

FUEL YOUR AMBITION

GUIDE NUTRITIONNEL ET D'ENTRAÎNEMENT



GUIDE DU HIIT À LA MAISON

Contenu

Appuyez pour consulter la section



1

C'est parti

2

Alimentez vos progrès

3

Compléments recommandés

4

Des séances d'entraînement efficaces

5

Transformez votre motivation en détermination

6

Pourquoi vos progrès stagnent

7

Conclusion

Parlons de l'entraînement à la maison

La quantité d'informations disponibles peut paraître énorme, mais nous avons la formule idéale pour vous rapprocher de vos objectifs.

Nous avons utilisé plusieurs catégories (nutrition, compléments, formation et astuces utiles) : il est donc facile de savoir exactement par où commencer. De cette façon, vous pouvez focaliser vos efforts sur ce qui compte vraiment (comme les burpees).

Prêt(e) à vous sentir plus fort(e), en meilleure forme et en meilleure santé ? Alors, allons-y...

Alimentez vos progrès

Il serait tentant de penser que vous pouvez manger ce que vous voulez si vous vous entraînez suffisamment, mais en réalité, si vous souhaitez progresser et observer de vrais changements, vous devez penser au carburant que vous mettez dans votre réservoir.

La consommation d'aliments adaptés en quantité adéquate peut vraiment vous aider à vous rapprocher de vos objectifs et aidera votre organisme à surmonter les exigences physiques d'un programme d'entraînement régulier.

Le fait de suivre un programme de repas équilibré relève essentiellement de la réflexion prospective et de la préparation : il est beaucoup plus facile de faire des erreurs si vous vous retrouvez devant des placards vides à la maison ou si vous n'apportez pas votre propre déjeuner au travail. Si vous ne vous mettez pas dans une situation où la restauration rapide ou un repas sur le pouce est l'option la plus pratique, vous avez déjà gagné la moitié de la bataille.

Même si nous ne sommes pas physiquement présents pour vous éloigner du rayon des biscuits au supermarché ou vous convaincre de quitter le canapé pour commencer à préparer des repas, nous pouvons au moins vous faciliter la tâche en vous donnant les outils dont vous avez besoin et un peu d'inspiration. Il faut admettre que, parfois, le plus difficile

lorsque l'on essaie de manger sain est de trouver un dîner qui ne se limite pas à une « salade ».

Nous avons contacté Jennifer Blow, nutritionniste diplômée, afin de comprendre comment nourrir son corps pour obtenir des résultats durables.

Dans ce chapitre, vous découvrirez :

Comment calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin afin d'atteindre votre objectif.

Les principaux groupes d'aliments et quel pourcentage ils devraient constituer dans votre alimentation.

Des recettes ultra-simples et un programme de repas afin que votre parcours ne soit pas synonyme de nourriture fade ou de préparations compliquées.

Maintenant, munissez-vous d'une calculatrice, d'un stylo et de papier pour créer votre programme nutritionnel personnalisé...

CALCULEZ VOS BESOINS EN CALORIES

Tableau
récapitulatif

La quantité de nourriture que vous mangez affecte directement votre composition corporelle : pourquoi la plupart d’entre nous appliquons les directives généralisées destinées à l’ensemble de la population (ou aucune directive) ?

En réalité, les besoins en calories sont aussi uniques que vous l’êtes : votre âge, votre sexe, votre composition corporelle et votre activité physique affectent vos besoins quotidiens, à savoir votre « dépense énergétique journalière ».

Voici quelques recommandations générales en matière de calories...

ÂGE ↓	SÉDENTAIRE Vous ne pratiquez aucune activité physique régulière, mis à part les activités de la vie quotidienne (kcal)		MODÉRÉMENT ACTIF Quelques séances de sport ou de longues promenades chaque semaine (kcal)		ACTIF Trois séances de sport ou plus par semaine (kcal)	
	H	F	M	F	M	F
18 ans	2 400	1 800	2 800	2 000	3 200	2 400
19-20	2 600	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
21-25	2 400	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
26-30	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 400
31-35	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 200
36-40	2 400	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
41-45	2 200	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
46-50	2 200	1 800	2 400	2 000	2 800	2 200
51-55	2 200	1 600	2 400	1 800	2 800	2 200
56-60	2 200	1 600	2 400	1 800	2 600	2 200
61-65	2 000	1 600	2 400	1 800	2 600	2 000
66-70	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
71-75	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
76+ ans	2 000	1 600	2 200	1 800	2 400	2 000

Calculez vos besoins en calories : la théorie

Rentrons à présent dans les détails. Suivez ces étapes pour calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin pour maintenir votre composition corporelle actuelle. Après cela, vous pourrez calculer le nombre de calories dont vous avez besoin perdre du poids ou construire du muscle.

ÉTAPE 1 —————

Calculez votre TMB

Votre TMB est votre « taux métabolique de base ». Il s’agit de la quantité d’énergie (les calories) que votre organisme brûle au repos sur une période de 24 heures.

Pour calculer votre TMB, vous devez connaître votre poids en kilogrammes et votre taille en centimètres, et vous munir d’une calculatrice.

Utilisez l’une des équations suivantes pour calculer votre TMB :

	FEMMES	HOMMES
POIDS	10 X POIDS EN KG	10 X POIDS EN KG
	+	+
TAILLE	6,25 X TAILLE EN CM	6,25 X TAILLE EN CM
	-	-
ÂGE	5 X ÂGE EN ANNÉES - 161	5 X ÂGE EN ANNÉES + 5
	=	=
TMB		

ÉTAPE 2

Calculez votre DEJ

Votre DEJ est votre « dépense énergétique journalière ». Il s'agit de la quantité de calories dont votre corps a besoin au quotidien, en prenant en compte votre activité physique.

Pour calculer le nombre de calories dont vous avez besoin par jour, utilisez une calculatrice pour multiplier votre TMB (vous venez de le calculer à l'étape 1) par votre niveau d'activité physique ou « NAP », représenté par les chiffres suivants :

SÉDENTAIRE

1,4

MODÉRÉMENT
ACTIF/VE

1,6

NIVEAU
D'ACTIVITÉ
ÉLEVÉ

1,8

VOTRE TMB X VOTRE NAP =



ÉTAPE 3

Calculez votre « DEJ cible »

La quantité de calories dont vous avez besoin par jour pour développer vos muscles dépend de votre objectif global. Vous pouvez par exemple vouloir perdre de la graisse en même temps que gagner du muscle, ou simplement gagner du muscle sans perdre de graisse.

Pour perdre de la graisse tout en gagnant de la masse musculaire, il faut soustraire environ 500 kcal de votre DEJ : votre organisme puisera les calories restantes dans vos réserves d'énergie. Cette énergie peut être puisée dans le tissu adipeux ou le tissu musculaire. Afin de minimiser la fonte musculaire, il est important de faire de la musculation régulièrement et de consommer suffisamment de protéines (nous y reviendrons plus tard).

Si votre objectif est uniquement de développer vos muscles, des études suggèrent que vous devriez ajouter environ 500 kcal à votre DEJ. Prenez les mesures de votre corps toutes les deux semaines environ. Vous pouvez augmenter votre apport calorique par tranches d'environ 250 kcal si vous ne gagnez pas en muscle, ou diminuez légèrement cet apport si vous constatez que vous prenez trop de poids aux mauvais endroits.

Recalculez vos besoins en calories toutes les deux ou trois semaines afin de vous assurer de consommer la bonne quantité de calories en fonction de l'évolution de votre poids.

Perdre de la graisse et gagner de la masse musculaire :

VOTRE DEJ - 500 KCAL =

Gagner de la masse musculaire uniquement :

VOTRE DEJ + 500 KCAL =



MAÎTRISEZ LES MACRO- NUTRIMENTS

Il est important de calculer vos besoins en macronutriments, à savoir la quantité de protéines, de glucides et de matières grasses dont votre organisme a besoin. Suivez ces étapes pour calculer ce dont vous avez besoin : munissez-vous d'un stylo et de papier et notez les chiffres au fur et à mesure.

*Suivez
ces étapes*

ÉTAPE 1

Combien de protéines ?

Calculez d'abord vos besoins en protéines : vous devez soustraire le reste (glucides et matières grasses) de vos besoins caloriques restants.

Les protéines sont un élément essentiel à l'organisme pour la reconstruction musculaire, la réplication de l'ADN et la catalyse des réactions métaboliques. Elles sont présentes en grandes quantités dans la viande, le poisson, les produits d'origine animale, et également dans certains aliments végétaux tels que les légumineuses, les fruits à coque et les graines. La consommation suffisante de protéines combinée à la musculation favorise la croissance musculaire (c'est-à-dire la synthèse des protéines musculaires) et le maintien de la masse musculaire.

Les recherches effectuées au cours des 30 dernières années recommandent environ 1,6 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour gagner de la masse musculaire.

Il suffit de multiplier votre poids en kilogrammes par 1,6 pour calculer le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin par jour.

Une fois que vous avez déterminé le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin chaque jour, multipliez ce nombre de grammes par quatre pour obtenir le nombre de calories que cela représente. Soustrayez ce nombre de votre DEJ cible pour obtenir le nombre de calories restantes afin de calculer vos besoins en matières grasses et en glucides. Consignez ces chiffres.

POIDS EN KG X 1,6 = GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR

GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR ÷ 4 = CALORIES

VOTRE DEJ CIBLE - CALORIES =

*Vos calories
restantes*

ÉTAPE 2

Combien de matières grasses ?

Les recherches montrent qu'environ 35 % de votre alimentation devrait être composée de matières grasses.

Pour calculer ce montant, divisez votre DEJ cible par 100 et multipliez ce nombre par 35.

Pour obtenir le nombre de grammes de matières grasses dont vous avez besoin, divisez ce nombre par 9. Consignez ces chiffres.

Il existe différents types de matières grasses : certaines d'entre elles sont saines et d'autres ne présentent aucun bienfait pour la santé.

Les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés sont présents dans certains aliments tels que les avocats, les fruits à coque, l'huile d'olive et les poissons gras, et présentent de nombreux bienfaits pour la santé. Les acides gras saturés que l'on trouve dans l'huile de coco, la viande, le jaune d'œuf et les produits laitiers sont bénéfiques en petites quantités. Enfin, il y a les acides gras trans, que l'on trouve dans la restauration rapide, les plats préparés et les confiseries. Il faut les éviter, car ils sont mauvais pour la santé et ralentiront vos progrès.

VOTRE DEJ CIBLE ÷ 100

PUIS X 35

PUIS ÷ 9 =



ÉTAPE 3

Combien de glucides ?

Maintenant que vous avez calculé vos besoins en protéines et en matières grasses, le nombre de calories restant de votre DEJ cible devrait être constitué de glucides.

Pour calculer vos calories restantes, il suffit de soustraire de votre DEJ cible les calories provenant des protéines et des matières grasses.

Divisez ensuite ces calories restantes par quatre pour obtenir le nombre de grammes de glucides dont vous avez besoin.

Deux principaux groupes d'aliments contiennent des glucides

Les féculents : les féculents constituent la principale source de glucides et jouent un rôle clé dans le métabolisme énergétique. Cette catégorie comprend certains aliments tels que le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz et les céréales. Essayez de consommer ces aliments sous forme complète (ou avec la peau pour les pommes de terre) afin de bénéficier au

maximum de leurs bienfaits.

Fruits et légumes : les fruits et légumes sont indispensables, car ils regorgent de vitamines et minéraux et sont essentiels à la santé.

Les légumes vous aident à vous sentir rassasié(e) grâce à leur teneur en fibres. De plus, ils sont souvent pauvres en glucides (à l'exception des légumes riches en amidon comme les pommes de terre). Essayez de consommer au moins trois ou quatre portions de légumes dans votre alimentation quotidienne.

Les fruits contiennent davantage de glucides, sous forme de sucres simples, mais restent un aliment important pour la santé. Essayez de consommer une à deux portions de fruits dans votre alimentation quotidienne (les fruits secs et les jus de fruits ont une teneur en sucre plus élevée, évitez donc d'en consommer trop souvent).

VOTRE DEJ CIBLE – VOS CALORIES PROVENANT DES PROTÉINES ET DES MATIÈRES GRASSES

PUIS X 4 = GLUCIDES EN GRAMMES

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Régalez vos yeux avec ce programme de repas de 7 jours

Ce programme de repas équilibré, élaboré par la nutritionniste Alice Pearson, a été conçu pour que vous soyez en forme toute la journée. Mélangez ces repas et en-cas à votre guise, et n'oubliez pas : vos besoins en calories et en macronutriments sont personnels et vous pouvez les intégrer à ce programme.



LUNDI

PETIT-DEJEUNER

Pancakes aux œufs et à la banane garnis de yaourt nature, de myrtilles et de miel de Manuka

DEJEUNER

Salade de pâtes au pesto avec épinards, tomates, mozzarella et tranches de blanc de poulet

EN-CAS

Pains croquants suédois aux céréales garnis de fromage à la crème allégé en matières grasses et d'avocat, accompagnés de raisin

DINNER

Chili con carne au cheddar, servi avec du riz basmati

EN-CAS

Bol de muesli pauvre en sucre avec du lait

POURQUOI ?

Tout le monde a besoin de pancakes, mais les nôtres sont faibles en matières grasses et riches en protéines et comptent comme l'un de vos cinq fruits et légumes recommandés par jour.



MARDI

PETIT-DEJEUNER

Omelette aux épinards et aux champignons accompagnée de haricots à la sauce tomate

DEJEUNER

Pomme de terre au four garnie de thon, de maïs et de mayonnaise allégée et accompagnée d'une salade

EN-CAS

Noix du Brésil et figues sèches

DINER

Risotto au poulet et aux champignons garni de pignons de pin

EN-CAS

Beurre de cacahuète et fruits rouges écrasés sur du pain complet grillé

POURQUOI ?

Le thon est riche en leucine (qui, d'après certaines études, stimule le développement de la masse musculaire) et en acides gras oméga-3.

Écraser des fruits rouges sur votre pain grillé constitue une alternative moins sucrée à l'association classique de beurre de cacahuète et de confiture.

MERCREDI

PETIT-DEJEUNER

Bagel complet au saumon fumé, au fromage à la crème et à l'avocat

DEJEUNER

Tortilla au poulet et à l'avocat

EN-CAS

Bâtonnets de carotte accompagnés de beurre d'amande

DINER

Steak de bœuf accompagné de quartiers de patate douce et d'asperges grillées

EN-CAS

Pain pita grillé accompagné de houmous

POURQUOI ?

Les beurres de noix sont riches en acides gras monoinsaturés, ainsi qu'en protéines, en fibres et en plusieurs vitamines et minéraux.



JEUDI

PETIT-DEJEUNER

Porridge de la veille à base de yaourt à la fraise allégé en matières grasses, garni d'un mélange de fruits rouges congelés et d'amandes

LUNCH

Salade de riz complet et de quinoa à la betterave et au fromage de chèvre, garnie d'un œuf poché

EN-CAS

Pain d'épices

DINER

Pad thaï aux crevettes garni de cacahuètes concassées

EN-CAS

Yaourt nature sans matières grasses aux fruits rouges mixtes et à la poudre de protéines à la vanille

POURQUOI ?

La betterave est riche en nitrates qui, d'après certaines études, peuvent améliorer la performance lors d'exercices d'aérobie.



VENDREDI

PETIT-DEJEUNER

Shake gourmand (poudre de protéines au chocolat, banane congelée, beurre de cacahuète et lait)

LUNCH

Falafels accompagnés de patate douce cuite au four, de houmous, d'avocat et de chou kale frisé

EN-CAS

Mélange de noix et de fruits secs

DINER

Spaghetti au blé complet à la sauce tomate garnis de boulettes de dinde

EN-CAS

Popcorn sucré/salé

POURQUOI ?

La protéine de petit-lait est un moyen pratique de faire le plein d'acides aminés essentiels. Ajoutez du beurre de noix et des fruits pour encore plus d'énergie.



SAMEDI

PETIT-DEJEUNER

Bagel complet au saumon fumé, à l'œuf poché et aux asperges, accompagné d'un verre de jus d'orange

DEJEUNER

Salade grecque garnie de tranches de poitrine de dinde

EN-CAS

Mélange de fruits secs

DINER

Steak de bœuf accompagné de quartiers de patate douce et d'asperges grillées

EN-CAS

Galettes de riz enrobées de chocolat noir



POURQUOI ?

Le saumon est riche en acides gras oméga-3 bons pour le cœur.

DIMANCHE

PETIT-DEJEUNER

Médallions de bacon et œufs brouillés sur pain complet grillé

DEJEUNER

Cuisse de poulet rôti accompagnée de purée de pommes de terre, de poireaux sautés et de graines germées

EN-CAS

Quartiers de pomme et bâtonnets de carotte accompagnés de beurre d'amande

DINER

Soupe aux pommes de terre et aux poireaux accompagnée d'un petit pain complet

EN-CAS

Yaourt grec allégé en matières grasses garni de noix et de miel de Manuka



POURQUOI ?

Le miel de Manuka possède d'excellents bienfaits, notamment d'éventuelles propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.





Compléments recommandés

Les compléments ne sont pas une solution miracle, mais ils peuvent faire la différence entre se la couler douce et s'entraîner comme une machine.

Si vous souhaitez améliorer vos performances et aider votre organisme à récupérer après avoir déployé tous vos efforts, consultez les produits suivants.

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR COMMENCER ?

Compléments pré-entraînement pour vous donner de l'énergie



ESSENTIALS

Thermopure

Cette formule thermogénique puissante se présente sous forme de gélules pratiques ; elle contient de la caféine pour améliorer les performances et de la vitamine B6 pour lutter contre la fatigue.

[En savoir plus](#)



VEGAN

Vegan Pre-Workout

Cette formule végétale à base d'extraits de café vert et de thé vert vous donnera un coup de fouet caféiné naturel vous permettant de rester concentré(e) et d'améliorer votre endurance.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Pre-Workout

Contenant 175 mg de caféine pour maximiser les performances, de la créatine pour améliorer les performances physiques et de la L-glutamine, ce complément vous fera fonctionner à plein régime.

[En savoir plus](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

NE VOUS ARRÊTEZ PAS LÀ

Compléments à prendre pendant l'entraînement pour vous procurer de l'endurance



ESSENTIALS

Impact EAA

Ce mélange rafraîchissant contient les neuf acides aminés essentiels et présente un taux d'absorption plus rapide que le petit-lait. Il est également sans calories et sans sucre.

[En savoir plus](#)



VEGAN

Soutien de BCAA

Battez vos records grâce à 4 g de BCAA par portion, ainsi que du magnésium pour favoriser l'équilibre électrolytique.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Amino Energy

Entraînez-vous plus dur plus longtemps grâce à cette formule gagnante. Chaque portion contient 7 g d'acides aminés, 3 g de BCAA et de la caféine naturelle pour augmenter l'endurance.

[En savoir plus](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

LE CHEMIN DE LA RÉCUPÉRATION

Compléments post-entraînement pour vous aider à progresser



ESSENTIALS

Clear Whey Isolate et Impact Whey Protein

Vous souhaitez faire le plein de protéines sous la forme d'un smoothie rafraîchissant ? Notre complément Clear Whey Isolate est fait pour vous. Ou dégustez un shake onctueux et gourmand à base d'Impact Whey Protein. Ces deux options constituent une excellente source de protéines, essentielles au développement de la masse musculaire.

[En savoir plus](#)



VEGAN

Mélange de protéines végétales

Fabriqué à partir d'isolats de protéines de pois et de fèves, ce mélange végétal contient 24 g de protéines par portion et aucun édulcorant artificiel.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Whey

Ce petit-lait de qualité supérieure contient 25 g de protéines par portion afin de favoriser le développement de la masse musculaire séance après séance. Il contient également moins de 2 g de glucides et 1 g de matières grasses.

[En savoir plus](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

VOS HÉROS AU QUOTIDIEN



ESSENTIALS

Bonbons Multivitaminés

Des bonbons ultra-pratiques au goût fraise contenant 12 vitamines essentielles pour renforcer le système immunitaire et favoriser la santé de la peau, des cheveux et des dents.

[En savoir plus](#)



ESSENTIALS

Essential Omega-3

Un acide gras essentiel qui contribue au bon fonctionnement du cœur.

[En savoir plus](#)



VEGAN

Multivitamines A-Z Vegan

Optimisez votre apport quotidien en nutriments en toute simplicité. Ces comprimés pratiques contiennent un mélange de 22 vitamines et minéraux.

[En savoir plus](#)



VEGAN

Vegan Omega

Provenant d'algues marines, Vegan Omega est une alternative aux compléments alimentaires traditionnels à l'huile de poisson, tout en présentant les mêmes bienfaits pour la santé.

[En savoir plus](#)



PRO

THE Multi

Un comprimé multivitaminé complet offrant une meilleure biodisponibilité, idéal pour renforcer le système immunitaire et le métabolisme.

[En savoir plus](#)



PRO

Super Oméga 3

Une huile de poisson d'une grande pureté qui contribue au bon fonctionnement du cœur.

[En savoir plus](#)

CINQ FAÇONS DE CONSOMMER VOS POUDRES DE PROTÉINES (Autres que les shakes)

Il existe de nombreuses autres façons de faire le plein de protéines que par le biais de shakes. Voici cinq de nos recettes préférées à base de petit-lait pour que vous puissiez tirer le meilleur parti de cet excellent complément.

ÇA ROULE, MA BOULE

Ces boules protéinées sucrées et simples constituent un en-cas idéal après l'effort.

120g de flocons d'avoine

2 cuillerées d'**Impact Whey Protein**

50 g de raisins secs

120 g de beurre de noix

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

3 cuillères à soupe de lait

MÉTHODE

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Ajouter le beurre de noix et le sirop et bien mélanger.

Ajouter le lait et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Former de petites boules.

Laisser refroidir pendant deux heures avant de déguster.



PILE ET FACE

Rien de tel qu'une assiette de pancakes fraîchement préparés.

1 banane mûre

2 gros œufs

1 cuillerée d'**Impact Whey Protein**

35 g de flocons d'avoine

MÉTHODE

Faire chauffer une poêle à frire à feu moyen.

Ajouter la banane et les œufs dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention

d'un mélange homogène.

Ajouter ensuite les protéines et les flocons d'avoine, puis mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser le quart de la pâte dans la poêle à frire et laisser cuire pendant 45 secondes de chaque côté.

Répéter ces étapes jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte, puis garnir les pancakes de vos garnitures préférées.



COUPES DE YAOURT GLACÉ

Ces coupes de yaourt glacé sont une délicieuse façon de se rafraîchir après l'entraînement.

500 g de yaourt grec allégé en matières grasses

1 cuillerée d'**Impact Whey Protein**

1 cuillère à soupe de miel

100 g de beurre de cacahuète

50 g de myrtilles

MÉTHODE

Placer des caissettes à cupcakes dans un moule à muffins.

Dans un bol, mélanger le yaourt, les protéines et le miel jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Répartir le mélange dans les caissettes, puis garnir d'une cuillère à café de beurre de cacahuète fondu et de quelques myrtilles.

Congeler au moins deux heures avant de déguster.



DÉMARRAGE EN FORCE

Prenez de l'avance avec cette délicieuse recette de porridge de la veille.

250 ml de lait d'amande

1 cuillerée d'**Impact Whey Protein**

1 banane mûre

½ cuillère à café de poudre de cacao

75 g de flocons d'avoine

MÉTHODE

Mixer le lait, les protéines, la banane et la poudre de cacao jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Mixer la pâte en y ajoutant les flocons d'avoine, puis verser dans un récipient pouvant être scellé.

Laisser reposer dans le réfrigérateur toute la nuit.



GARDEZ LA TÊTE FROIDE

Prête en moins d'une minute, cette glace protéinée à la banane ne vous laissera pas indifférent(e).

500 g de bananes congelées

4-6 cuillerées d'**Impact Whey Protein**

250 ml de yaourt sans matières grasses

50 ml de lait

MÉTHODE

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance légèrement homogène, en veillant à ne pas trop les mixer.

Déposer des boules de glace dans un bol et déguster immédiatement. Placer le reste de la glace dans un récipient hermétique pour la congeler afin de la déguster plus tard.



RECOURIR À DES ALTERNATIVES PLUS SAINES

Ce n'est pas parce que vous souhaitez atteindre un objectif sportif que vous devez faire l'impasse sur les saveurs et les aliments que vous aimez... et oui, même les en-cas *sourir de soulagement*.

En utilisant quelques alternatives saines par-ci par-là, vous pouvez continuer à consommer vos gourmandises préférées sans pour autant compromettre vos progrès.

Sirops >

Sirop sans sucre

Soyons francs : le porridge et les pancakes ne sont pas les mêmes sans un filet de sirop. Mais saviez-vous que le sirop classique contient en moyenne 20 cuillères à café de sucre pour 100 ml ? Aïe.

Notre Sirop sans sucre ne contient que 0,1 g de sucre, aucune matière grasse et seulement 5 calories pour 100 ml.

Pâte à tartiner au chocolat > Pâte à tartiner protéinée

Impossible de vous débarrasser de vos envies de chocolat ? Inutile de le faire grâce à cette solution gourmande.

Notre irrésistible [Pâte à tartiner protéinée](#) est fabriquée exclusivement à base de protéines de petit-lait de qualité supérieure et contient 87 % de sucre en moins que les alternatives vendues en grande surface. Passez-nous la cuillère.

Sauces >

Sauces sans sucre

À quelle fréquence préparez-vous un repas vraiment sain... avant de le napper de ketchup ou de sauce barbecue, riches en sucre ? Un piège classique.

Notre [Sauce sans sucre](#) constitue l'alternative idéale et ne contient que 0,2 g de sucre pour 100 ml. Égayez vos préparations de repas en optant pour l'une des différentes saveurs disponibles, dont Chili sucrée et Sauce barbecue.

Barres chocolatées > THE Carb Crusher

La barre chocolatée moyenne va faire grimper votre taux de sucre dans le sang d'environ 13 g (au moins). Pour satisfaire vos envies de sucré, optez plutôt pour cette barre protéinée gourmande à trois couches enrobée de chocolat.

THE Carb Crusher est pauvre en sucre et contient 21 g de protéines par portion, ce qui en fait un produit idéal pour récupérer après l'effort.

Biscuits > Cookie protéiné moelleux

Si vous êtes le genre de personne incapable de boire une tasse de thé sans biscuit, ce produit est fait pour vous. Notre Cookie protéiné moelleux est fabriqué à partir d'une pâte riche et chocolatée et garni d'une généreuse dose de morceaux de chocolat noir. Il contient 13 g de protéines.

La bonne nouvelle est que ces protéines sont végétales, ce qui en fait également un en-cas gourmand convenant aux végétaliens.

Des séances d'entraînement efficaces

Maintenant que nous avons abordé l'aspect cuisine, il est désormais temps de s'attaquer au côté formation.

Se tonifier constitue un défi constant qui pousse votre corps à devenir plus fort, plus rapide et en meilleure forme. Cela ne signifie pas forcément de démarrer chaque session avec l'intention de battre vos records personnels. Cela signifie en revanche de faire de votre mieux pour progresser à chaque fois que possible, même s'il s'agit simplement d'aller au bout d'une séance ou de vous sentir un peu mieux que la semaine précédente.

Dans ce chapitre, nous vous proposons une semaine d'entraînements alliant musculation et cardio, la combinaison idéale pour perdre du poids. Suivez ces séances d'entraînement chaque semaine pour obtenir des résultats durables qui vous permettront de toujours rester en forme. C'est parti...

Rencontrez l'entraîneuse personnelle

Avec ses plus de 12 ans d'expérience dans le secteur du sport, rester en forme n'a plus de secrets pour Hollie Philippa. Son expérience de travail dans les meilleures salles de sport du monde lui a permis de créer des séances d'entraînement holistiques conçues pour favoriser la perte de poids.

EXERCICES

Entraînements
intenses à
faire à
la maison

Séance d'entraînement 1

Effectuez 5 circuits, en vous reposant
entre chaque circuit pendant 60 secondes.

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Squat au poids de corps	5	15
Fentes alternées au poids de corps	5	15
Pompes	5	15
Dips triceps	5	15
Squats jump	5	15
Planche	5	60 s



EXERCICE

Squat au poids de corps

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Inspirez, penchez le torse en avant et pliez les jambes pour finir en position accroupie en gardant les genoux derrière les orteils, la poitrine relevée et le dos droit.

Redressez-vous en poussant sur les talons et expirez, en activant les abdominaux tout au long du mouvement.

Pourquoi faire des squats ?

Il s'agit d'un exercice idéal pour développer et renforcer les fessiers et les abdominaux.



EXERCICE

Fentes alternées au poids de corps

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout avec les mains sur les hanches et faites un grand pas en arrière avec un pied.

Pliez les jambes de sorte que la jambe avant soit parallèle au sol et que le genou arrière soit juste au-dessus du sol.

Redressez-vous lentement et répétez l'exercice sur l'autre jambe.



EXERCICE

Pompes

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Allongez-vous à plat ventre, posez les mains à hauteur des épaules, sur une largeur légèrement plus grande que celles-ci et poussez sur les orteils.

Gardez le corps droit en activant les muscles du tronc, puis poussez jusqu'à ce que vos bras soient tendus, en gardant les coudes assez près du corps.

Abaissez le corps à la position de départ et répétez l'exercice.

Version plus facile :

Si vous ne parvenez pas à faire une pompe en entier, essayez de vous mettre sur les genoux plutôt que sur les pieds.



EXERCICE

Dip triceps

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Placez les mains derrière vous, à la largeur des épaules, sur un banc ou une chaise stable.

Redressez les bras en pliant légèrement les coudes (pour réduire la pression sur les articulations) puis abaissez-vous à un angle de 90 degrés.

Appuyez de nouveau sur les bras pour terminer le mouvement, puis répétez l'exercice.



EXERCICE

Squat jump

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Inspirez, penchez le torse en avant et pliez les jambes pour finir en position accroupie en gardant les genoux derrière les orteils, la poitrine relevée et le dos droit.

Redressez-vous en poussant sur les talons tout en sautant, en utilisant les bras pour vous propulser vers le haut.

Essayez de vous réceptionner le plus doucement possible, puis recommencez l'exercice.



EXERCICE

Planche

Séries 5

60 secondes

MÉTHODE

Tendez les mains directement sous les épaules, comme si vous veniez de faire une pompe.

Serrez les fessiers et les abdominaux pour stabiliser le corps et garder le dos droit.

Tenez cette position aussi longtemps que vous le pouvez en gardant le corps aligné (ne laissez pas les fesses redescendre !).

EXERCICES

Entraînements
intenses à
faire à
la maison

Séance d'entraînement 2

Effectuez 5 circuits, en vous reposant
entre chaque circuit pendant 60 secondes.

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Fentes marchées	5	15
Squats jump	5	15
Step-ups	5	15
Pompes	5	15
Sprint debout de 30 secondes	5	1
Crunch	5	15



EXERCICE

Fentes marchées

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, la poitrine relevée et les pieds écartés à la largeur des hanches, activez les muscles du tronc et les fessiers et faites un pas en avant sur une jambe.

Gardez les genoux derrière les orteils lorsque vous vous abaissez de sorte que la cuisse avant soit parallèle au sol.

Faites un pas en avant sur votre jambe arrière et répétez le mouvement.

Pourquoi effectuer des fentes ?

Ce mouvement fait travailler tous les principaux muscles de la partie inférieure du corps : un indispensable selon nous.



EXERCICE

Squat jump

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Inspirez, penchez le torse en avant et pliez les jambes pour finir en position accroupie en gardant les genoux derrière les orteils, la poitrine relevée et le dos droit.

Redressez-vous en poussant sur les talons tout en sautant, en utilisant les bras pour vous propulser vers le haut.

Essayez de vous réceptionner le plus doucement possible, puis recommencez l'exercice.



EXERCICE

Step-up

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Version simple : montez sur un banc ou une plateforme et reculez.

Plus la plateforme est haute, plus ce mouvement sera difficile.

Version plus difficile :

Ajoutez des poids ou accélérez le rythme de vos pas.



EXERCICE

Pompes

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Allongez-vous à plat ventre, posez les mains à hauteur des épaules, sur une largeur légèrement plus grande que celles-ci et poussez sur les orteils.

Gardez le corps droit en activant les muscles du tronc, puis poussez jusqu'à ce que vos bras soient tendus, en gardant les coudes assez près du corps.

Abaissez le corps à la position de départ et répétez l'exercice.

Version plus facile :

Si vous ne parvenez pas à faire une pompe en entier, essayez de vous mettre sur les genoux plutôt que sur les pieds.



EXERCICE

Sprint debout de 30 secondes

Séries 5

Répétitions 1

MÉTHODE

En restant sur place, courez le plus vite possible pendant 30 secondes, faites une pause de 10 secondes, puis recommencez.



EXERCICE

Crunch

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes et placez les pieds fermement sur le sol.

Croisez les mains sur la poitrine et soulevez la tête et les omoplates du sol, sans forcer sur le cou et tout en expirant.

Revenez lentement à la position de départ tout en inspirant, puis recommencez l'exercice.

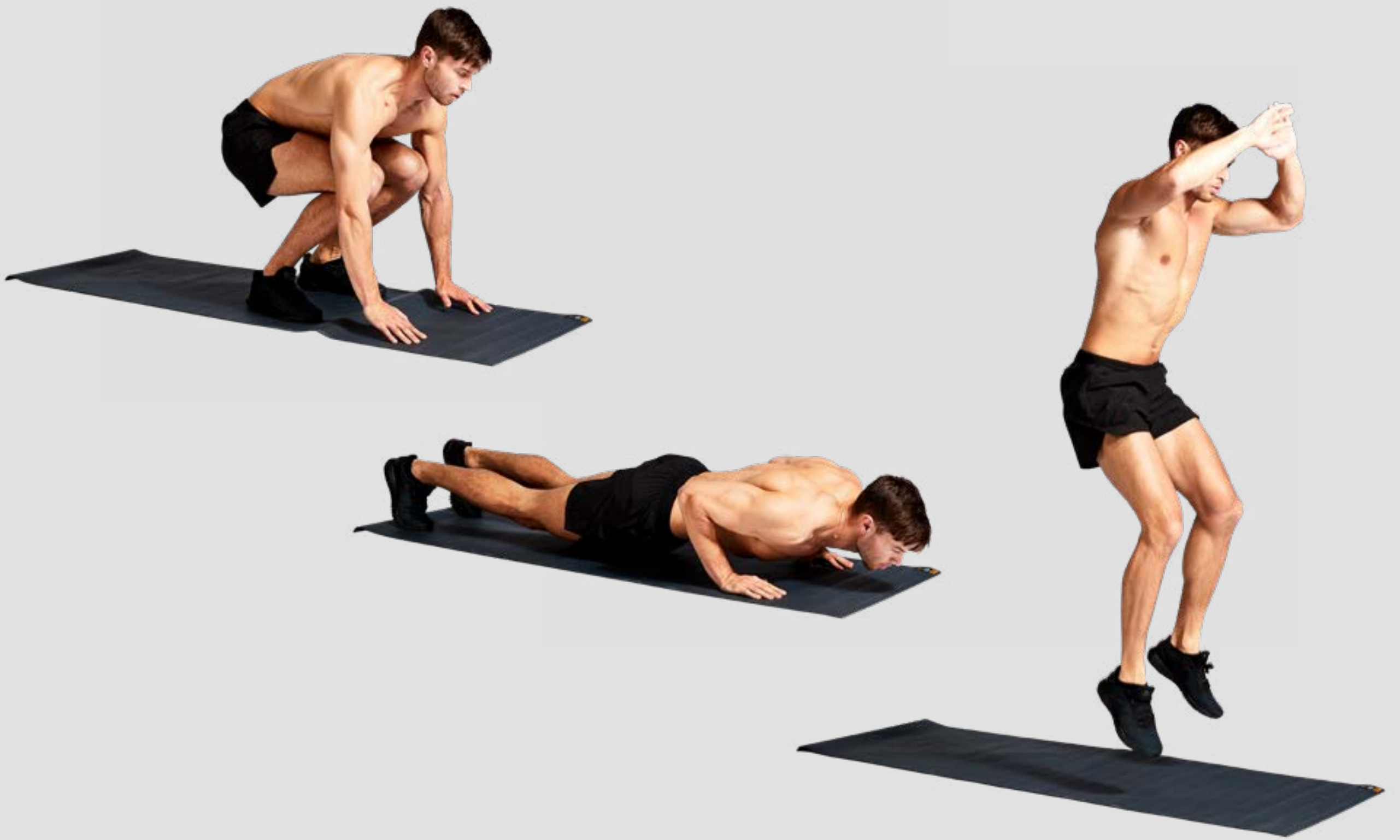
EXERCICES

Entraînements
intenses à
faire à
la maison

Séance d'entraînement 3

Effectuez 5 circuits, en vous reposant
entre chaque circuit pendant 60 secondes.

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Burpee	5	15
Planche	5	60 s
Squat développé militaire	5	15
Squat jump	5	15
Crunch bicyclette	5	15
Jump twist	5	15



EXERCICE

Burpee

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, accroupissez-vous et propulsez les jambes en arrière pour arriver à une position de planche.

Ramenez ensuite les jambes vers l'avant et sautez aussi haut que vous le pouvez, en essayant de vous réceptionner doucement.

Répétez le mouvement aussi vite que vous le pouvez, tout en gardant le corps aligné.

Pourquoi faire des burpees ?

Certes, tout le monde déteste ce mouvement, mais tout le monde le fait. C'est parce qu'il s'agit d'un mouvement très intense qui fait travailler l'ensemble du corps.



EXERCICE

Planche

Séries 5

60 secondes

MÉTHODE

Tendez les mains directement sous les épaules, comme si vous veniez de faire une pompe.

Serrez les fessiers et les abdominaux pour stabiliser le corps et garder le dos droit.

Tenez cette position aussi longtemps que vous le pouvez en gardant le corps aligné (ne laissez pas les fesses redescendre !).

Montez d'un cran

Essayez de soulever une main à la fois vers votre poitrine tout en gardant votre corps stable.



EXERCICE

Squat développé militaire

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Avec des haltères ou une barre sur les épaules, tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Inspirez, penchez le torse en avant et pliez les jambes pour finir en position accroupie en gardant les genoux derrière les orteils, la poitrine relevée et le dos droit.

Redressez-vous en poussant sur les talons, tout en poussant les poids vers le haut jusqu'à ce que les bras soient tendus. Abaissez les poids tandis que vous effectuez le prochain squat.



EXERCICE

Squat jump

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Inspirez, penchez le torse en avant et pliez les jambes pour finir en position accroupie en gardant les genoux derrière les orteils, la poitrine relevée et le dos droit.

Redressez-vous en poussant sur les talons tout en sautant, en utilisant les bras pour vous propulser vers le haut.

Essayez de vous réceptionner le plus doucement possible, puis recommencez l'exercice.



EXERCICE

Crunch bicyclette

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Allongez-vous sur le dos, en le pressant contre le sol, et soulevez légèrement la tête et les épaules.

Placez les mains de chaque côté de la tête sans tirer sur le cou.

Soulevez les jambes du sol, en pliant un genou vers le visage tout en tendant l'autre jambe.

Tournez le torse pour que le coude opposé puisse toucher le genou plié.

Pourquoi faire des crunchs bicyclette ?

Ils permettent d'activer les abdominaux supérieurs et inférieurs ainsi que les obliques, le tout en un seul mouvement : impressionnant !



EXERCICE

Jump twist

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout les bras tendus vers le haut en gardant votre corps bien droit et les genoux légèrement pliés, poussez le sol avec les deux pieds pour les rapprocher de la poitrine.

Faites pivoter les hanches d'un côté lorsque vous êtes en l'air, tout en gardant la poitrine tournée vers l'avant. Atterrissez avec les deux pieds et répétez le mouvement dans l'autre sens.

EXERCICES

Entraînements
intenses à
faire à
la maison

Séance d'entraînement 4

Effectuez 5 circuits, en vous reposant
entre chaque circuit pendant 60 secondes.

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Squat jump	5	15
Burpee	5	15
Pompes	5	15
Dip triceps	5	15
Fentes marchées	5	15
Sprint debout de 30 secondes	5	1



EXERCICE

Squat jump

Séries 5

Répétitions 15

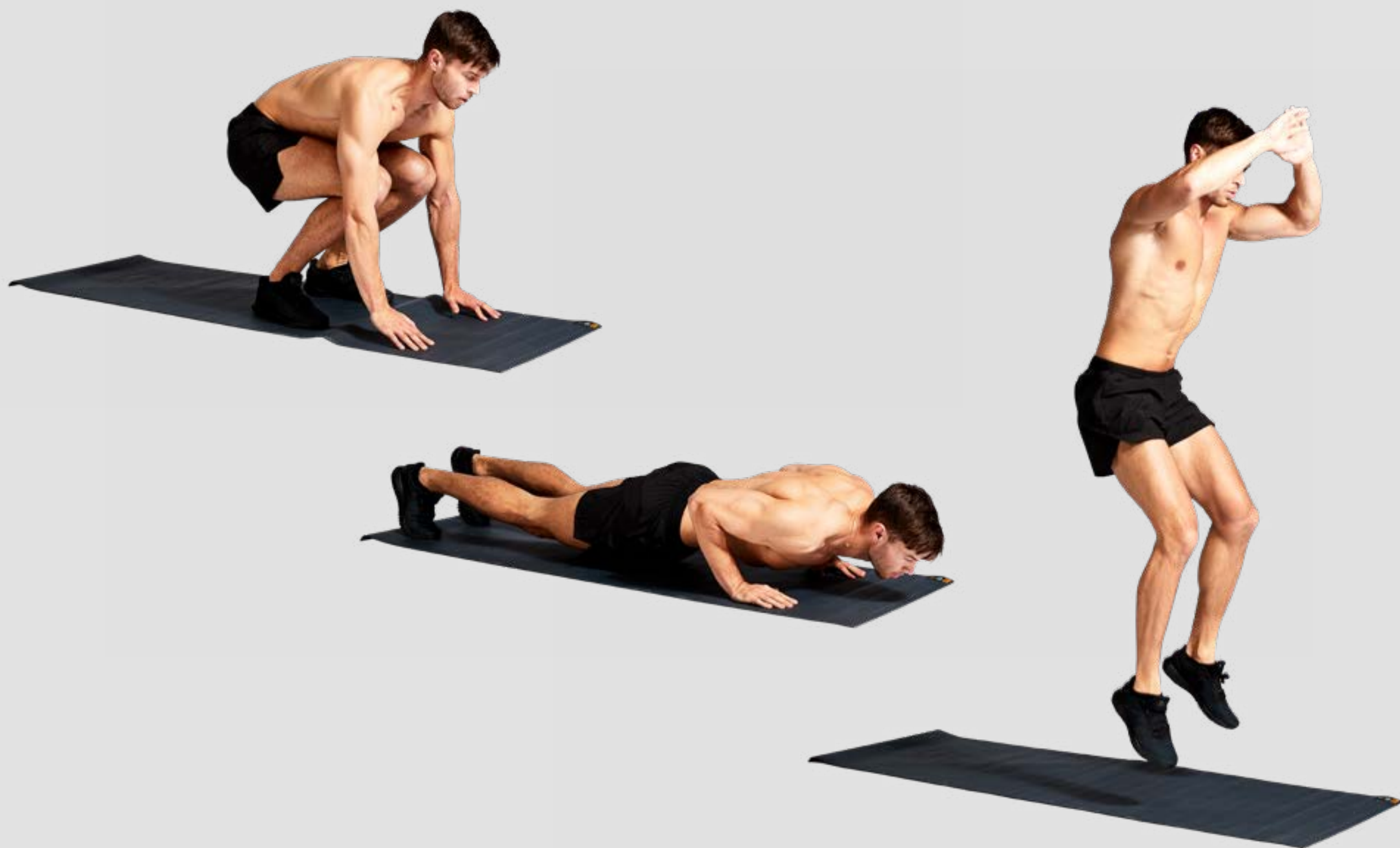
MÉTHODE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.

Inspirez, penchez le torse en avant et pliez les jambes pour finir en position accroupie en gardant les genoux derrière les orteils, la poitrine relevée et le dos droit.

Redressez-vous en poussant sur les talons tout en sautant, en utilisant les bras pour vous propulser vers le haut.

Essayez de vous réceptionner le plus doucement possible, puis recommencez l'exercice.



EXERCICE

Burpee

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, accroupissez-vous et propulsez les jambes en arrière pour arriver à une position de planche.

Ramenez ensuite les jambes vers l'avant et sautez aussi haut que vous le pouvez, en essayant de vous réceptionner doucement.

Répétez le mouvement aussi vite que vous le pouvez, tout en gardant le corps aligné.



EXERCICE

Pompes

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Allongez-vous à plat ventre, posez les mains à hauteur des épaules, sur une largeur légèrement plus grande que celles-ci et poussez sur les orteils.

Gardez le corps droit en activant les muscles du tronc, puis poussez jusqu'à ce que vos bras soient tendus, en gardant les coudes assez près du corps. Abaissez le corps à la position de départ et répétez l'exercice.

Version plus facile :

Si vous ne parvenez pas à faire une pompe en entier, essayez de vous mettre sur les genoux plutôt que sur les pieds.



EXERCICE

Dip triceps

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Placez les mains derrière vous, à la largeur des épaules, sur un banc ou une chaise stable.

Redressez les bras en pliant légèrement les coudes (pour réduire la pression sur les articulations) puis abaissez-vous à un angle de 90 degrés.

Appuyez de nouveau sur les bras pour terminer le mouvement, puis répétez l'exercice.



EXERCICE

Fentes marchées

Séries 5

Répétitions 15

MÉTHODE

Tenez-vous debout, la poitrine relevée et les pieds écartés à la largeur des hanches, activez les muscles du tronc et les fessiers et faites un pas en avant sur une jambe.

Gardez les genoux derrière les orteils lorsque vous vous abaissez de sorte que la cuisse avant soit parallèle au sol.

Faites un pas en avant sur votre jambe arrière et répétez le mouvement.



EXERCICE

Sprint debout de 30 secondes

Séries 5

Répétitions 1

MÉTHODE

En restant sur place, courez le plus vite possible pendant 30 secondes, faites une pause de 10 secondes, puis recommencez.

Pourquoi sprinter ?

L'exercice de haute intensité est un excellent moyen de brûler les graisses et de stimuler le métabolisme.

QUELQUES FAÇONS DE MESURER VOS PROGRÈS

01

Prenez des photos

Il peut s'avérer difficile d'observer des changements lorsque vous vous voyez tous les jours. Prenez-vous en photo avant de commencer votre nouveau programme et reprenez des photos régulièrement pour observer la manière dont votre corps change grâce au travail acharné que vous accomplissez. Assurez-vous de porter les mêmes vêtements et de prendre les photos sous le même éclairage : vous pourrez ainsi voir même les plus petits changements.

02

Suivez vos records personnels

Gardez une note de chacun de vos entraînements. De cette façon, vous pouvez revenir sur vos débuts et mesurer vos progrès.

03

Prenez des mesures de votre corps

Cela ne signifie pas forcément vous peser tous les jours. Prenez plutôt des mesures de votre taille, de vos cuisses et de vos triceps pour savoir combien de centimètres de taille vous avez perdus ou combien de muscle vous avez gagné.

04

Servez-vous de vos vêtements comme indicateur.

Si votre objectif est de perdre du poids, il est fort probable que vous perdiez quelques tailles de vêtements. Si votre jean semble plus large, ou que vous avez besoin d'acheter une paire plus petite, cela signifie que vous êtes sur la bonne voie.

POURQUOI VOS PROGRÈS STAGNENT

01

Vous ne suivez pas votre alimentation de près

Devinez-vous au hasard combien d'avoine vous versez dans votre bol tous les jours ou faites-vous exprès de ne pas compter votre moka matinal ? Il est tout à fait normal de dépasser votre nombre cible de calories de temps en temps, mais si vous ne constatez plus de progrès, il serait peut-être utile de mesurer vos calories et vos macronutriments de façon plus précise.

02

Votre alimentation et votre activité physique manquent de régularité

Si votre programme d'entraînement se fait plus rare et que vous vous permettez des gourmandises plus souvent, il sera difficile d'obtenir les résultats que vous souhaitez. Suivez votre programme d'entraînement à la lettre et tentez de renoncer à quelques gourmandises dans le cadre de votre régime.

03

Vos séances d'entraînement ne sont pas assez variées ou intenses

Passez-vous la plupart de votre temps assis en train de consulter votre téléphone pendant votre entraînement ? Malheureusement, faire défiler l'écran ne brûle pas autant de calories. Faites de vos entraînements une occasion de vous mettre au défi en vous diversifiant régulièrement et en donnant le meilleur de vous-même dans le laps de temps dont vous disposez.

04

Votre objectif est trop vague/irréaliste

Si votre objectif principal est de "perdre du poids" ou de "la prise de muscle", cela peut paraître un peu trop général et vague. Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous souhaitez perdre du poids, prendre du muscle ou/et aux petits objectifs que vous pouvez vous fixer pour atteindre votre objectif principal. Il peut s'agir de rentrer dans une ancienne tenue, et les petits objectifs pour y arriver pourraient être de bien manger 80 % du temps et de vous entraîner quatre à cinq fois par semaine.



COMMENT ASSURER VOTRE RÉUSSITE

Un régime et un programme d'entraînement constituent certes un bon point de départ, mais comment faire en sorte que cela demeure amusant, durable et efficace ? Voici nos meilleures astuces.

01 Faites le plein de fibres

Des études montrent que les fibres prolongent le sentiment de satiété.

02 Évitez l'alcool

Vous espériez probablement ne pas voir ce conseil ici, mais l'alcool est riche en calories et a une faible valeur nutritive. Il est bon de se faire plaisir de temps en temps pour rester sur la bonne voie, mais veillez à ce que la consommation excessive d'alcool ne devienne pas une habitude.

03 Décompressez

Le stress provoque la libération de cortisol par les glandes surrénales. Des niveaux élevés de cette hormone peuvent augmenter votre appétit et contribuer au stockage de graisse abdominale, alors accordez-vous une pause et détendez-vous.

04 Pesez vos aliments

Peser vos aliments avec précision constitue le meilleur moyen de déterminer si vous obtenez le nombre de calories dont vous avez besoin. En outre, il est ainsi plus facile d'ajuster votre régime pour consommer un peu plus ou moins de nourriture.



05 Faites preuve de régularité

Ne vous privez pas d'une gourmandise de temps en temps, mais si vous vous entraînez régulièrement et que vous mangez bien 80 % du temps, les résultats suivront.

06 Buvez beaucoup d'eau

Remplacez par de l'eau les cafés et les boissons sucrées achetés en magasin, qui contiennent beaucoup de calories. Le fait de boire un verre avant un repas peut également vous aider à manger moins.

07 Égayez vos repas

Rien de tel que d'enchaîner les mêmes repas ennuyeux pour vous faire rechuter : ajoutez-y des épices, variez les légumes et faites preuve de créativité dans vos associations d'aliments.

08 Suivez vos progrès

Rien de plus motivant que de constater un changement positif sur soi-même. Prenez des photos de vos progrès, des mesures de votre corps et suivez vos records personnels à la salle de sport : vous aurez ainsi quelque chose à célébrer à la fin de chaque semaine.

En conclusion

Vous êtes arrivé(e) jusqu'ici... alors ne vous arrêtez pas là. N'oubliez pas qu'être en forme et en bonne santé est un voyage qui dure toute la vie, avec ses hauts et ses bas.

L'astuce est de continuer à vous mettre au défi et à en faire un mode de vie auquel vous pouvez vous tenir.