'entraînement pour cette période. Vous pourrez aussi y trouver des conseils nutritionnels pour vous aider à atteindre votre objectif (car la majorité du travail se fait dans l'assiette) ainsi que ma sélection de compléments alimentaires.

Commençons donc par la présentation de votre entraînement.



ENTRAÎNEMENT



LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EST DIVISÉ EN TROIS PHASE DURANT CHACUNE 1 MOIS. CHAQUE PHASE EST DONC COMPOSÉE DE 4 SEMAINES COMPRENANT 3 SÉANCES CHACUNE.

LES 3 SÉANCES DE CHAQUE PHASE SE PRÉSENTENT COMME CECI :

- UN CIRCUIT TRAINING POUR COMMENCER LA SEMAINE
- UNE SÉANCE HIIT POUR LA DEUXIÈME SÉANCE
- UNE SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR TERMINER

Essayez de garder un jour de repos entre chaque séance. Voici donc comment se dérouleront vos entraînements pour les trois prochains mois :

PHASE 1

SÉANCE 1 : CIRCUIT TRAINING



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
SQUAT	3X6 À 33%BW	3X8 À 33%BW	4X8 À 33%BW	4X8 À 40%BW	CIRCUIT 1 (AVEC BARRE)
FENTES DYNAMIQUES (ALTERNER LES JAMBES)	3X4 PAR JAMBE À 33%BW	3X5 PAR JAMBE À 33%BW	4X5 PAR JAMBE À 33%BW	4X5 PAR JAMBE À 40%BW	
SOULÉVÉ DE TERRE	3X6 À 33%BW	3X8 À 33%BW	4X8 À 33%BW	4X8 À 40%BW	
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	3X6 À 60%BW	3X8 À 60%BW	4X8 À 60%BW	4X8 À 70%BW	CIRCUIT 2 (SUR LE MÊME BANC)
DÉVELOPPÉ HALTÈRES	3X6 ENTRE 10 ET 16KG PAR BRAS	3X8 ENTRE 10 ET 16KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 10 ET 16KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 14 ET 20KG PAR BRAS	
DIPS	3X10	3X12	4X12	4X12 (TENDRE OU SURÉLEVER LES PIEDS)	
TRACTIONS	3X6 (ASSISTÉES SI BESOIN)	3X8 (ASSISTÉES SI BESOIN)	4X8 (ASSISTÉES SI BESOIN)	4X8 (DÉCHARGER SI ASSISTÉES, SINON LESTER AVEC 5KG)	CIRCUIT 3 (POSSIBILITÉ DE SE FAIRE ASSISTER AUX TRACTIONS PAR MACHINE OU ÉLASTIQUE)
TIRAGE POULIE HORIZONTAL	3X6 À 60%BW	3X8 À 60%BW	4X8 À 60%BW	4X8 À 70%BW	
DÉVELOPPÉ MILITAIRE DEBOUT	3X6 ENTRE 6 ET 12KG PAR BRAS	3X8 ENTRE 6 ET 12KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 6 ET 12KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 10 ET 16KG PAR BRAS	

PHASE 1

SÉANCE 2 : HIIT



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	30 SECONDES D'EFFORT 30 SECONDES DE RÉCUP / 3 TOURS	30-20 3 TOURS	30-15 3 TOURS	30-15 4 TOURS	

MOUNTAIN CLIMBERS	CIRCUIT 1
STEP UP	
MONTÉES DE GENOUX	
SQUAT	
DEMIBURPEES	CIRCUIT 2
TIPING	
SQUATTING JACKS	
FENTES	

PHASE 1

SÉANCE 3 : RENFORCEMENT



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	
SQUAT	3X10 À 40%BW	4X10 À 40%BW	4X8 À 45%BW	4X8 À 50%BW	2'
FENTES STATIQUES	3X6 PAR JAMBE À 33%BW	4X6 PAR JAMBE À 33%BW	4X5 PAR JAMBE À 40%BW	4X5 PAR JAMBE À 45%BW	2'
DÉVELOPPÉ INCLINÉ	3X10 À 45%BW	4X10 À 45%BW	4X8 À 50%BW	4X8 À 55%BW	2'
PULL OVER	3X12 ENTRE 12 ET 16KG	4X12 ENTRE 12 ET 16KG	4X12 ENTRE 16 ET 20KG	4X10 ENTRE 18 ET 22KG	2'
TIRAGE VERTICAL + HORIZONTAL	3X10 + 10 À 50%BW	4X10 + 10 À 50%BW	4X8 + 8 À 55%BW	4X8 + 8 À 60%BW	2'
GAINAGE STATIQUE	3X30" PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X30" PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT))	3X45" PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X45" PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	1'30

PHASE 2

SÉANCE 1 : CIRCUIT TRAINING



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES. 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
GOBLET SQUAT	3X6 ENTRE 14 ET 20KG	3X8 ENTRE 14 ET 20KG	4X8 ENTRE 14 ET 20KG	4X8 ENTRE 16 ET 22KG	CIRCUIT 1 (AVEC KETTLEBELL)
FENTES BULGARES	3X6 ENTRE 14 ET 20KG	3X8 ENTRE 14 ET 20KG	4X8 ENTRE 14 ET 20KG	4X8 ENTRE 16 ET 22KG	
SOULEVÉ DE TERRE	3X6 ENTRE 16 ET 22KG	3X8 ENTRE 16 ET 22KG	4X8 ENTRE 16 ET 22KG	4X8 ENTRE 18 ET 24KG	
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4X10 À 70%BW	4X10 À 75%BW	4X8 À 80%BW	4X10 À 80%BW	CIRCUIT 2
ECARTÉS INCLINÉS	4X10 ENTRE 14 ET 20KG PAR BRAS	4X10 ENTRE 16 ET 22KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 18 ET 24KG PAR BRAS	4X10 ENTRE 18 ET 24KG PAR BRAS	
POMPES SPIDERMAN	4X6 (AVANCER)	4X8 (AVANCER)	4X10 (AVANCER)	4X10 (AUGMENTER L'AMPLITUDE)	
TRACTIONS	3X8 (ASSISTÉES SI BESOIN, MOINS D'AIDE QUE SUR PHASE 1)	3X10 (ASSISTÉES SI BESOIN)	4X10 (ASSISTÉES SI BESOIN)	4X10 (DÉCHARGER SI ASSISTÉES, SINON LESTER AVEC 5KG)	CIRCUIT 3 (POSSIBILITÉ DE SE FAIRE ASSISTER AUX TRACTIONS PAR MACHINE OU ÉLASTIQUE)
ROWING BUCHERON	3X6 PAR BRAS ENTRE 12 ET 18KG	3X8 PAR BRAS ENTRE 12 ET 18KG	4X8 PAR BRAS ENTRE 12 ET 18KG	4X8 PAR BRAS ENTRE 14 ET 20KG	
OISEAU DEBOUT	3X6 ENTRE 6 ET 12KG	3X8 ENTRE 6 ET 12KG	4X8 ENTRE 6 ET 12KG	4X8 ENTRE 10 ET 16KG	

PHASE 2

SÉANCE 2 : HIIT



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--------------

30 SECONDES
D'EFFORT
30 SECONDES DE
RÉCUP / 3 TOURS

30-20
3 TOURS

30-15
3 TOURS

30-15
4 TOURS

PLANK PUSH UP	CIRCUIT 1
MOUNTAIN CLIMBERS SWITCH	
CORDE À SAUTER	
FENTES DYNAMIQUES	
SQUAT JUMP	CIRCUIT 2
DIPS	
STEP UP	
BURPEES	

PHASE 2

SÉANCE 3 : RENFORCEMENT



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	
SOULÉVÉ DE TERRE	3X10 À 50%BW	4X10 À 50%BW	4X8 À 55%BW	4X8 À 50%BW	2'
KETTLEBELL SWING	3X8 ENTRE 18 ET 24KG	4X8 ENTRE 18 ET 24KG	4X10 ENTRE 18 ET 24KG	4X10 ENTRE 20 ET 26KG	2'
POMPES LESTÉES	3X10 ENTRE 5 ET 10KG	4X10 ENTRE 5 ET 10KG	4X8 ENTRE 10 ET 15KG	4X8 À 15 ET 20KG	2'
TIRAGE VERTICAL POULIE	3X10 À 60%BW	4X10 À 60%BW	4X12 À 60%BW	4X10 À 65%BW	2'
ROWING HORIZONTAL BARRE	3X10 À 50%BW	4X10 À 50%BW	4X8 À 55%BW	4X8 À 60%BW	2'
GAINAGE STATIQUE	3X1' PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X1' PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X45" PAR CÔTÉ 3 APPUIS (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X45" PAR CÔTÉ 3 APPUIS (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	1'30

PHASE 3

SÉANCE 1 : CIRCUIT TRAINING



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	ENCHAINER 3 EXERCICES, 1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES TOURS
SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	3X6 À 33%BW	3X8 À 33%BW	4X8 À 33%BW	4X8 À 40%BW	CIRCUIT 1
PRESSE	3X6 À 200%BW	3X8 À 200%BW	4X8 À 200%BW	4X8 À 225%BW	
STEP UP AVEC HALTÈRES	3X6 ENTRE 8 ET 12KG PAR BRAS	3X8 ENTRE 8 ET 12KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 8 ET 12KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 12 ET 16KG PAR BRAS	
DC HALTÈRES SUR SWISSBALL	3X6 ENTRE 12 ET 18KG PAR BRAS	3X8 ENTRE 12 ET 18KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 12 ET 18KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 16 ET 22KG PAR BRAS	CIRCUIT 2
POMPES PIEDS SURÉLÉVÉS	3X6	3X8	4X8	4X10	
DIPS (PASSER AUX VRAIES DIPS)	3X6	3X8	4X8	4X10	
TRACTIONS	3X10 (ASSISTÉES SI BESOIN, MOINS D'AIDE QUE SUR PHASE 2)	3X8 (ASSISTÉES SI BESOIN)	4X8 (ASSISTÉES SI BESOIN)	4X8 (DÉCHARGER SI ASSISTÉES, SINON LESTER AVEC 5KG)	CIRCUIT 3 (POSSIBILITÉ DE SE FAIRE ASSISTER AUX TRACTIONS PAR MACHINE OU ÉLASTIQUE)
TIRAGE MENTON	3X6 À 40%BW	3X8 À 40%BW	4X8 À 40%BW	4X8 À 50%BW	
DÉVELOPPÉ MILITAIRE HALTÈRES ALTERNÉ	3X6 ENTRE 6 ET 12KG PAR BRAS	3X8 ENTRE 6 ET 12KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 6 ET 12KG PAR BRAS	4X8 ENTRE 10 ET 16KG PAR BRAS	

PHASE 3

SÉANCE 2 : HIIT



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	30 SECONDES D'EFFORT 30 SECONDES DE RÉCUP / 3 TOURS	30-20 3 TOURS	30-15 3 TOURS	30-15 4 TOURS	
PLANKING JACKS	<p style="text-align: center;">CIRCUIT 1</p>				
IN AND OUT SQUAT					
ROTATION GAINAGE LATÉRAL					
FENTES SAUTÉES					
BURPEES					
STEP UP JUMP					
MOUNTAIN CLIMBERS SUR SWISSBALL (SUR LES COUDES)					
CORDE À SAUTER	<p style="text-align: center;">CIRCUIT 2</p>				

PHASE 3

SÉANCE 3 : RENFORCEMENT



EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	RÉCUPÉRATION
	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	SETS X REPS CHARGE	
SQUAT JUMP	3X10 À 20%BW	4X10 À 20%BW	4X8 À 25%BW	4X8 À 30%BW	2'
PRESSE 1J	3X6 PAR JAMBE À 50%BW	4X6 PAR JAMBE À 50%BW	4X5 PAR JAMBE À 55%BW	4X5 PAR JAMBE À 60%BW	2'
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	3X10 À 85%BW	4X10 À 85%BW	4X8 À 90%BW	4X8 À 95%BW	2'
BUTTERFLY POULIE	3X12 ENTRE 10 ET 20KG	4X12 ENTRE 10 ET 20KG	4X12 ENTRE 15 ET 25KG	4X10 ENTRE 20 ET 30KG	2'
OISEAU HORIZONTAL + ROWING HORIZONTAL (ASSIS SUR UNE CHAISE, BUSTE PENCHÉ VERS L'AVAT)	3X10 (6 À 12KG) +10 (12 À 18KG)	4X10 (6 À 12KG) +10 (12 À 18KG)	4X8 (8 À 14KG) +8 (14 À 20KG)	4X8 (10 À 14KG) +10 (16 À 22KG)	2'
GAINAGE STATIQUE	3X30" PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X30" PAR CÔTÉ (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X45" PAR CÔTÉ APPUIS (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	3X45" PAR CÔTÉ APPUIS (PLANCHE, 2 CÔTÉS ET PONT)	1'30

CONSEILS ALIMENTAIRES



POUR PERDRE DU POIDS, LA RÈGLE EST SIMPLE : APPRENDRE À AVOIR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES.

Deux points sont à respecter : avoir des apports de qualité et réguler la quantité.

Pour ce qui est de la perte (ou prise) de poids, le corps humain fonctionne comme une balance, avec un équilibre entre apports (alimentation) et dépenses (activité physique). Ces deux notions vont être mesurées en **Calories**, ou en Joules mais nous choisirons d'utiliser les Calories dans cet article. La Calorie est une unité d'énergie qui correspond à l'énergie nécessaire pour augmenter la température d'un gramme d'eau liquide d'un degré Celsius. Chaque aliment va apporter de l'énergie, et chaque action du corps humain (physique ou mentale) va en dépenser. En régulant l'équilibre entre apports et dépenses, on peut obtenir des résultats sur le poids, en effet, si les apports sont supérieurs aux dépenses, cela va engendrer une prise de poids, et à l'inverse si les dépenses excèdent les apports, une perte de poids s'en suivra. Bien sûr, ce n'est que l'aspect théorique ne vous mettez pas tout de suite à compter chaque calorie absorbée ou brûlée par votre organisme !



Dans cette partie, nous allons d'abord traiter des apports, et donc de l'alimentation.

COMMENÇONS PAR LES QUANTITÉS.

On peut déterminer approximativement les besoins de chaque individu à l'aide d'un calcul relativement simple en deux étapes. Premièrement il faut déterminer le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie dépensée par votre organisme si vous restiez allongé toute la journée. Cela va dépendre de votre sexe, taille, poids et âge. La formule est la suivante (formule de Harris & Benedict) :

POUR UNE FEMME :

$$MB \text{ (KCAL)} = 9,56 \times \text{POIDS (KG)} + 185 \times \text{TAILLE (M)} - 4,68 \times \text{AGE (ANNÉES)} + 655$$

POUR UN HOMME :

$$MB \text{ (KCAL)} = 13,75 \times \text{POIDS (KG)} + 500 \times \text{TAILLE (M)} - 6,76 \times \text{AGE (ANNÉES)} + 66$$

A partir de la valeur de votre métabolisme de base, nous allons obtenir votre Dépense Énergétique Journalière (DEJ) en multipliant par un Niveau d'Activité Physique (NAP).



VOICI COMMENT CALCULER LE NAP :

CATÉGORIES	NAP	ACTIVITÉS
A	1,0	POSITION ALLONGÉE : SOMMEIL, SIESTE ET REPOS
B	1,5	POSITION ASSISE : REPOS, BUREAU, TÉLÉVISION, LECTURE ORDINATEUR, ÉCRITURE, COUTURE, REPAS, TRANSPORT...
C	2,2	POSITION DEBOUT : TRAVAIL MÉNAGER, TOILETTE, CUISINE, ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE...
D	3,0	FEMMES : MARCHE, JARDINAGE, GYMASTIQUE, YOGA HOMMES : ACTIVITÉS MANUELLES D'INTENSITÉ MOYENNE
E	3,5	HOMMES : MARCHE RAPIDE, ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES INTENSES (BÂTIMENT, MÉCANIQUE...)
F	5,0	SPORT, ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES TRÈS INTENSES (TERRASSIERS, BÛCHERONS...)

SUR 24H, DÉCOMPOSEZ VOS ACTIVITÉS EN FONCTION DU NAP, PAR EXEMPLE :

- 8H DE SOMMEIL È NAP DE 1
- 8H AU BUREAU È NAP DE 1,5
- 2H DE TRANSPORTS EN VOITURE È NAP DE 1,5
- 2H DEVANT LA TÉLÉ È NAP DE 1,5
- 2H DE MÉNAGE È NAP DE 2,2
- 2H DE SPORT È NAP DE 5

On multiplie les différents NAP par leurs durées en heures, puis on divise par 24h pour avoir le NAP moyen de la journée, dans notre exemple :

$$\text{NAP} = (8 \times 1 + 8 \times 1,5 + 2 \times 1,5 + 2 \times 1,5 + 2 \times 2,2 + 2 \times 5) / 24 = 1,6875$$

En supposant que notre exemple soit un homme de 20 ans qui mesure 1m80 pour 80kg, qui aurait donc un métabolisme de base de 1930,9 kCal, sa dépense énergétique journalière serait de $\text{DEJ} = 1930,9 \text{ (MB)} \times 1,6875 \text{ (NAP)} = 3258,4 \text{ kCal/J}$.

Ouf ! Fini pour les mathématiques ! Nous avons maintenant notre dépense énergétique journalière, nous connaissons donc une partie de la balance, maintenant à nous de l'équilibrer en fonction du résultat que l'on veut obtenir. Supposons que notre jeune homme veut perdre un peu de poids, il faudra donc lui apporter moins de 3258 kCal par jour. Mais de combien diminuer ? Dans notre cas, le sujet est sportif (2h de sport par jour) donc il faudra veiller à diminuer progressivement les apports afin de ne pas perdre en masse musculaire, nous diminuerons donc de 200-300kcal toutes les semaines. Dans le cas de personnes sédentaires, nous pouvons diminuer jusqu'à 25% (leur NAP est beaucoup plus faible), donc à vos calculettes !

Nous savons combien de calories ingurgiter, maintenant intéressons-nous à la qualité et à la provenance de ces calories.





LES TROIS PRINCIPAUX MACRONUTRIMENTS PRÉSENTS DANS L'ALIMENTATION SONT LES GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES, CES DERNIERS ÉTANT LES PLUS CALORIQUES :

- 1G DE GLUCIDES = 4KCAL
- 1G DE PROTÉINES = 4KCAL
- 1G DE LIPIDES = 9KCAL

Autant vous dire qu'il est tout de suite évident que lorsqu'on cherche à perdre du poids, il faut limiter les aliments gras riches en lipides. Pour un sujet sédentaire la répartition des apports est la suivante :

- 50-55% DE GLUCIDES
- 35-40% DE LIPIDES
- 11-15% DE PROTÉINES

Lorsqu'on cherche à perdre du poids, il peut être intéressant d'être dans la fourchette basse en glucides et lipides et dans la fourchette haute en protéines, donc dans le cas de notre jeune homme de 20 ans à qui nous avons retiré 300kcal sur sa DEJ :

- $2958 \times 50\% = 1479\text{KCAL DE GLUCIDES SOIT } 370\text{G}$
- $2958 \times 35\% = 1035\text{KCAL DE LIPIDES SOIT } 115\text{G}$
- $2958 \times 15\% = 443,7\text{KCAL DE PROTÉINES SOIT } 111\text{G}$

A partir de là, renseignez-vous sur la quantité en macronutriments des aliments que vous mangez et vous êtes sur la bonne voie !



MAINTENANT VOYONS QUELS ALIMENTS PRÉFÉRER DANS LE CADRE D'UNE PERTE DE POIDS, C'EST-À-DIRE LA QUALITÉ :

Faire un régime restrictif pour perdre quelques kilos ne servira à rien à part vous frustrer, et vous faire prendre encore plus de poids une fois le régime terminé. Apprendre à manger correctement, en ayant plaisir à le faire, me paraît être la solution idéale.

Pour cela, bien faire ses trois repas par jour. Un petit-déjeuner complet, avec obligatoirement des féculents comme des flocons d'avoine, du pain aux céréales, etc. Ce qui permettra la satiété donc d'éviter les grignotages sucrés de milieu de matinée. Pour la boisson, évitez le sucre ajouté.

Le déjeuner devra compter des féculents et des protéines (viande, poissons, œuf) pour vous faire tenir jusqu'au dîner. En cas de petite faim en fin d'après-midi, je vous conseille de manger un fruit. L'avantage est qu'il est peu calorique, et qu'il donne de l'énergie grâce à sa richesse en vitamine C.

Vous pouvez également consommer un yaourt nature ou une tranche de dinde. Le dîner, lui, pourra être plus léger que les deux autres repas de la journée.



COMME NOUS L'AVONS VU DANS LA PREMIÈRE PARTIE , LA MATIÈRE GRASSE DOIT ÊTRE BIEN ÉVIDEMMENT DIMINUÉE. POUR CELA, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR CHAQUE CATÉGORIE D'ALIMENTS :

Viandes/poisson/œufs :

Ils sont riches en protéines mais certains sont également gras. Par exemple, il faut diminuer voire supprimer les charcuteries et les préparations panées (cordon bleu par exemple). Privilégiez les poissons et viandes maigres telles que le blanc de poulet, le cabillaud ou encore les steaks hachés à 5% de matière grasse.

Laitages :

Privilégiez les yaourts nature 0% de matière grasse, plutôt que les desserts sucrés type « Danette »

Fromages :

Étant assez gras, il faut les limiter également. Une portion ou deux dans la journée suffisent largement. A savoir que les fromages « secs » sont les plus gras (emmental, gruyère...) car ils ont été vidés de leur contenu aqueux, et possèdent donc plus de lipides pour une même quantité. Les fromages frais, comme la mozzarella, sont à privilégier.

Féculents :

Éviter voire supprimer les produits transformés (par exemple: chips), les frites, les plats industriels et viennoiseries souvent gras et/ou sucrés. Privilégier les plats faits maison, avec une quantité raisonnable de matières grasses. Ne pas oublier de consommer des légumineuses (lentilles, pois cassés) très riches en fibres et en minéraux !

Les légumes sont à consommer à volonté :

Ils sont très peu caloriques, riches en fibres ce qui apporte également cette sensation de satiété.



ENFIN, VOICI QUELQUES MODES DE CUISSONS A PRIVILÉGIER SANS UTILISER DE MATIÈRES GRASSES:

Viandes/Poisson:

au grill, sautés, en papillote, au court bouillon.

Légumes:

à l'eau, à la vapeur, au gril

Tous ces conseils d'équilibre alimentaire sont généraux, et ne remplacent en aucun cas une consultation avec un spécialiste.

Enfin, le plus important est de manger à sa faim : arrêtez-vous de manger dès que vous percevez des signaux de satiété et évitez le plus possible de manger lorsque vous n'avez pas faim.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



MÊME SI LA GRANDE PARTIE DE VOS RÉSULTATS VIENDRA DE VOTRE ALIMENTATION ET VOTRE ENTRAÎNEMENT, CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT ASSISTER VOS RÉSULTATS.

L'IMPACT DIET WHEY :

ELLE PERMET D'AUGMENTER VOS APPORTS EN PROTÉINES TOUT EN VOUS CALANT L'ESTOMAC GRÂCE AUX FIBRES QUE VOUS POUVEZ TROUVER À L'INTÉRIEUR.

2 DOSES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
ET 1 À 2 FOIS EN COLLATION
ENTRE DEUX REPAS

LES BCAA :

ILS VOUS PERMETTENT D'ÉVITER LE CATABOLISME (DÉGRADATION MUSCULAIRE) PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ET DONC DE PRÉSERVER LA MASSE MUSCULAIRE MALGRÉ LE DÉFICIT CALORIQUE.

2 DOSES PENDANT
L'ENTRAÎNEMENT

LE CLA :

UN OMÉGA 6 ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ AIDANT LA PERTE DE POIDS.

2 GÉLULES
PAR REPAS

LES OMÉGA 3 :

ESSENTIELS POUR VOTRE SANTÉ, ILS SONT SOUVENT DIFFICILES À OBTENIR EN QUANTITÉ SUFFISANTE DANS L'ALIMENTATION.

1 GÉLULE
PAR REPAS

ALPHA MEN :

ASSUREZ-VOUS DE N'AVOIR AUCUNE CARENCE EN VITAMINES ET MINÉRAUX AVEC CE MÉLANGE COMPLET ET ADAPTÉS AUX HOMMES ACTIFS.

1 COMPRIMÉ
MATIN ET SOIR

L-CARNITINE :

UN ACIDE AMINÉ TRÈS POPULAIRE CHEZ LES PERSONNES CHERCHANT À PERDRE DU POIDS.

1 COMPRIMÉ
AVANT L'ENTRAÎNEMENT.



OZAN ET MYPROTEIN

Retrouvez Ozan sur Instagram avec son compte [@ozfit](#) ou sur son site de coaching [ozfit.fr](#).

Envie de trouver plus de conseils fitness ? Jetez un œil au [blog de Myprotein](#) et n'hésitez pas à nous suivre sur [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) et [Youtube](#).

Ozan et toute l'équipe Myprotein vous souhaitent bon courage pour votre transformation !



MYPROTEIN

The logo for Myprotein, featuring the word "MYPROTEIN" in a bold, white, sans-serif font. A thick, teal diagonal bar crosses through the letters "P" and "R".