

MYPROTEIN



FUEL YOUR AMBITION

LE  
**GUIDE  
POUR  
PERDRE  
DU POIDS**

GUIDE NUTRITIONNEL ET D'ENTRAÎNEMENT

FUEL YOUR **AMBITION**

# Contenu

*Appuyez pour consulter la section*



**1**

**C'est parti**

**2**

**Alimentez  
vos progrès**

**3**

**Compléments  
recommandés**

**4**

**Exercices intenses  
pour perdre du poids**

**5**

**Persévérez et restez  
sur la bonne voie**

**6**

**Assurer  
votre réussite**

**7**

**En conclusion**

# C'est parti

**Vous avez essayé les dernières tendances en matière d'entraînement et vous voilà de retour à la case départ ?**

**Nous compatissons.**

Il est temps de mettre les régimes « miracle » de côté et de suivre notre guide afin d'être en meilleure forme et santé pour de bon.

Apprenez à bien suivre un régime, essayez de nouvelles recettes délicieuses et mettez votre forme à l'épreuve avec des entraînements difficiles mais efficaces.

Nous sommes là pour vous aider à effectuer des changements de mode de vie durables auxquels vous pouvez vous tenir.



# Alimentez vos progrès

**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		MODÉRÉMENT ACTIF		ACTIF	
	Vous ne pratiquez aucune activité physique régulière, mis à part les activités de la vie quotidienne (kcal)		Quelques séances de sport ou de longues promenades chaque semaine (kcal)		Trois séances de sport ou plus par semaine (kcal)	
	H	F	H	F	H	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 ou plus	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 pour perdre du poids.

## 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
<b>POIDS</b>	<b>10 X POIDS EN KG</b>	<b>10 X POIDS EN KG</b>
	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>TAILLE</b>	<b>6,25 X TAILLE EN CM</b>	<b>6,25 X TAILLE EN CM</b>
	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ÂGE</b>	<b>5 X ÂGE EN ANNÉES <u>- 161</u></b>	<b>5 X ÂGE EN ANNÉES <u>+ 5</u></b>
	<b>=</b>	<b>=</b>
<b>TMB</b>		

## 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**

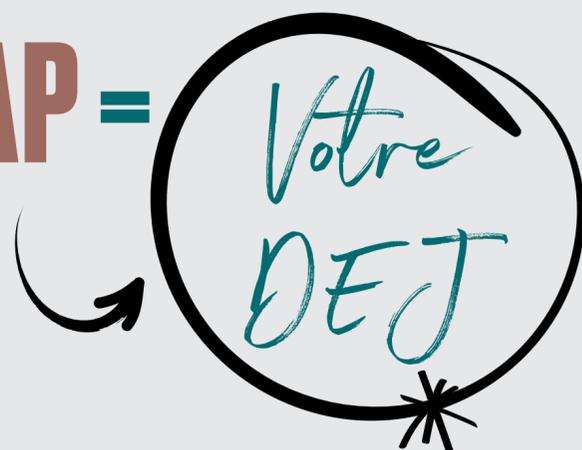
**MODÉRÉMENT  
ACTIF/VE**

**1,6**

**NIVEAU  
D'ACTIVITÉ ÉLEVÉ**

**1,8**

**VOTRE TMB X VOTRE NAP =**



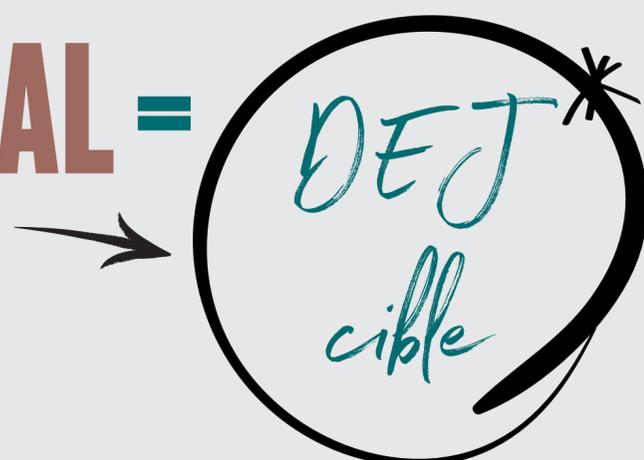
## ÉTAPE 3

# Calculez désormais votre objectif DEJ pour perdre du poids

Afin de perdre environ 500 g par semaine, vous devez 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 et de garder votre TMB à un bon niveau, il est important de faire de la musculation régulièrement et de consommer suffisamment de protéines (nous y reviendrons plus tard).

Recalculez vos besoins en calories toutes les deux ou trois semaines. À mesure que votre poids diminue, vos besoins en calories diminuent également : ainsi, le processus peut souvent ralentir après de longues périodes de perte de poids.

**VOTRE DEJ - 500 KCAL =**



# MAÎTRISEZ LES MACRONUTRIMENTS

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.

Il est primordial de maintenir votre masse musculaire pendant votre programme de perte de poids, car cela permet à votre organisme de continuer à brûler des calories.

D'après des recherches scientifiques, il est recommandé de consommer environ 2 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pendant les périodes de restriction calorique afin de prévenir la fonte musculaire.

Il suffit de multiplier votre poids en kilogrammes par deux 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 2 = GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR**

**GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR X 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 / 4 = GLUCIDES EN GRAMMES**

# PROGRAMME DE REPAS INFAILLIBLE POUR PERDRE DU POIDS

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.

Bien  
Équilibré



## LUNDI

### PETIT-DÉJEUNER

Omelette avec deux œufs aux légumes (tomate, champignons, oignons, etc.), garnie d'avocat et de mozzarella

### DÉJEUNER

Pomme de terre au four avec haricots à la sauce tomate et salade mixte

### EN-CAS

Galettes de riz garnies de beurre de cacahuète

### DÎNER

Sauté de légumes et de poulet avec nouilles de riz

### POURQUOI ?

Les œufs et le poulet sont riches en leucine, un acide aminé favorisant le développement des muscles.

Voilà également une bonne excuse pour profiter des bienfaits de l'avocat, riche en matières grasses saines.



## MARDI

### PETIT-DÉJEUNER

Yaourt nature sans matières grasses aux fruits rouges mixtes et au granola

### DÉJEUNER

Salade niçoise au thon

### EN-CAS

Pain complet grillé garni de beurre de cacahuète et de tranches de banane

### DÎNER

Steak de bœuf maigre avec patates douces cuites au four, asperges et brocoli-rave

### POURQUOI ?

Les fruits rouges sont riches en polyphénols aux propriétés antioxydantes.

Restez en forme en mangeant du poisson : le thon constitue une bonne source de protéines maigres et d'acides gras oméga-6.

## MERCREDI

### PETIT-DÉJEUNER

Porridge garni de graines mixtes et de noix

### DÉJEUNER

Salade de couscous aux pois chiches et à la grenade

### EN-CAS

Pain croquant suédois à l'avocat et à la salsa

### DÎNER

Spaghetti à la bolognaise au hachis de dinde accompagnés de salade

### POURQUOI ?

Le hachis de dinde est une alternative plus maigre au hachis de bœuf, vous aidant ainsi à réduire votre consommation de graisses saturées.



## JEUDI

### PETIT-DÉJEUNER

Smoothie super vert (chou kale, épinards, ananas, banane, graines de lin, yaourt)

### DÉJEUNER

Wrap au poulet, à l'avocat et au houmous

### EN-CAS

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

### DÎNER

Steak de thon poêlé et quartiers de patate douce (recette ci-après)

### POURQUOI ?

Rares sont les personnes qui consomment du chou kale nature. Cet aliment constitue pourtant une bonne source de calcium, de vitamine K et d'antioxydants : ajoutez-en plutôt à un smoothie.



## VENDREDI

### PETIT-DÉJEUNER

Porridge de la veille au beurre de cacahuète et au chocolat (recette ci-après)

### DÉJEUNER

Curry aux pois chiches et aux épinards accompagné de couscous épicé

### EN-CAS

Smoothie protéiné au café et au chocolat (recette ci-après)

### DÎNER

Filet de saumon cuit au four avec salade de fromage de chèvre, noix et pommes

### POURQUOI ?

Les pois chiches sont riches en protéines, présentent un IG faible et constituent une bonne source de fibres : ils favorisent ainsi le sentiment de satiété et contribuent à la perte de poids.



## SAMEDI

### PETIT-DÉJEUNER

Smoothie aux fruits rouges et à la betterave (poudre de protéine de petit-lait à la vanille, mélange de fruits rouges congelés, betterave)

### DÉJEUNER

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

### EN-CAS

Chocolat noir à 70 % de cacao minimum

### DÎNER

Curry vert thaï au poulet garni de noix de cajou et accompagné de riz au jasmin

### POURQUOI ?

La betterave est riche en nitrates, vous permettant d'améliorer vos performances à la salle de sport.

Abandonnez le lait et optez pour le chocolat noir : il contient moins de sucre et constitue une excellente source d'antioxydants.



## DIMANCHE

### PETIT-DÉJEUNER

Médailles de bacon, œufs brouillés et épinards sur pain complet grillé

### DÉJEUNER

Pots de burrito à faible teneur en glucides (recette ci-après)

### EN-CAS

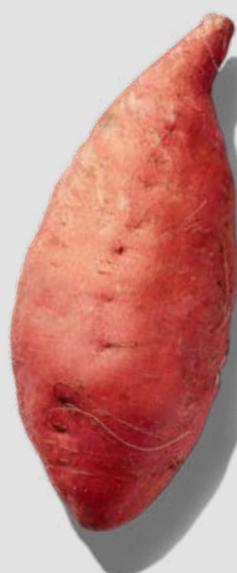
Barre protéinée

### DÎNER

Soupe de patate douce à la noix de coco et au piment avec un petit pain complet

### POURQUOI ?

Les médailles de bacon constituent un petit-déjeuner délicieux et contiennent moins de graisses saturées et de calories que le bacon classique.





POUR  
1 Personne

PETIT-DÉJEUNER

## Porridge de la veille au beurre de cacahuète et au chocolat

Envie d'un petit-déjeuner gourmand ? Cette recette ne contient aucun sucre ajouté, mais son goût chocolaté intense satisfera vos envies de sucré.

KCAL  
491

MATIÈRES GRASSES  
24 g

PROTÉINES  
32 g

GLUCIDES  
8 g

### INGRÉDIENTS

- 60 g de flocons d'avoine
- ½ cuillère de [Impact Whey Protein](#) à la vanille
- 1 cuillère à soupe de [Graines de chia bio](#)
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 cuillère à soupe de [beurre de cacahuète naturel](#)
- 150 ml de lait

### MÉTHODE

- Mélanger tous les ingrédients et les mettre dans un pot.
- Réfrigérer au moins deux heures ou toute la nuit.



POUR  
4 Personnes

DÉJEUNER

# Pots de burrito à faible teneur en glucides

Lors de l'assemblage des pots, mettre les ingrédients liquides en premier afin que les ingrédients restants ne ramollissent pas pendant qu'ils sont au réfrigérateur. Il suffit de secouer les pots lorsque vous êtes prêt(e) pour manger !

KCAL  
421

MATIÈRES GRASSES  
23 g

PROTÉINES  
36 g

GLUCIDES  
19 g

## INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à café d'[huile de coco](#)
- 4 tomates (finement hachées)
- 1 oignon rouge (finement haché)
- Une pincée de sel et de poivre
- 1 citron vert (en jus)
- 4 sachets (400 g) de [Riz zéro](#)
- 200 g de maïs doux en conserve (égoutté)
- 2 avocats
- 2 laitues petite gemme (hachées)
- 8 cuillères à soupe de crème aigre
- Oignons verts pour la garniture

## MÉTHODE

Couper les blancs de poulet en cubes, les assaisonner et les faire revenir à feu moyen avec un peu d'huile de noix de coco jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Retirer du feu et laisser refroidir.

Cuire le riz. Rincer à l'eau froide, puis faire cuire pendant 1 minute au micro-ondes ou pendant 2 à 3 minutes dans une poêle. Réserver et laisser refroidir légèrement.

Assembler les pots. Diviser et ajouter les tomates et les oignons hachés, le jus de citron vert et une pincée de sel et de poivre dans les pots, puis mélanger. Ajouter deux cuillères à soupe de crème aigre dans chaque pot. En ajoutant les ingrédients liquides en premier, la salade ne ramollira pas après quelques jours au réfrigérateur.

Répartir le maïs doux dans les pots, puis ajouter le riz, le poulet, l'avocat, les feuilles de laitue petite gemme et le fromage. Visser le couvercle : et voilà quatre déjeuners sains à déguster !



POUR  
2 Personnes

DÎNER

# Steak de thon poêlé et quartiers de patate douce

Dégustez ce steak de thon poêlé avec du poivre rose et des quartiers de patate douce pour un dîner rapide et sain.

**KCAL**  
291

**MATIÈRES GRASSES**  
25 g

**PROTÉINES**  
12 g

**GLUCIDES**  
20 g

## INGRÉDIENTS

### Pour les patates douces :

- 2 patates douces
- 1 cuillère à soupe de farine blanche
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre
- ½ cuillère à soupe d'**huile de coco** (fondue)

### Pour le reste :

- 2 steaks de thon de 120 g
- 1 cuillère à soupe de poivre rose
- 1 cuillère à café de gros sel de mer
- 1 cuillère à soupe d'**huile de coco**
- 1 citron (découpé en quartier)
- Vos légumes préférés

## MÉTHODE

Couper les patates douces en quartiers. Les saupoudrer de farine, de sel, de poivre et d'huile de noix de coco fondue afin de les enrober (cela les rendra ultra-croustillants). Les déposer sur une plaque de cuisson et faire cuire à 200 °C pendant 25 minutes.

Saupoudrer chaque steak de poivre rose (concassé) et de sel de mer, puis les faire frire ou griller à feu vif avec l'huile de noix de coco. Lorsque la poêle commence à fumer, ajouter les steaks de thon et les faire cuire de chaque côté pendant 45 secondes si vous préférez du thon poêlé ou 2 minutes de chaque côté si vous le préférez bien cuit.

Servir avec des quartiers de citron et vos légumes préférés.



POUR  
1 Personne

SHAKE

# Smoothie protéiné au café et au chocolat

Ce délicieux milkshake protéiné constitue le shake idéal pour un petit-déjeuner riche en protéines, afin de vous réveiller du bon pied.

**KCAL**  
279

**MATIÈRES GRASSES**  
3g

**PROTÉINES**  
31g

**GLUCIDES**  
35g

## INGRÉDIENTS

200 ml de lait

100 ml de café préparé

1 cuillerée (30 g) d'**Impact Whey Protein** au chocolat

100 g de banane

## MÉTHODE

Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger à pleine puissance.

# COMMENT CONSOMMER DAVANTAGE DE LÉGUMES VERTS

Saviez-vous que deux tiers des gens ne consomment pas les cinq fruits et légumes recommandés par jour ? Poursuivez votre lecture pour découvrir cinq façons simples de consommer des fruits et légumes à chaque repas.

## 01

### Égayez vos smoothies

Consommez vos cinq fruits et légumes en les ajoutant à un smoothie. Vous pouvez y ajouter n'importe quel fruit ou légume : laissez libre cours à votre créativité !

## 02

### Mangez de la soupe

Pas besoin de manger les carottes et le brocoli nature. Ajoutez-les plutôt à une soupe et trempez-y un gros morceau de pain tartiné de beurre.

## 03

### Le petit-déjeuner des champions

Préparez chaque jour un petit-déjeuner digne de ce nom et garnissez vos céréales ou votre porridge de fruits rouges pour un repas sain.

## 04

### Transformez vos en-cas

Remplacez le chocolat et les chips par des bâtonnets de carotte ou une pomme croquante. Vous trouvez cela triste ? Optez pour une sauce comme du houmous ou du beurre de noix pour plus de goût et pour ajouter des matières grasses saines.

## 05

### Égayez vos plats avec des sauces

Certes, les légumes nature peuvent s'avérer fades. En les nappant de sauce, les légumes absorberont les saveurs délicieuses et cela permettra d'ajouter de la texture et de la couleur à vos plats préférés. C'est tout bénéf !



# Compléments recommandés

**Il existe de nombreuses raisons de prendre des compléments dans le cadre de votre programme de perte de poids : la raison la plus importante étant de vous sentir en pleine forme afin de pouvoir surmonter des séances d'entraînement difficiles et de maîtriser votre sensation de faim.**

Voici les principaux compléments recommandés en complément d'une alimentation équilibrée...

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

# VOTRE DOSE QUOTIDIENNE



ESSENTIELS

## **A-Z multivitamines**

Contenant toute une gamme de vitamines essentielles, elles constituent le meilleur moyen de rester en pleine forme au quotidien.

[En savoir plus](#)



PRO

## **THE Thermo X**

Essayez ces multivitamines effet coup de fouet. Contenant de la caféine et des extraits de plantes naturelles, elles vous donneront l'énergie pour vous entraîner sans relâche.

[En savoir plus](#)



VEGAN

## **Multivitamines A-Z Vegan**

Une gélule végétale pratique renfermant toutes les vitamines pour vous aider à rester en forme tout au long de votre programme de perte de poids.

[En savoir plus](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

# AVANT L'ENTRAÎNEMENT



ESSENTIELS

## Mélange pré-entraînement

Ne vous laissez pas dépasser par vos entraînements. Contenant 150 mg de caféine, prouvée pour améliorer les performances physiques, ce mélange vous permettra de vous entraîner plus dur, plus longtemps.

[En savoir plus](#)



PRO

## THE Pre-Workout

Ce mélange innovant de créatine et de caféine vous permettra de vous entraîner en toute facilité et de profiter des avantages d'une bonne séance de sport.

[En savoir plus](#)



VÉGAN

## Vegan Pre-Workout

Cette puissante 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](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

# PENDANT L'ENTRAÎNEMENT



ESSENTIELS

## Impact EAA

Un mélange de qualité supérieure regroupant les neuf acides aminés essentiels, sans calories et sans sucre, afin de vous offrir l'apport nécessaire en acides aminés sans compromettre votre forme physique.

[En savoir plus](#)



PRO

## THE Amino Energy

Ce mélange contient tous les acides aminés essentiels, dont 3 g de BCAA et 1 g de glutamine, constituant le complément idéal pour tous vos entraînements. En outre, il regorge de vitamine C, qui renforce le système immunitaire, et de caféine naturelle qui vous permettra de rester concentré(e).

[En savoir plus](#)



VÉGAN

## Soutien de BCAA

Une façon simple et rafraîchissante de faire le plein de nutriments essentiels dont votre organisme a besoin, notamment les acides aminés essentiels.

[En savoir plus](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

# APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



ESSENTIELS

## Clear Whey Isolate

Un produit qui offre tous les avantages de gain de masse musculaire du petit-lait, tout en contenant beaucoup moins de calories. Dégustez cette boisson rafraîchissante après vos entraînements pour favoriser la récupération.

[En savoir plus](#)



PRO

## THE Whey

Combinant toutes les meilleures protéines, ce mélange constitue la boisson de récupération ultime à faible teneur en sucre. Les saveurs gourmandes en feront votre nouvel en-cas préféré.

[En savoir plus](#)



VÉGAN

## Mélange de protéines végétales

Ce délicieux shake végétal pauvre en matières grasses vous transformera en une véritable machine. Contenant 24 g de protéines par portion, il constitue le produit idéal pour favoriser la récupération après l'effort.

[En savoir plus](#)

COMPLÉMENTS RECOMMANDÉS

# EN-GAS EXCELLENTS



ESSENTIELS

## Barre protéinée minceur

Contenant 18 g de protéines de qualité supérieure, cette barre vous aidera à éviter les fringales. Elle constitue l'en-cas idéal pour faire le plein d'énergie et vous entraîner sans relâche.

[En savoir plus](#)



PRO

## THE Carb Crusher

Cette barre gourmande est faible en glucides, riche en protéines et encore plus riche en vitamines.

[En savoir plus](#)



VÉGAN

## Cookies Protéinés Moelleux

Nul besoin de culpabiliser : ces cookies sont faibles en sucre, riches en protéines et 100 % végétaliens.

[En savoir plus](#)



# Exercices intenses pour perdre du poids

**Bien que votre alimentation joue un rôle important dans votre programme de perte de poids, une activité physique régulière vous aidera à brûler les graisses et à développer vos muscles, ce qui stimulera votre métabolisme.**

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

# Exercices intenses pour perdre du poids

## Séance d'entraînement 1

**Effectuez 10 circuits, en vous reposant entre chaque circuit pendant 60 secondes.**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Squat au poids de corps	10	15
Fentes alternées au poids de corps	10	15
Pompes	10	15
Dips triceps	10	15
Squats jump	10	15
Planche	10	60 s



## EXERCICE

# Squat au poids de corps

Séries 10

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 10

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 10

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 10

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 10

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 10

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

# Exercices intenses pour perdre du poids

## Séance d'entraînement 2

**Effectuez 10 circuits, en vous reposant entre chaque circuit pendant 60 secondes.**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Fentes marchées	10	15
Squats jump	10	15
Step-ups	10	15
Pompes	10	15
Sprint debout de 30 secondes	10	1
Crunch	10	15



## EXERCICE

# Fentes marchées

**Séries 10**

**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 10**

**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 10

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 10**

**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 10**

**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 10**

**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.

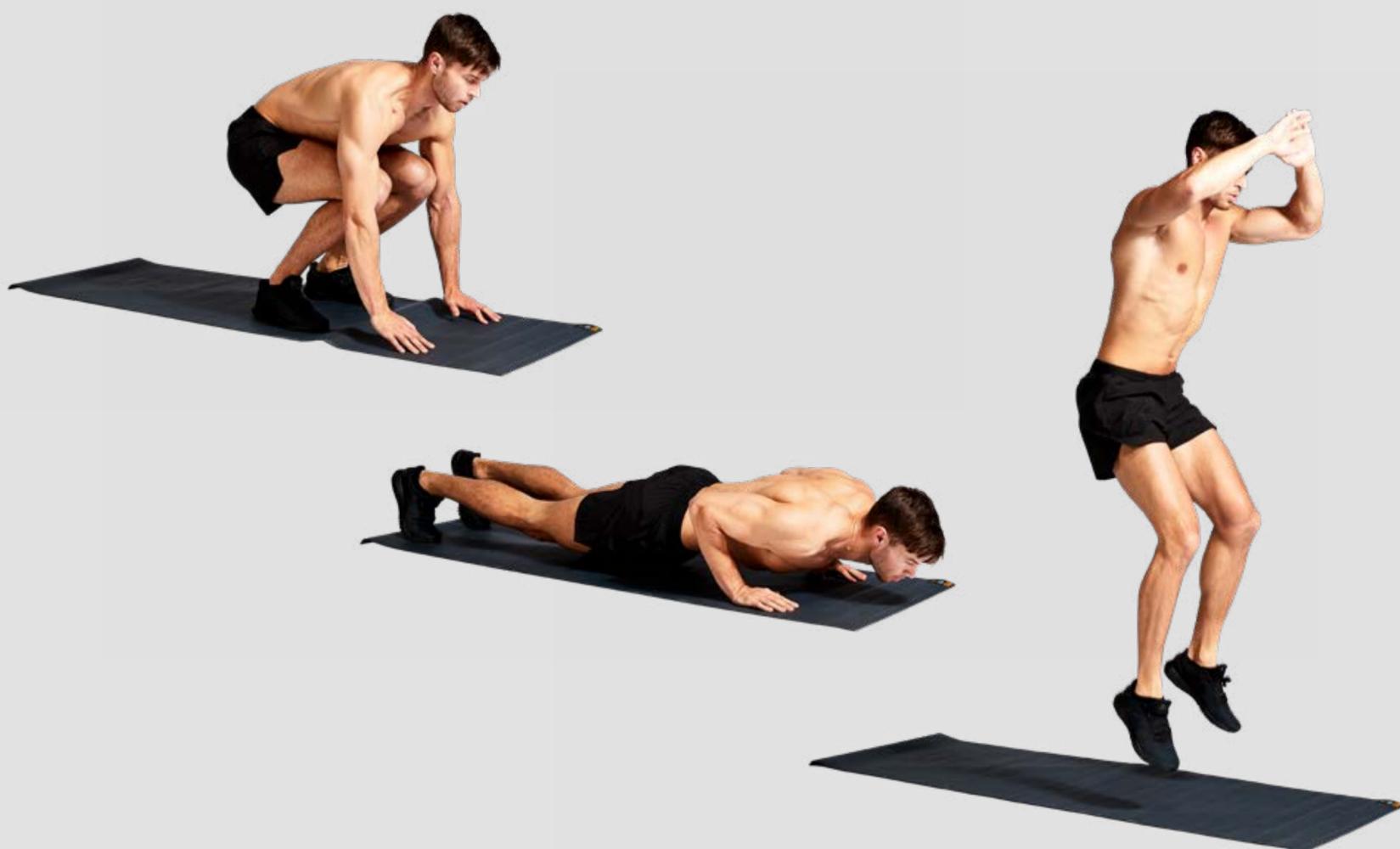
## EXERCICES

# Exercices intenses pour perdre du poids

## Séance d'entraînement 3

**Effectuez 10 circuits, en vous reposant entre chaque circuit pendant 60 secondes.**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Burpee	10	15
Planche	10	60 s
Squat développé militaire	10	15
Squat jump	10	15
Crunch bicyclette	10	15
Jump twist	10	15



## EXERCICE

# Burpee

**Séries 10**

**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 10

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 10

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 10

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 10

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 10

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

# Exercices intenses pour perdre du poids

## Séance d'entraînement 4

**Effectuez 10 circuits, en vous reposant entre chaque circuit pendant 60 secondes.**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
Squat jump	10	15
Burpee	10	15
Pompes	10	15
Dip triceps	10	15
Fentes marchées	10	15
Sprint debout de 30 secondes	10	1



## EXERCICE

# Squat jump

**Séries 10**

**Répétitions 15**

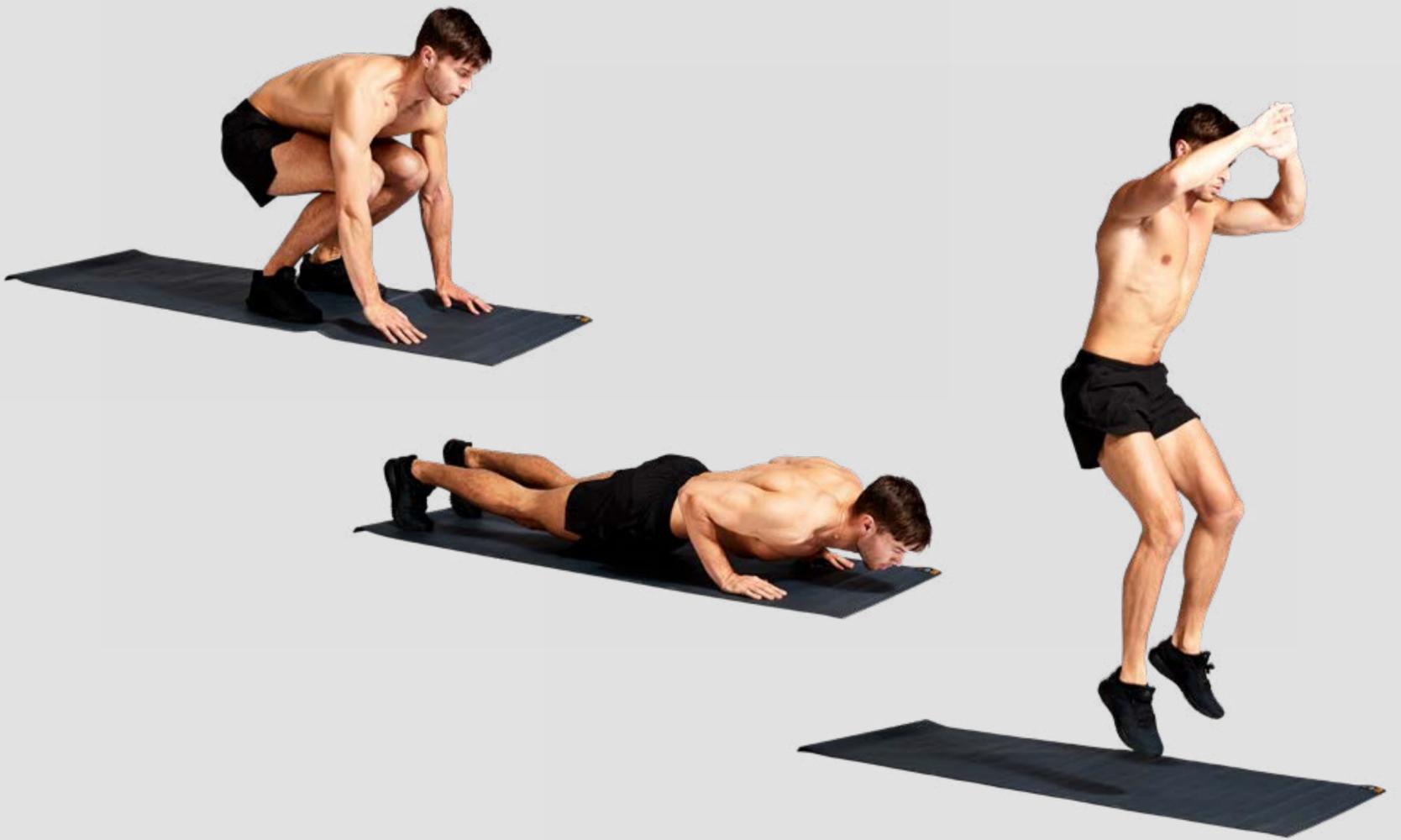
## MÉTHODE

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 10**

**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 10**

**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 10

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 10**

**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 10**

**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 à la salle de sport**

Notez le poids maximum que vous pouvez soulever et continuez à noter votre nouveau record personnel à chaque fois que vous l'atteignez. Vous pouvez également faire de même avec vos courses les plus rapides. 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 à la salle de sport collé(e) à votre portable ? Malheureusement, faire défiler l'écran ne brûle pas autant de calories que le tapis roulant. 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 », cela peut paraître un peu trop général et vague. Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous souhaitez perdre du poids 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 favorisent la perte de poids, car elles 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.**