

*Des années de recherche sur la perte de graisse corporelle et le développement des abdominaux, tout cela combiné dans votre guide personnel sur les abdos.*

# **TOUT** sur les **ABDO**MINAUX

*Par Michael D. Geary, NCSF-CPT, AFAA-CPT*



[www.toutsurlesabdos.com](http://www.toutsurlesabdos.com)

## Table des Matières

Droits d'auteur et mentions légales:.....	1
Veillez s'il vous plait lire ceci en premier.....	6
Les entraînements pour abdominaux v/s les entraînements complets du corps. ....	8
Avec ou sans équipements.....	8
1.0 Introduction .....	10
2.0 Minceur relative ou le % de graisse corporelle .....	12
3.0 Le point de départ - plus important que l'entraînement & la diététique "Détails" .....	13
4.0 L'importance capitale de votre alimentation.....	15
4.1 Le Processus : Sucre dans le Sang / Insuline, les hydrates de carbone, et l'IG des aliments .....	16
4.2 Pourquoi ne faut-il pas suivre les régimes à la mode .....	19
4.3 Manger les bonnes matières grasses peut en fait vous rendre plus mince .....	21
Le véritable aspect de la nourriture qui la rend saine ou malsaine.....	22
La vérité sur les matières grasses animales.....	24
La vérité sur les graisses végétales.....	26
4.4. Manger sainement et équilibré .....	30
4.5 L'importance de la suralimentation peu fréquente.....	35
4.6 Fréquence des repas et de l'effet thermique des aliments .....	36
4.7 Deux Produits Malsains dans notre Alimentation .....	38
Le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) .....	38
Les Graisses Saturées .....	39
4.8 L'importance du calcium alimentaire et des produits laitiers pour rester mince.....	41
4.9 Le Secret pour la perte de poids, les bienfaits des Thés.....	42
4.10 Un autre aliment, stimulant le métabolisme .....	44
4.11 Les graisses abdominales tenaces et les Composés Oestrogéniques .....	45
Les Composés Oestrogéniques de votre Alimentation et de votre Environnement .....	45
Alors Sur Quoi Devez-Vous Faire Attention pour Éviter les Excès de Composés Oestrogéniques? .....	46
Les Aliments Qui Luttent Contre les Excès de Composés Oestrogéniques.....	47
Résumé sur la Manière de Réduire la Graisse Tenace en Combattant les Composés Oestrogéniques .....	48

Les produits alimentaires hautement oestrogéniques qu'il faut essayer d'éviter :.....	48
Les meilleurs aliments qui luttent contre l'excès de composés oestrogéniques:.....	49
4.12 Résumé des stratégies diététiques.....	50
4.13 Idées et Exemples de Repas Equilibrés et Sains .....	51
Exemple de Repas pour une Journée d'Entraînement (exemple de plan alimentaire de 2400 calories pour la perte de graisse) .....	52
Exemple de Repas pour une Journée d'Entraînement (exemple de plan alimentaire de 2400 calories pour la perte de graisse) .....	53
72 Idées Supplémentaires de Repas pour un Corps Mince .....	54
5.0 Développement abdominal performant et sûr.....	58
5.1 Anatomie de l'abdomen ; analyse et fonctionnement .....	58
5.2 Le bon positionnement pour faire les abdominaux .....	59
5.3 Résistance, fréquence et durée de l'entraînement des abdominaux.....	61
5.4 Les Exercices Recommandés .....	62
Les Mauvais Exercices (évités-les) .....	63
Les Bons Exercices (concentrez-vous dessus) .....	64
Quelques Exercices d'Enfer pour les Abdos et le Buste .....	64
Relevé de jambes suspendues.....	65
Relevé de genoux suspendus .....	67
Relevé de bassin .....	68
Relevé de bassin sur un plan incliné .....	69
Crunch inversé.....	69
Crunch croisé.....	70
Crunch jambes/bras tendus .....	71
Crunch sur ballon suisse .....	71
Crunch avec un banc .....	72
Crunch alternés croisés pieds à plat au sol .....	73
Crunch poulie haute avec corde.....	74
Abdominaux sur roulette .....	74
Flexion des hanches au ballon suisse .....	75
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse .....	75
Gainage latéral .....	76
Squat devant :.....	78
Méthode de prise de barre en croix « X ».....	78
Le « vacuum » abdominal (non illustré).....	79

Renegade Rows avec haltères .....	79
Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse .....	81
Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse .....	81
Grimper de montagne .....	82
Sauter de montagne .....	83
Elévations opposées à quatre pattes.....	83
Elévations opposées en position pompes .....	84
Choper latéral au ballon suisse avec medecine ball ou câble .....	84
Dos/hanches extensions au ballon suisse.....	85
Breakdancers.....	86
5.5 Programme d'entraînement pour les abdos .....	86
6.0 Le niveau de masse maigre et le taux métabolique .....	90
Besoins Caloriques Quotidiens : .....	91
7.0 L'effet métabolique de l'entraînement.....	93
7.1 Les exercices poly-articulaires contre les exercices mono-articulaires .....	93
7.2 Entraînement du corps entier pour être Mince .....	94
7.3 La Quantité de Travail Accompli Pendant l'Entraînement .....	95
8.0 Les poids libres contre les machines .....	99
9.0 Le problème avec le cardio, ma solution .....	100
10.0 Fréquence et durée des séances d'entraînement .....	104
11.0 Tout mettre ensemble pour une routine d'entraînement efficace .....	105
11.1 Les Exercices Détaillés.....	108
Soulevé de terre Standard .....	109
Le soulevé de terre roumain.....	110
Le squat arrière.....	111
Le squat arrière avec barre libre : .....	112
Le squat devant .....	113
Squat devant:.....	114
Le squat overhead .....	115
Fentes alternées avec haltères (standard ou en marchant) .....	116
Step-up avec haltères .....	116
Epaulé.....	117
Développé incliné ou couché haltères .....	118
Dips.....	119
Variantes de pompes .....	119

Traction barre en pronation .....	120
Traction barre en supination .....	121
Tirage poulie haute devant (prise en supination, pronation ou neutre) .....	121
Rowing buste penché .....	122
Rowing 1 bras avec haltère .....	123
Tirage horizontal à la poulie basse .....	123
Développé vertical barre ou haltères .....	124
11.2 Mes armes secrètes pour des exercices avancés .....	125
1. Renegade Rows avec haltères .....	125
2. Arraché d'un bras .....	126
3. Swing d'un bras .....	127
4. Swing des deux bras .....	128
5. Epaulé & Développé barre.....	128
6. Squat & Développé avec haltères .....	131
11.3 Exemples expliqués d'exercices pour le corps entier .....	132
Exemple de routine avec le poids du corps seulement .....	132
Exemple de circuit avec poids de corps .....	132
Exemple de programme d'entraînement 1 (Débutant ou niveau intermédiaire) : .....	133
Exemple de programme d'entraînement 2 (Niveau débutant à intermédiaire) : .....	134
Exemple de programme d'entraînement 3 (niveau intermédiaire à avancé) : .....	136
Exemple de programme d'entraînement 4 (niveau intermédiaire à avancé) : .....	138
Exemple de Programme d'Entraînement 5 (niveau intermédiaire à avancé) : .....	141
Exemple de Programme d'Entraînement 6 (Niveau Intermédiaire à Avancé) : .....	144
12.0 Des astuces supplémentaires pour un corps mince .....	146
13.0 Les questions fréquemment posées concernant les abdos et la graisse corporelle .....	149
14.0 Dernières pensées .....	156

## VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT LIRE CECI EN PREMIER

Merci beaucoup d'avoir décidé de donner une chance à ce programme pour améliorer non seulement votre aspect physique, mais aussi ce que vous ressentez, la quantité d'énergie dont vous disposez, et votre confiance en soi. Soyez assurés que tout ce que vous devez savoir pour obtenir un véritable corps mince et en bonne santé et comment le conserver, est inclus dans ce livre, sans que l'utilisation de quelconques produits ne soit nécessaire, ni que la recherche d'information complémentaire ne soit indispensable.

Quoi que vous fassiez, veuillez garder l'esprit ouvert lorsque vous lirez ce livre et prenez conscience que certaines des choses que vous allez lire vont directement à l'encontre de beaucoup de ce que vous entendez dans les médias et voyez dans de nombreux autres livres de remise en forme. Le problème est que beaucoup de ces soi-disant "experts" que vous voyez dans les médias et dans toutes ces publicités ne connaissent vraiment RIEN sur la santé/remise en forme, ils essayent tout simplement de vous forcer à acheter leur dernier gadget ou les suppléments qu'ils vendent.

A travers ce programme, nous allons couper à travers l'ensemble de ces mensonges, et vous donner le droit à des réponses honnêtes à propos de ce qui est nécessaire pour obtenir un véritable corps mince et en bonne santé, et comment le conserver le reste de votre vie (et obtenir à coups sûr les abdos dont tout le monde rêve !).

Tout ce que vous pourrez lire dans ce manuel provient de plusieurs années de recherche ainsi que d'une expérience avec des milliers de mes clients, à la fois pour les stratégies d'exercice et les stratégies de nutrition. Le résultat de tout ça est que CES TECHNIQUES FONCTIONNENT encore et encore, comme prouvés par des milliers de mes clients qui m'écrivent tout le temps en me relatant les énormes changements qu'ils ont eu au niveau de leur physique après l'adoption de ce style d'entraînement et de nutrition (et de mentalité).

Cependant, gardez à l'esprit que cela fonctionnera seulement si vous appliquez les informations!

Aussi, veuillez ne pas sauter les pages lors de la lecture de ce manuel! Il est destiné à être lu de la première à la dernière page. Vous obtiendrez beaucoup plus de ce programme en lisant le manuel en entier au lieu de consulter uniquement les sections qui vous intéressent le plus.

Homme ou Femme, Jeune ou Moins Jeune:

Il n'est pas important que vous soyez un homme ou une femme, jeune ou moins jeune... les CONCEPTS que je présente dans ce manuel s'adressent à tout le monde. Vous avez simplement besoin d'ajuster les choses à votre niveau et vos capacités. Je vous donnerai des exemples pour toutes les routines d'exercice du niveau débutant à avancé, ainsi qu'avec ou sans équipement d'une salle de gym.

Comme préface pour la gent féminine, je tiens à m'assurer que vous compreniez bien que beaucoup de ces exercices, de ces routines d'entraînement, et des discussions présentes dans ce manuel peuvent afficher une tonalité masculine à l'occasion, mais il est tout aussi efficace pour la réduction de graisse corporelle et la tonicité des femmes.

Indépendamment du sexe, les meilleurs exercices restent les meilleurs exercices ! - Par exemple, bien que le soulevé de terre avec l'ensemble de ces énormes poids sur la barre semble intimidant sur des photos pour certains hommes et femmes débutants, le mouvement en général est l'un des plus performants et des plus efficaces que vous pourrez apprendre, indépendamment du poids que vous pouvez manipuler.

En fait, 60 % des lecteurs de ce programme sont des femmes, et vous pouvez le constater par rapport aux témoignages. Beaucoup de femmes obtiennent d'excellents résultats parce qu'elles ont un esprit ouvert pour essayer quelque chose de différent au lieu de penser à tort que les femmes doivent s'entraîner autrement que les hommes. Pour être honnête, au cours des 10 années passées à perfectionner ces routines d'entraînement avec des clients dans les gymnases, 60-70 % des stagiaires étaient des femmes. Ceci prouve que les programmes sont efficaces aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Peu importe que vous soyez un homme ou une femme, ou si vous avez 20 ans ou 70 ans ... nous sommes tous humains, et les lois de la physiologie humaine montrent que ce sont là les techniques d'exercice les plus efficaces ....

En outre, les stratégies diététiques de ce manuel fonctionnent aussi bien pour les deux sexes, tant que l'apport calorique total est ajusté de manière appropriée. Les idées de repas et la quantité de nourriture ne sont que des exemples .... De toute évidence, vous devez ajuster la taille des portions à votre poids corporel, âge, niveau d'activité, etc.

Les entraînements pour abdominaux v/s les entraînements complets du corps.

Aussi, veuillez garder à l'esprit que les exercices spécifiques aux abdominaux présents dans ce manuel ne sont PAS les aspects les plus importants de ce programme. En réalité, le programme d'entraînement complet du corps de ce livre est beaucoup plus important pour votre succès global que les exercices pour abdominaux uniquement. Les exercices pour abdominaux n'engendrent pas un environnement métabolique pour la réduction du niveau de graisse corporelle comme le fera un entraînement complet.

Avec ou sans équipements

Une dernière chose à rectifier avant de commencer ...

**Vous n'avez pas besoin d'être en mesure de faire tous les exercices de ce manuel pour obtenir les résultats que vous désirez! Vous remarquerez qu'il y a des options pour des séances d'entraînement dans une salle de gym, à la maison, et même des entraînements en main libre. Il suffit de vous concentrer sur ce que vous POUVEZ faire et construire votre progression à partir de là.**

Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'équipements pour la plupart des exercices de ce manuel. Vous obtiendrez les meilleurs résultats si vous avez accès à une salle de gym ou si vous avez la possibilité de bien équiper une salle de gym à domicile, afin que vous ayez le plus de variétés possibles à votre disposition. Cependant, vous n'avez besoin d'AUCUNE machine!

Je recommande, au moins, l'utilisation d'un ballon suisse (disponible dans tout magasin d'articles de sport, pour 10 € – 15 € et d'un ensemble d'haltères. Avec ces deux pièces d'équipement, vous pourrez accéder à presque tous les exercices présentés dans le manuel. Ne vous inquiétez pas s'il y a des exercices que vous ne pouvez pas faire en raison de l'absence d'équipement ... il existe des dizaines de solutions alternatives.

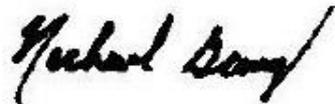
En outre, gardez à l'esprit que presque tous les exercices présentés avec une barre peuvent être substitués par deux haltères dans le cas où vous auriez uniquement ce type d'équipement à disposition.

Si vous préférez vous entraîner chez vous au lieu de joindre une salle de gym, vous pouvez toujours obtenir de supers résultats avec seulement des exercices main libre. J'ai fourni quelques exemples très efficaces de routines dans la section Entraînements corporels complets de l'ouvrage.

Si vous optez pour l'entraînement à la maison et pensez aller plus loin que de simples exercices main libre pour un maximum de résultats, je vous recommande de faire un petit investissement avec les 2 pièces d'équipements ci-dessous. Vous pourrez les obtenir pour seulement quelques dizaines d'euros et vont vous suivre pour la vie, c'est donc un bon investissement.

1. Un ballon Suisse
2. Une paire d'haltères et quelques disques de fonte

En plus de tout ce que j'ai mentionné ci-dessus, assurez-vous aussi de porter une attention particulière à la section de nutrition de ce manuel. Cette partie du livre est d'une importance vitale pour votre succès. Permettez-moi de le dire haut et fort... si vous vous concentrez uniquement sur votre entraînement et que votre régime alimentaire est plein de cochonneries, vous NE VERREZ PAS de résultats.

A handwritten signature in black ink, reading "Michael Berg". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

## 1.0 INTRODUCTION

En tant que coach personnel diplômé et spécialiste en nutrition, et après avoir lu plusieurs publications sur la remise en forme au fil des années, j'ai remarqué que la majorité des questions sur la forme sont le plus souvent tournées autour des abdominaux, de la graisse sur l'estomac et des poignées d'amour. Esthétiquement les abdos sont devenus une pièce maîtresse obsessionnelle pour la plupart des gens qui sont soucieux de leur apparence physique.

Malheureusement, avec la culture moderne de nos jours qui donne plus d'opportunités de faire moins d'efforts physiques, de manger des repas trop copieux et d'augmenter le confort, il est devenu progressivement plus difficile et frustrant pour la majorité de la population d'obtenir quelque chose qui pourrait ressembler à des tablettes de chocolat.

Pour empirer les choses, nous sommes bombardés par tellement de "pilules magiques", de gadgets pour abdos et de régimes fantaisistes qui prétendent enlever la graisse corporelle et vous permettre d'avoir des abdos bien dessinés, que la moyenne des consommateurs ne s'y retrouve pas parmi ceux qui fonctionnent et ceux qui ne fonctionnent pas. Il suffit de regarder l'ensemble des régimes populaires en conflit sur le marché aujourd'hui. L'un déclare qu'un régime alimentaire faible en hydrates de carbone est la seule façon de perdre du poids, un autre dit qu'un régime à faible teneur en graisse est meilleur, alors qu'un autre prétend qu'un régime végétarien est la seule voie à suivre. Et comme pour tous les gadgets abdominaux (tels que... les faux appareils pour abdos, les bascules, les ceintures abdominales et autres gadgets inutiles) que les commerçants peu scrupuleux poussent à croire comme étant la solution pour obtenir des tablettes de chocolat ... eh bien, la plupart d'entre eux sont simplement inutiles!

Voyez plutôt... Il est estimé que 70 % de la population est en surpoids ou obèse. Cela laisse 30 % de la population dans la tranche de poids dite "normale" ou "mince". Cependant, même si 30 % de la population est considérée comme de poids "normal", j'estime que 2 à 3 % de la population a un assez faible pourcentage de graisse corporelle pour être en mesure de voir des abdos visibles. Plutôt triste, n'est-ce pas!

Heureusement, aussi longtemps que vous mettrez en pratique les informations de ce guide, vous serez certains d'atteindre un statut d'élite et de rejoindre les 2 à 3 % de la population qui est en réalité assez mince pour avoir des tablettes de chocolat.

Le fait est que la plupart des gens sont à la recherche de la solution rapide avec laquelle ils n'auront pas à avoir à changer quoi que ce soit dans leur vie, et curieusement, la solution miracle qui va leur donner des tablettes de chocolat du jour au lendemain. Eh bien, la mauvaise nouvelle, c'est qu'une telle chose n'existe pas sur le marché d'aujourd'hui. La bonne nouvelle est que des abdos bien dessinés sont accessibles pour la plupart des gens (indépendamment de la génétique) si vous avez la bonne mentalité, suivant les conseils d'une solide formation et un régime alimentaire sain qui favorise la perte de la graisse corporelle. J'ai même vu des gens transformer leur gros ventre en tablettes de chocolat avec quelques efforts et de la discipline. Cela prend juste un peu de temps et de la patience.

La bonne nouvelle est qu'une alimentation saine peut être agréable et sans besoin de se fixer des limites. Il faut juste un peu de connaissance sur le choix des bons aliments, manger de la bonne quantité au bon moment. Vous aurez plus d'énergie et serez plus productifs chaque jour en suivant une alimentation équilibrée, comme je vous la présente dans ce livre.

En fait, je suis amoureux fou de cette façon de manger, sans jamais avoir le sentiment de me priver. Je mange autant que je veux et tous les aliments sains et naturels que je vous présente dans ce manuel, et ma faim est toujours satisfaite. Je peux dire que je n'aie plus de petits creux depuis plus de 5 ans. Je ne plaisante pas! Une fois que vous avez adopté cette façon de manger, vos envies vont quasiment disparaître parce que le corps se nourrit uniquement de ce dont il a besoin.

De plus, votre programme d'entraînement ne doit pas être une corvée. Il doit être un plaisir et un défi pour vous améliorer au fil du temps.

J'ai écrit ce guide universel pour faire émerger vos tablettes de chocolat une fois pour toutes et enlever toutes les confusions. Je veux aussi donner à chaque lecteur un guide à suivre étape par étape, pour avoir une bonne compréhension et savoir Tout sur les abdominaux afin de rester mince et en bonne santé pour la vie.

Outre le fait d'avoir de superbes abdos, un abdomen bien développé a de nombreux autres avantages comme avoir un dos en bonne santé et des performances athlétiques améliorées. La réduction du taux de graisse corporelle a aussi de nombreux avantages tels que la diminution des risques de maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II, et de nombreux types de cancer. Comme la raison probable pour laquelle vous avez choisi ce manuel a plus à voir avec votre apparence physique, je vais vous épargner le discours sur l'ensemble des autres avantages pour la santé grâce à la réduction de la masse grasseuse, et le développement abdominal. Tous les autres avantages pour la santé pourraient faire partie d'un autre livre.

C'est rassurant de savoir que vous n'êtes pas seulement en train de faire quelque chose de bien pour votre apparence et votre confiance en soi, mais aussi améliorer la qualité de votre santé, votre énergie et votre longévité sur le long terme.

Avant d'entrer dans les détails de ce manuel, je dirais que l'aspect le plus important de la vie sur les avantages du fitness, c'est que lorsque la bonne santé, l'apparence physique et la capacité d'effectuer des tâches physiques viennent tous en même temps, c'est ce qui fait la «qualité de la vie ». C'est ce en quoi consiste la remise en forme. Gardez à l'esprit que la raison pour laquelle si peu de gens ont de beaux abdos, c'est parce que cela ne s'obtient pas du jour au lendemain et que ce n'est pas facile de rester mince dans la société d'aujourd'hui.

Cependant, avec certaines disciplines alimentaires (en sachant comment manger pour gérer la graisse corporelle) avec un programme d'entraînement efficace, il devient réellement plus facile d'avoir les tablettes de chocolat tant désirées. Lisez la suite, et je vous garantis que si vous appliquez les stratégies de pointe que je vous donne sur la réduction de graisse corporelle et le développement des abdominaux, vous serez en voie d'exhiber votre ventre plat et vos abdos!

## 2.0 MINCEUR RELATIVE OU LE % DE GRAISSE CORPORELLE

Lorsque les gens me demandent comment ils doivent s'y prendre pour obtenir des tablettes de chocolat, ils commencent à parler de crunches, d'inclinaisons latérales pour les obliques ainsi que d'autres exercices d'abdominaux et du tronc. Ils passent des heures chaque semaine à les effectuer sans voir de résultats tangibles. Ma réponse les laisse souvent perplexe ...

"Si vous voulez avoir de beaux abdos visibles, pourquoi diable perdez-vous autant de temps à faire des exercices d'abdominaux?"

Oui, cela les surprend habituellement ! Le fait est que si vous voulez avoir une chance d'obtenir des tablettes de chocolat, les exercices d'abdominaux devraient être votre dernier choix.

La vérité est que la plupart des gens ont déjà des abdominaux raisonnablement développés s'ils ont une quelconque expérience d'entraînement dans leur vie. Leurs abdominaux sont juste couverts par un excès de graisses. C'est exactement ce que les gens me demandent par inadvertance quand ils veulent savoir ce qu'ils doivent faire pour obtenir des abdos visibles ; qu'ils doivent essentiellement se concentrer sur la réduction de leur graisse corporelle.

Certes, un certain niveau de développement musculaire abdominal est nécessaire pour avoir des tablettes de chocolat, mais en fin de compte, le pourcentage de votre graisse corporelle est l'aspect le plus important. Généralement, les hommes doivent se situer en dessous de 10 à 11 % de graisse corporelle pour vraiment commencer à voir les abdos (ils apparaissent à partir de 7 à 8 %), et les femmes doivent se situer en dessous de 16 à 19 % de graisse corporelle pour vraiment faire ressortir leurs abdos. Cependant, chacun réagira différemment en fonction de sa répartition de graisse corporelle. Certaines personnes ont besoin d'être encore plus minces que ces pourcentages pour pouvoir voir leurs abdos.

Les hommes ont tendance à accumuler plus de graisse corporelle dans la zone abdominale, tandis que les femmes ont tendance à accumuler plus de graisse corporelle dans les hanches et les cuisses. Si vous voulez savoir combien de graisse corporelle vous devez perdre pour descendre à ce niveau ou plus bas, vous devrez mesurer le pourcentage de votre graisse corporelle. Il existe pour cela de nombreuses méthodes disponibles, mais les méthodes qui seront les plus accessibles à la majorité de la population sont la méthode des plis cutanés (Skinfold), la méthode de l'impédance bioélectrique ou l'estimation de la masse grasse à partir de mesures de différentes circonférences du corps.

Si vous êtes adhérent dans une salle de gym, vous aurez très probablement un coach qui pourra exécuter la méthode des plis cutanés ou l'analyse de l'impédance bioélectrique. Certains des tableaux de mesures de circonférence et les calculs peuvent être consultés en ligne ou votre coach peut être en mesure d'effectuer les calculs, s'il a les tableaux.

Bien que ce manuel vous fournira toutes les informations que vous devez savoir sur le développement de vos abdominaux au meilleur de votre génétique, les parties les plus importantes de ce manuel sont centrées sur des stratégies prouvées, des conseils et des secrets qui vous aideront à réduire votre graisse au point que vos abdos soient parfaitement visibles.

### 3.0 LE POINT DE DEPART - PLUS IMPORTANT QUE L'ENTRAÎNEMENT & LA DIETÉTIQUE "DETAILS"

Avant d'entrer dans les "détails" sur l'ensemble des techniques d'entraînement et des stratégies alimentaires pour perdre la graisse du ventre et avoir des tablettes de chocolat, je tiens à vous montrer la première raison pour laquelle la plupart des gens ne parviennent pas à atteindre leur objectif.

Si vous ignorez ce point de départ, il est fort probable que vous n'aurez jamais les résultats que vous recherchez. Cela explique pourquoi tant de personnes luttent et font des rechutes pendant des années et des années de frustration.

La raison première d'échec pour laquelle la plupart des gens n'arrivent pas à atteindre leur objectif de remise en forme est la procrastination, la paresse, et un mental faible concernant ce qu'ils se CROIENT capables de faire.

Juste pour préciser, la deuxième raison d'échec à la perte de graisse et à obtenir un corps de rêve est due aux entraînements routiniers inefficaces et aux mauvaises habitudes alimentaires. Bien sûr, ce seront les "détails" que nous allons traiter dans le reste de ce manuel... mais ce sujet doit être abordé en premier.

La raison pour laquelle j'ai mis l'attitude mentale et les croyances, face à la réalité des détails de l'entraînement et de la nutrition pour la perte de poids, est parce que votre état mental est le vrai point de départ pour réussir en tout.

Cela consiste à:

1. DECIDER exactement ce que vous voulez (à quoi voulez-vous que votre corps ressemble, la quantité d'assurance que vous voulez ressentir, la quantité d'énergie que vous voulez, santé interne, etc.)
2. S'assurer que vous avez un DÉsir ARDENT pour ce que vous voulez atteindre
3. Définir les OBJECTIFS EXACTS que vous voulez atteindre
4. VISUALISER et "ressentir" ce que vous voulez réaliser comme si vous l'aviez déjà réalisé
5. CROIRE que vous POUVEZ le faire
6. Entreprendre des actions massives MAINTENANT pour commencer à réaliser (sans remettre à demain)

Afin de toujours réussir en tout, balancez toutes les excuses par la fenêtre... il n'y a pas de « génétiques pauvres », plus de "pas assez de temps", plus de choses comme «c'est trop difficile » ... plus d'excuses pour ne pas atteindre ce que vous vous êtes fixé.

C'est ce dont personne ne veut parler, mais c'est la chose la plus importante à mettre au clair en premier avant de traiter les "détails" des entraînements et comment manger pour perdre de la graisse ou tout objectif de cet ordre.

Assurez-vous de porter un second regard sur les 6 aspects ci-dessus concernant votre état d'esprit, afin que ce soit absolument clair en premier lieu. Je veux vraiment que vous réfléchissiez sérieusement sur chacun des points soulevés.

Une fois que vous êtes certain du type de mentalité qui vous aide à atteindre cet objectif, nous pouvons passer aux "détails"!

## 4.0 L'IMPORTANCE CAPITALE DE VOTRE ALIMENTATION

Cette partie du livre se devait d'être avant les entraînements. Le fait est que votre alimentation sera plus importante que votre entraînement pour perdre les graisses tenaces de votre ventre afin d'obtenir des tablettes de chocolat. Pour être parfaitement honnête, en dehors de l'aspect de l'état d'esprit dont nous avons fait mention dans la dernière partie, les habitudes alimentaires sont l'autre raison pour laquelle la plupart des gens ne perdront jamais de la graisse corporelle et n'obtiendront pas d'abdominaux visibles.

Même s'ils s'entraînent durement, la plupart des gens ne pourront jamais arriver à réduire leur masse grasseuse suffisamment pour voir apparaître leurs abdos, si leur alimentation est mauvaise. Je vois des gens tout le temps s'entraîner comme des dingues chaque jour sans jamais réduire leur graisse corporelle en raison de leurs mauvaises habitudes alimentaires. Dans cette partie, je vais vous prodiguer tous les conseils et les secrets que j'ai amassés au cours des années pour établir un régime alimentaire sain qui favorise la perte des graisses.

Un des plus gros problèmes que j'ai remarqué au fil des années en travaillant avec des milliers de clients, c'est que même si vous pouvez dire aux gens de manger un type d'aliment parce qu'il est sain ou ne pas en manger un autre type parce qu'il ne l'est pas... cela n'affecte pas vraiment leurs décisions, et ils continueront à choisir la malbouffe qu'ils savent être à l'encontre de leur objectif. Alors, pourquoi est-il si difficile pour les gens de choisir sérieusement de bien manger? J'ai récemment découvert la raison pour laquelle je n'ai pas de problème pour éviter la malbouffe... c'est qu'en fait, ça me rend malade rien qu'en pensant à ces cochonneries.

Ne pensez-vous pas que ce serait une très bonne chose si cela était super facile pour vous de manger sainement, d'apprécier le goût réel des aliments naturels, éviter la malbouffe et faire disparaître facilement votre graisse corporelle ? Ce serait certainement génial !

Ce thème est revenu récemment lorsque je faisais des séries d'interview à la radio. On m'a posé des questions semblables. Ils voulaient savoir comment je m'y prenais pour garder une telle discipline en mangeant toujours sainement, sans jamais céder à ces cochonneries.

J'y ai réfléchi pendant une minute et ma réponse était que ce n'est pas vraiment une question de discipline pour moi. J'ai plutôt entraîné mon esprit au fil des années afin qu'il voie la malbouffe de façon si négative, au point que l'odeur même du poulet frit, des frites, des tartes, des beignets ou des bonbons me rende presque malade. Je me suis entraîné pour que je n'aie aucune envie pour ces types d'aliments. D'autre part, l'odeur d'une alimentation saine et naturelle me stimule.

Sachez que, 10 ans de cela, je n'avais pas cette mentalité au sujet de la nourriture... Je mangeais beaucoup de ces mauvais aliments... les bonbons, les céréales, les beignets, les biscuits, le poulet frit... tout ce que vous pensez, je l'ai mangé.

Alors comment ce changement de mentalité au sujet de la malbouffe a pris forme? Eh bien, les théories sur la façon dont le cerveau fonctionne peuvent être assez compliquées, donc je vais rester simple.

Personnellement, je crois que la raison pour laquelle mon esprit a tellement changé au fil des années, au point que maintenant je n'ai aucune envie de manger toutes ces nourritures industrielles et le fait que cela me répugne, a un rapport avec la façon dont je me suis éduqué sur la nutrition et sur les effets que ces aliments ont dans notre corps. Je ne parle pas seulement des idées de base telle que « la malbouffe va te faire grossir ». Au lieu de cela, je parle de tout ce que j'ai appris sur la façon dont certains types de nourritures industrielles affectent négativement le procédé cellulaire interne de notre corps... affectant ainsi le bon fonctionnement des organes, provoquant le cancer, augmentant les inflammations, perturbant votre équilibre hormonal, tout en stimulant le stockage des graisses au niveau du ventre.

Ainsi ma recommandation est d'être sûr que vous vous éduquiez autant que possible sur les différentes actions des aliments sur votre corps. Si vous pouvez prendre l'habitude de penser fortement aux processus négatifs sur les cellules de votre corps lorsque vous mangez des beignets ou des frites, vous aurez de meilleures chances d'en finir avec la malbouffe et ne plus en avoir envie.

C'est ce que cette partie du livre va traiter... vous éduquer sur tous les aspects de la nutrition qui seront importants pour être en bonne santé pour le reste de votre vie.

#### 4.1 Le Processus : Sucre dans le Sang / Insuline, les hydrates de carbone, et l'IG des aliments

De nos jours, l'insuline a une mauvaise réputation depuis que son taux élevé a tendance à promouvoir le stockage des graisses et à rendre plus difficile l'utilisation de la graisse corporelle en énergie. Toutefois, l'insuline est aussi une hormone très anabolique qui peut aider à faire la navette des substances nutritives dans les cellules de vos muscles et aider la récupération musculaire. C'est un bref résumé de la façon dont le taux de sucre dans le sang et le procédé de l'insuline fonctionnent. C'est ce que vous devriez savoir pour en tirer profit pour construire des muscles et/ou perdre des graisses tenaces...

Lorsque vous mangez des hydrates de carbone, ils sont décomposés dans votre système digestif et contribuent à votre taux de sucre dans le sang en fonction de la quantité absorbée et de leur vitesse de digestion. Votre pancréas sécrète de l'insuline pour éliminer l'excédant de sucre de votre sang et le dépose sous forme de graisse (par conversion). L'insuline favorise également le stock de glycogène dans les muscles (ou bien/et) dans le foie. Si votre stock de glycogène dans les muscles et le foie est toujours plein, l'excédant sera stocké sous forme de graisse. Si votre stock de glycogène musculaire est en déplétion comme après un entraînement intense, l'insuline sécrétée en réponse à un repas chargé en glucides poussera l'excédant de sucre dans le sang et d'autres nutriments dans vos cellules musculaires. C'est le moment où l'insuline est très bénéfique et permet de promouvoir la synthèse des protéines (récupération). Le degré auquel les glucides ingérés vont élever votre sucre sanguin dépend de la quantité de glucides que vous aurez mangés et de leur vitesse d'assimilation. Des facteurs tels que la

quantité de fibres que vos hydrates de carbone contiennent, ainsi que la quantité de protéine et de graisse combinés avec les glucides, vont affecter la rapidité d'assimilation des hydrates de carbone.

En général, plus la source d'hydrates de carbone est brute et fibreuse, plus il y a de protéines et de graisses consommées avec le repas, et plus lente et faible est l'assimilation des hydrates de carbone. La réaction de l'insuline et la glycémie sera plus stable aussi. Des sources d'hydrates de carbone lentes et régulières sont idéales, car elles vous donnent des niveaux stables d'énergie, réduisent les envies et permettent à votre corps d'utiliser les graisses comme source d'énergie supplémentaire. Les amidons et autres sucres hautement raffinés (où les fibres ont été retirées) sont digérés beaucoup plus rapidement et provoquent un pic du taux de sucre dans le sang suivi d'une chute de l'insuline, aussitôt qu'elle aura fait son boulot.

Les gens qui mangent beaucoup de glucides raffinés transformés (comme le pain blanc, les céréales avec peu de fibres, les bonbons et autres aliments riches en sucres) vont généralement être exposés à ces cycles de pic de sucre dans le sang, ce qui les amène à réclamer plus d'hydrates de carbone et abouti à une prise de graisse corporelle.

Un fait peu connu, les glucides ne sont pas les seuls substrats alimentaires qui peuvent favoriser une réaction de l'insuline. De fortes doses de certains acides aminés sous forme libre et des protéines rapidement digérées, comme les protéines de lactosérum, peuvent également déclencher une réaction de l'insuline. La seule chose que vous devez savoir en ce qui concerne les protéines déclenchant une réaction de l'insuline, est que le meilleur moment pour l'utilisation des protéines de lactosérum est après une séance d'entraînement, ainsi vos sources de protéines devraient être plus lentes à digérer à d'autres moments de la journée tels que les œufs, la viande, le fromage blanc, des mélanges de caséine (s'il s'agit d'un substitut de repas en poudre).

Quoi qu'il en soit, retournons à l'index glycémique et le sucre dans le sang ...

Une des méthodes qui a été initialement conçue pour aider les diabétiques à mieux gérer leur taux de sucre est l'index glycémique (IG) des aliments. Le (IG) catégorise essentiellement les denrées alimentaires (généralement des sources d'hydrates de carbone) à des échelles de faibles, modérées ou élevées de l'IG. Je n'entrerai pas dans les chiffres de l'échelle d'IG, car je ne crois pas que ce soit important. Fondamentalement, les aliments qui augmentent rapidement votre taux de sucre sanguin auront un IG élevé et les aliments qui augmentent lentement votre taux de sucre et à un moindre degré aura un IG plus bas. Quelques exemples d'aliments avec un IG élevé sont le riz blanc, le pain blanc, les pommes de terre, les céréales à faible teneur en fibres comme le maïs et les flocons de céréales, du riz croustillant, des sucres (sauf le fructose), de la crème glacée, les bananes, les carottes cuites, les bonbons, les gâteaux et autres pâtisseries, et toutes les autres glucides raffinés, où la fibre a été éliminée.

A noter: même les pains dits «à grains complets» et les céréales, contiennent peu de grains complets (c'est une technique qui permet juridiquement aux fabricants de produits alimentaires de nommer un produit «complet», même s'ils ne contiennent qu'une petite quantité de grains complets). Vous devez choisir des grains 100 % complets ou, mieux encore, regarder le nombre de grammes de fibres que contient le produit pour le total de grammes de glucides. Quant aux pains, je recommande de diminuer autant que possible, si votre objectif est la perte de graisses. Les seuls pains que je vous recommande, avec modération, se sont les pains aux graines germées. Ezekial est une marque de pains de grains germés. La germination des graines dans ces pains est importante car elle réduit les anti-nutriments tels que les phytates, qui sont généralement trouvées dans les grains non germés.

Quelques exemples d'aliments à IG bas sont ; la plupart des produits laitiers, la plupart des fruits et légumes, les céréales complètes et les graines non germées, les patates douces, l'orge, les haricots et la plupart des autres sources d'hydrates de carbone plus élevées en fibres. Bien entendu, les aliments qui sont essentiellement constitués de protéines et / ou de matière grasse auront le taux le plus bas d'IG, car ils ont très peu d'effet sur la glycémie.

L'IG à l'origine avait pour but d'aider les diabétiques à savoir que s'ils mangeaient des aliments au IG élevé, ils étaient plus susceptibles d'avoir besoin de plus d'insuline, car ils auraient une réaction plus rapide et un taux plus élevé de sucre dans le sang. L'idée était que s'ils se concentraient sur les aliments à faible IG, ils pourraient mieux gérer leur diabète, en maintenant toujours un taux de sucre faible et plus stable dans le sang. Ce concept a également franchi les frontières de la remise en forme avec beaucoup de régimes qui recommandent les aliments à faible IG pour perdre de la graisse corporelle. A savoir que le seul moment de la journée où vous pouvez tirer bénéfice d'aliments à haute IG, serait immédiatement après une séance d'entraînement pour promouvoir la libération d'insuline et la reconstitution de vos réserves de glycogène musculaire qui ont été épuisées au cours de la séance d'entraînement intense, au lieu d'être stockées en tant que masses graisseuses.

Alors que l'IG est fondamentalement une bonne chose à comprendre si vous voulez perdre de la graisse corporelle, il y a tout de même quelques problèmes et des raisons pour lesquelles il peut être trompeur. Tout d'abord, l'IG est mesuré à l'aide d'un ensemble de doses où la quantité de nourriture de chaque individu doit être la même. Par conséquent, même si un certain aliment, comme les carottes cuites, peut avoir un IG élevé, vous devez manger une grande quantité de carottes pour obtenir suffisamment de glucides pour provoquer une réponse de la glycémie. C'est l'une des raisons pour laquelle j'affirme que l'IG n'est pas aussi important si la quantité d'hydrates de carbone est relativement faible. Il n'est tout simplement pas logique de penser que quelque chose d'aussi bon pour la santé comme les carottes ou les bananes, qui fournissent de nombreux éléments nutritifs importants pour le corps, puissent affecter vos efforts pour la perte de poids, à moins bien sûr que vous en consommiez trop.

Une autre raison pour laquelle je soutiens que l'IG des aliments ne doit pas être trop important, est que la manière dont vous combinez vos aliments dans un repas contrôlé déterminera quel type de glycémie vous obtiendrez. Par exemple, si vous combinez un aliment élevé en IG, comme une banane, dans un repas avec des portions de protéine et de graisses saines et / ou

l'addition d'un aliment riche en fibres, vous n'allez pas obtenir une réaction rapide de la glycémie comme si vous aviez seulement mangé une banane. Mon conseil, c'est essentiellement de ne pas trop vous soucier de l'IG des aliments, mais plutôt de vous concentrer sur la combinaison de bonnes sources d'hydrates de carbone avec de faibles sources de protéine et des graisses saines. Par exemple, vous pouvez faire un super repas avec une banane en tranches comme mentionné ci-dessus, avec une portion de fromage blanc et quelques amandes ou noix.

Aussi, vous pouvez généralement supposer que plus un produit contient des fibres, moins votre glycémie réagira à cette alimentation. Vous voulez en général rechercher des produits qui contiennent au moins 1,5 à 2 grammes ou plus de fibres pour chaque total de 10 grammes de glucides. Donc, si une source de glucides contient 30 grammes de glucides au total, il serait préférable que cette source d'hydrates de carbone ait au moins 5 grammes ou plus de fibres. Les grains entiers non raffinés (les produits céréaliers germés sont les meilleurs), les fruits, les légumes, les patates douces et les haricots sont les meilleures sources de glucides pour maintenir un régime alimentaire sain.

Si vous voulez vraiment devenir très mince aussi rapidement que possible, une stratégie avancée est d'essayer d'obtenir la plupart de vos hydrates de carbone des légumes et des fruits, et limiter les hydrates de carbone à base de grains autant que possible. Le fait est que, même si les grains entiers sont mieux que les céréales raffinées, les céréales à base d'hydrates de carbone sont généralement beaucoup plus denses en calories par unité de volume que des légumes et des fruits.

J'ai remarqué que chez beaucoup de mes clients au cours des années, leur graisse corporelle a diminué beaucoup plus rapidement une fois qu'ils ont réduit la quantité de grains qu'ils consommaient, et qu'au lieu de cela ils obtenaient la plupart de leurs hydrates de carbone à partir des fruits et légumes. Voici juste un simple exemple pour dire comment vous pouvez faire cela pour un repas de pâtes... Plutôt que d'avoir des pâtes avec de la sauce et de la viande, optez pour un grand mélange de légumes sautés avec la viande et la sauce, et donc substituez les pâtes par plus de légumes.

Un autre exemple serait, plutôt que d'avoir des céréales et des œufs (ou le pain grillé et les œufs) au petit-déjeuner, prenez des légumes avec vos œufs et éliminez les céréales ou le pain grillé, et consommez un pamplemousse comme source d'hydrates de carbone au petit-déjeuner.

#### 4.2 Pourquoi ne faut-il pas suivre les régimes à la mode

Littéralement, il y a des centaines de régimes à la mode sur le marché de nos jours, tout un chacun clamant que "le sien" est le meilleur pour faire perdre du poids. Le problème avec la majorité de ces régimes à la mode est qu'ils limitent généralement la consommation de certains macronutriments (protéines, hydrates de carbone et graisses) ou d'un groupe alimentaire, et ont donc tendance à se battre contre ce dont votre corps a besoin pour fonctionner le plus

efficacement possible. Par exemple, avec n'importe lequel des régimes bas en hydrates de carbone qui ont été en vogue ces dernières années, ils limitent durement votre consommation en hydrates de carbone venant de sources importantes. Alors que certaines personnes peuvent perdre du poids au début avec ces régimes, je suis contre l'avis de leur utilisation car ils causent généralement aussi une perte de masse musculaire, qui réduira votre taux métabolique au repos (TMR), rendant le retour des graisses plus facile dans le long terme. Notez : Ce à quoi je fais référence en termes négatifs ici sont les régimes extrêmement pauvres en hydrates de carbone... Cela ne veut pas dire que je suis en faveur des régimes riches en hydrates de carbone. Encore une fois, l'équilibre et la modération des trois macronutriments de base sont ce que nous cherchons ici, et non pauvre ou riche ou quoique ce soit.

Une des raisons pour lesquelles les gens constatent une perte de poids rapide au début d'un régime pauvre en hydrates de carbone est qu'ils perdent de l'eau en épuisant leurs stocks de glycogène musculaire. Les stocks de glycogène musculaire sont principalement des hydrates de carbone en réserve dans les muscles squelettiques. Une quantité importante d'eau est aussi retenue dans les cellules musculaires du corps, avec le glycogène. Lorsque vous épuisez vos stocks de glycogène au niveau des muscles, vous perdez aussi une quantité importante de poids sous forme d'eau. Ceci n'est pas forcément une bonne chose, car vos performances à l'entraînement en souffriront et vos muscles paraîtront flasques. Il est assez courant que des personnes remarquent que leurs muscles paraissent plus petits (comme rétrécis) quand elles suivent un régime pauvre en hydrates de carbone.

Une autre des raisons pour laquelle les régimes pauvres en hydrates de carbone peuvent faire perdre du poids est qu'ils réduisent les niveaux de sucre et d'insuline dans le sang, et donc peuvent perdre la graisse plus facilement car les hauts taux d'insuline encouragent le stockage de la graisse et la rendent plus difficile à brûler. Néanmoins il y a des possibilités de continuer à manger vos hydrates de carbone avec modération tout en maintenant un taux raisonnable des niveaux de sucre et d'insuline pour permettre de brûler des graisses.

Mon conseil est de ne pas se laisser avoir par les régimes pauvres en hydrates de carbone. Vous pouvez continuer à consommer vos glucides tant que vous choisissez des produits sains non raffinés et les combinez à chaque repas avec des protéines et des graisses saines. Remarquez que bien que je ne recommande pas un régime pauvre en hydrates de carbone, je ne dis pas que je recommande un régime riche en hydrates de carbone non plus. Vous ne maigrissez jamais si vous vous suralimentez en hydrates de carbone. Inclure une quantité modérée d'hydrates de carbone sains dans votre alimentation vous donnera l'énergie pour faire des exercices intensifs et récupérer de vos exercices tout en vous aidant à garder la masse musculaire et en maintenant votre métabolisme de base élevé.

Un autre type de régime à la mode qui a été prôné dans le passé (et qui est toujours promu par beaucoup de professionnels de la santé) pour la perte de poids est le régime pauvre en graisse. Là encore, vous allez limiter un des importants macronutriments majeurs dont le corps a besoin pour fonctionner normalement. D'ordinaire, les gens se battent pour perdre du poids en se basant sur le régime pauvre en graisse parce qu'ils ont tendance à remplacer les calories

apportées par les graisses par un apport en hydrates de carbone supplémentaire (plus spécialement des hydrates de carbone raffinés). Une plus grande quantité d'hydrates de carbone raffinés dans l'alimentation déclenchera des taux élevés d'insuline, ce qui donnera une forte envie de plus d'hydrates de carbone car le taux de sucre dans le sang tombe. Cela devient un cycle infernal difficile, d'envie d'hydrates de carbone. Cela entraînant une perte de poids très difficile avec un régime pauvre en graisses.

Aussi, les régimes pauvres en matières grasses ont tendance à affecter nuisiblement les processus hormonaux du corps, ce qui peut arrêter net la perte de poids et vos efforts pour construire du muscle. Une quantité suffisante de matière grasse saine peut aussi aider à calmer votre faim. Vous voulez des quantités raisonnables de matière grasse saine, mais veillez au total des calories car les aliments riches en matières grasses sont très denses en calories. Des études démontrent qu'afin de maintenir tous les procédés métaboliques sains dans lesquels votre corps a besoin de matières grasses, vous devez conserver votre apport total entre 20% - 40% de votre apport total calorique. Suivre un régime où l'apport de matière grasse est moins de 20% peut affecter nuisiblement vos efforts pour perdre du poids, vos processus hormonaux, votre performance à l'entraînement et bien d'autres fonctionnements dans le corps. J'ai remarqué que la majorité des consommateurs sont confus lorsqu'il s'agit de matière grasse saine et souvent sous-estiment leur importance dans leur alimentation ou ne comprennent pas quelles sont les matières grasses qui sont bonnes et quelles sont celles qui ne le sont pas. En raison de cette confusion fréquente, je dédierai la prochaine section à faciliter votre compréhension sur les différents types de matières grasses saines, et combien elles sont importantes pour vous aider à perdre de la graisse corporelle.

Soyez très attentif à la section qui suit, car je dirai que c'est souvent la partie la plus mal comprise de la nutrition. En fait beaucoup de ce que vous entendez des médias et aussi de certains professionnels de la santé est carrément faux en ce qui concerne les matières grasses saines.

#### 4.3 Manger les bonnes matières grasses peut en fait vous rendre plus mince

Laissez-moi déclarer ce fait dans ce rapport: **MANGER DE LA MATIERE GRASSE NE VOUS FAIT PAS GROSSIR !** Ceci dit, aussi longtemps que vous mangez les bonnes matières grasses sans exagérer la quantité. Oui, la matière grasse (9 calories/gramme) est plus dense en calories que les protéines ou les hydrates de carbone (4 calories/grammes) mais manger des quantités appropriées de matières grasses saines vous aidera à perdre votre graisse corporelle et à obtenir un corps mince et en bonne santé. La confusion à propos des matières grasses saines est facile à comprendre dans notre société d'aujourd'hui. Non seulement vous recevez de mauvais messages publicitaires de la production alimentaire, mais pour empirer les choses

vous recevez aussi des messages mitigés de l'industrie médicale et de la santé sur quelles sortes et quelle quantité de matière grasse vous devez inclure dans votre alimentation.

Certains soi-disant 'experts' s'en tiennent toujours à la déclaration que le régime pauvre en matière grasse/riche en hydrates de carbone est la meilleure manière de perdre du poids et d'éviter des maladies cardio-vasculaires. D'un autre côté, d'autres soi-disant 'experts' soutiennent que le régime riche en matière grasse/riche en protéine/pauvre en hydrates de carbone est le secret magique pour perdre du poids et éviter les maladies cardio-vasculaires. Comme pour la plupart des arguments entre experts, la réponse pour la majorité des gens réside quelque part au milieu. Quand on revoit des études de population spécifique faites sur des régimes traditionnels de divers groupes de gens à travers le monde, cela devient clair qu'il n'y a aucune proportion magique de macronutriments qui empêchera les maladies cardio-vasculaires et l'obésité. En effet, il y a un facteur totalement différent en dehors des macronutriments qui contrôlent vraiment la façon dont notre corps réagit à la nourriture.

Le véritable aspect de la nourriture qui la rend saine ou malsaine

C'est le traitement des produits alimentaires qui est le facteur clé pour obtenir un corps mince et en bonne santé. Par exemple, il est connu que les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II, et l'obésité sont inconnues de toute l'histoire de la population des Eskimos malgré le fait qu'ils consomment une alimentation extrêmement riche en matières grasses, comprenant majoritairement de la graisse de baleine, de la graisse de phoque, des poissons d'eau froide et de la viande d'abats. Prenez note que bien que les Eskimos aient un régime très riche en matière grasse de toutes sortes de produits animal, leur alimentation est naturelle et ne contient aucuns produits traités qui composent la majorité des régimes typiques de notre société moderne.

Un autre exemple de populations très saines est celle des îles traditionnelles du Pacifique et de plusieurs pays du sud-est asiatique où la graisse de noix de coco comprend traditionnellement 60% - 70% de leur apport calorique total. Ces populations qui comptaient entièrement sur la graisse de noix de coco (qui contient plus de 90% de matière grasse saturée) comme un haut pourcentage de leur alimentation, étaient historiquement minces et une fois encore, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II et l'obésité leur étaient pratiquement inconnus avant l'infiltration des influences alimentaires de la société occidentale moderne. Comme les Eskimos, les îles du Pacifique ne mangeaient aucun produit traité typique de l'alimentation de la société occidentale moderne.

Un autre exemple encore de populations traditionnelles montrant une superbe santé malgré le fait de manger un régime riche en matières grasses est celui de certaines tribus africaines comme les Masai et les Samburu. Ces tribus étaient connues pour consommer la majorité de leur alimentation avec du lait cru entier, de la viande de bœuf, et du sang, consommant une

moyenne de 4 – 5 fois plus de matières grasses et de matière grasse saturée que les Américains chargés de maladies, pourtant ces tribus sont restées sans maladies dégénératives modernes et exhibent des corps très minces !

Les régimes traditionnels méditerranéens sont aussi connus pour être très riches en matière grasse (parfois jusqu'à 70% des calories), pourtant ces populations une fois encore sont restées en très bonne santé. Il y a encore plein d'exemples de régimes traditionnels propres à des populations à travers le monde et en excellente santé.

Bien que ces régimes diffèrent de manière drastique dans leur composition d'hydrates de carbone, de matière grasse et de protéines, l'aspect qui reste constant dans tous ces régimes traditionnels qui explique leurs nombreux avantages en termes de santé, est qu'ils comprennent de la nourriture dans son état le plus naturel et non traité - la manière dont nous devrions manger les aliments.

L'augmentation historique de l'utilisation des produits traités et raffinés comme la farine raffinée, le sucre raffiné, et les huiles raffinées/hydrogénées coïncide avec l'augmentation des maladies dégénératives comme les maladies cardiaques et l'obésité. Le traitement de la nourriture est un de ces exemples où la technologie peut être en vérité une mauvaise chose !

Comme je l'ai mentionné précédemment, la majorité des gens ont besoin de quantités suffisantes d'hydrates de carbones fibreux et sains, ainsi que des protéines, et matières grasses saines pour garder une santé optimale et créer une machine à brûler des graisses qu'est votre corps. Limiter ou éliminer un ou deux de ces macronutriments majeurs affectera presque toujours de manière négative vos efforts pour maigrir. Alors à présent que nous avons établi que manger des quantités adéquates (en principe 20%- 40% de votre apport calorique total) de matière grasse saine vous aidera à perdre de la graisse corporelle, examinons lesquelles sont saines et lesquelles ne le sont pas. D'abord, veuillez comprendre que toutes les matières grasses qui se trouvent dans la nature sont proportionnellement réparties en graisses poly-insaturées, mono insaturées, et saturées. De plus, chaque type de graisse est déterminé par la partie du monde où se trouve la plante ou l'animal (qui veut dire, quel climat, le type de terre, etc.)

Pour comprendre quelles matières grasses sont saines et lesquelles ne le sont pas, posez-vous ces simples mais importantes questions :

- Pour les sources de matière grasse végétale - est-ce un produit naturel traité au minimum possible ou un produit longuement traité et altéré par des produits chimiques ?
- Pour les sources de matière grasse animale (viande ou laitage) - vient-il d'une production de masse d'animaux élevés dans des fermes ou d'animaux élevés à l'air libre, nourris à l'herbe ou/et à l'air sauvage ?

Une fois que vous vous posez ces questions, la réponse quant au fait que la matière grasse soit saine ou pas devient intuitive.

### La vérité sur les matières grasses animales

La majorité des recommandations médicales modernes insistent sur le fait que la graisse saturée dans la matière grasse animale est malsaine. Cela peut être vrai si l'animal a été élevé dans une ferme d'usine, ayant été nourri de tonnes d'hormones et d'antibiotiques, et engraisé aux grains et au soja qui n'est pas le régime naturel de l'animal. D'un autre côté, si l'animal est à « l'air libre » ou « nourri dans les pâturages » et a obtenu la majorité de son régime alimentaire à travers les pâturages et autres fourrages qui lui sont naturels, la viande sera usuellement plus maigre et toute matière grasse sera plus saine à la consommation.

Notez : Cette notion s'applique aux poissons également - les poissons élevés dans des fermes sont typiquement inférieurs de très loin aux poissons sauvages pour le même facteur - les poissons ont-ils été élevés en mangeant des granulés fabriqués à base de soja/maïs/grains fabriqués par l'homme ou étaient-ils des poissons sauvages ayant mangé ce qu'ils étaient supposés manger naturellement à l'état sauvage ? Les poissons élevés dans des fermes contiennent des proportions d'Oméga 3 et 6 qui sont détraquées et beaucoup trop riches en acides gras Oméga 6. D'un autre côté, les poissons sauvages sont naturellement proportionnellement équilibrés en Oméga 3 et 6 et sont bien plus sains à la consommation.

Un autre exemple ; le bœuf élevé au pâturage est connu pour contenir des quantités supérieures de matières grasses saines comme l'acide linoléique conjugué (CLA) et des acides gras Oméga 6, comparé au bœuf nourri au grain. La même chose est vraie pour le lait provenant des vaches nourries au pâturage et celles nourries aux grains.

J'ai tout récemment découvert un site surprenant où j'ai pu commander dernièrement toutes mes viandes provenant des pâturages. Le service est incroyable car j'ai trouvé que mes livraisons de viandes arrivaient devant chez moi dans des glacières scellées quelques jours

seulement après avoir passé commande. La qualité des produits qu'ils ont est irréprochable également. Je recommande grandement les filets mignons, les hamburgers et les burgers de bison et les fromages provenant des pâturages. Ils ont même un grand choix de saucisses de poulet et de dinde provenant de l'air libre, que j'ai trouvé délicieuses, et vous pouvez véritablement faire la différence de qualité comparée à ce que vous achetez à l'épicerie.

Le site est: <http://healthygrassfed.2ya.com>

(Je pense que vous pouvez commander sur le site seulement à partir des US ou du Canada... toutefois, faites des recherches si vous êtes d'un autre pays, et je parie que vous trouverez des options près de chez vous.)

Au-delà des viandes provenant des pâturages, vous pouvez aussi miser sur le fait que le gibier sauvage contiendra presque toujours de meilleures matières grasses et un meilleur apport nutritionnel pour vous que les animaux élevés dans des fermes industrielles.

Si vous ne pouvez pas commander des viandes provenant des pâturages du site mentionné plus haut, et que vous n'avez pas accès au gibier sauvage, vos prochains meilleurs choix pour des viandes plus saines sont les viandes organiques et/ou celles de prairie, si vous pouvez les trouver dans des magasins Bio près de chez vous ou sur appellation Bio en supermarché, ainsi que les marchés Bio.

En outre, contrairement à la croyance populaire, la matière grasse dans le lait est en fait une graisse saine et naturelle pour la consommation humaine, mais SEULEMENT si elle est produite naturellement dans le lait entier, à partir de vaches élevées en liberté. Cependant, une fois de plus, la technologie de l'industrie alimentaire détruit une chose saine par la pasteurisation et l'homogénéisation de la matière grasse du lait (en le chauffant et en le cassant en de petites particules, respectivement). Contrairement à la matière grasse du lait cru (qui contient de nombreux CLA bénéfiques), pasteurisés et homogénéisés. Les matières grasses du lait cru sont connues pour avoir des effets négatifs dans le corps.

Il est difficile parfois de trouver du lait cru près de chez soi dans certains pays. Cependant, si vous ne pouvez pas en trouver facilement, la meilleure solution serait de limiter les matières grasses du lait en choisissant du lait écrémé, si vous avez absolument besoin d'un peu de lait pour cuisiner. Essayez de réduire le lait autant que possible si vous n'êtes pas en mesure

d'avoir du lait cru. Personnellement, je ne bois pas de lait sauf si je peux me procurer du vrai lait (cru, non pasteurisé, non homogénéisé).

De plus, du fait que les graisses des viandes animales et de l'ensemble des produits laitiers sont d'importantes sources de vitamines liposolubles, manger des yaourts "entiers" ou des fromages "entiers" peut être une bonne chose aussi longtemps que vous en mangez avec modération et prenez en compte toutes les calories.

Essayez de rester à l'écart des supermarchés qui proposent du lait entier afin d'éviter les matières grasses du lait homogénéisé. Personnellement, j'ai la chance d'avoir accès à la coopérative santé dans ma région qui vend du lait cru venant des fermes de la région. Si je n'ai pas le choix ou si du lait cru n'est pas disponible, j'opte pour de plus petites quantités de lait écrémé afin d'éviter la matière grasse du lait homogénéisé juste pour obtenir la petite quantité de lait dont j'ai besoin. Sinon, j'essaie d'éviter le lait dans son ensemble sauf si je peux avoir du lait cru.

La vérité est que le lait cru de vaches élevées en liberté est l'une des sources presque parfaite de nourriture naturelle. Toutefois, votre lait classique pasteurisé et homogénéisé en provenance des fermes industrielles de masse n'est pas bon pour votre corps.

Qu'en est-il des sceptiques qui vous diront que le lait cru est "dangereux"? Eh bien, je peux vous dire qu'ils sont mal informés. Le fait est que la traite dans les fermes de lait cru est BEAUCOUP PLUS propre que celles des fermes industrielles. Je bois des litres de lait cru depuis plus de 5 ans et je n'en ai jamais été malade, ni aucun de mes amis ou de ma famille qui ont commencé à boire du lait cru depuis des années.

## La vérité sur les graisses végétales

Parlons à présent des matières grasses végétales, tout en restant sur le thème des graisses saturées. Il est important de comprendre que les graisses saturées des huiles tropicales légèrement traitées (comme l'huile de coco, l'huile de palme et le beurre de cacao) ont reçu une mauvaise réputation imméritée. De plus en plus de preuves scientifiques relient à la santé de nombreux avantages des huiles tropicales. Par exemple, l'huile de coco est largement composée de graisses saturées saines appelées 'acide laurique' (un des triglycérides à chaîne moyenne), qui a de nombreux avantages pour la santé et qui manque dans l'alimentation occidentale moderne composée de traitements des huiles poly-insaturées malsaines comme le soja, le maïs et les huiles des graines de coton.

En plus, la graisse des fèves de cacao (beurre de cacao) est hautement composée d'une autre graisse saturée saine appelée 'acide stéarique', qui, avec son fort taux d'antioxydants contenus

dans le cacao, fait du chocolat noir amer (pas le chocolat au lait) un plaisir sain et savoureux ! Vous pouvez commencer à voir que si une source de matières grasses alimentaires est non transformée et naturelle, elle sera saine, indépendamment du fait qu'elle soit particulièrement saturée, poly-insaturée ou mono-insaturée.

Maintenant passons à une discussion afin de mieux comprendre les huiles insaturées à base de plantes, qui sont le plus souvent composées d'une combinaison de graisses mono-insaturées et de graisses poly-insaturées (avec de petites quantités de graisses saturées). Quand il s'agit de graisses mono-insaturées, vous ne pouvez pas vous tromper, car elle est relativement stable en matières grasses (pas trop réactive à la lumière et à la chaleur). De très bonnes sources de graisses mono-insaturées sont l'huile d'olive extra vierge, les avocats, les noix de pécan, les macadamia, et les amandes.

Vous devez être plus prudent quand il s'agit des acides gras poly-insaturés. Beaucoup de chercheurs pensent que la surabondance des graisses poly-insaturées raffinées et/ou hydrogénées (la source mortelle des graisses saturées) tels que le soja, le maïs, les huiles de coton dans les régimes alimentaires modernes sont les principaux coupables de l'explosion des maladies du cœur et de l'obésité depuis le milieu du 20ème siècle.

Les acides gras poly-insaturés sont beaucoup plus réactifs à la chaleur et la lumière et donc plus toxiques lorsqu'ils sont traités et chauffés comme on le fait dans presque tous les aliments traités sur le marché aujourd'hui. De plus, les régimes alimentaires modernes sont très fortement orientés vers les acides gras poly-insaturés oméga-6 comparés aux acides gras poly-insaturés oméga-3, dont la plupart des gens mangeant un régime alimentaire moderne sont déficients.

Comprenez bien ceci – les acides gras poly-insaturés sont une partie importante d'une alimentation saine. En fait, les oméga-6 et oméga-3 sont des acides gras poly-insaturés qui sont appelés "acides gras essentiels" car notre corps ne peut pas les produire. Toutefois, du fait qu'ils soient tellement instables et très réactifs, l'important avec les acides gras poly-insaturés est de les manger le moins transformés possible, sous forme de noix crues, de graines ou d'extraits d'huile de poisson (attention à sa qualité). L'une des meilleures sources d'huile de poisson que j'ai trouvée est l'huile de Krill soigneusement extraite, qui a été testée comme ayant jusqu'à 47 fois plus de pouvoir antioxydant que l'huile de poisson standard. J'ai eu mon huile de krill de ce site:

<http://natural.getprograde.com/icon>

(La livraison est faite uniquement aux Etats-Unis et au Canada actuellement)

En raison de la surexploitation des produits tels que le soja et le maïs dans l'alimentation animale ainsi que dans la fabrication des denrées alimentaires, le taux d'oméga-6/oméga-3 d'acides gras poly-insaturés de notre approvisionnement alimentaire, est beaucoup trop élevé en oméga-6 actuellement. Les graines de lin fraîchement cueillies, les huiles de poisson, les noix, le saumon sauvage et autres poissons gras ainsi que les viandes provenant des fermes de libre élevage, sont les meilleures sources naturelles d'oméga-3. Elles vous aident à avoir un équilibre normal d'oméga-6/oméga-3 en acides gras poly-insaturés.

A savoir que les grands de l'industrie des huiles comestibles de plusieurs milliards de dollars (basés surtout sur les huiles hydrogénées poly-insaturées et raffinées) ont influencé les médias, le gouvernement (et même l'industrie médicale à un certain point) pour continuer à affirmer que le traitement des huiles poly-insaturées est bon pour la santé et que les graisses saturées sont la cause de maladies cardiaques.

Au contraire, les études effectuées qui n'ont pas de liens monétaires avec les fabricants de produits alimentaires ont indiqué que les huiles hydrogénées poly-insaturées et raffinées sont le véritable problème, et non pas les graisses saturées parfaitement naturelles, qui ont été consommées par les hommes pendant des milliers d'années sans avoir de mauvais effets.

Tout d'abord, prenez conscience que le cholestérol dans le corps est une substance de guérison qui est déposé sur les parois des artères pour aider à guérir un problème. Le problème est que la surabondance d'huiles hydrogénées poly-insaturées et raffinées hautement toxiques dans le régime alimentaire occidental, provoque une inflammation des artères, signalant le besoin de dépôts de cholestérol pour la guérison (les autres sources de cette inflammation sont une alimentation riche en sucres raffinés et en amidons, le tabagisme et le stress, pour ne nommer que quelques-uns).

Ces dangereuses huiles poly-insaturées hydrogénées et raffinées sont littéralement dans presque tous les produits alimentaires traités se trouvant dans les rayons des supermarchés et au fond des friteuses de chaque restaurant. Si vous ne me croyez pas, pensez aux produits à base d'animaux (les viandes et les produits laitiers) qui ont été l'un des principaux constituants de l'alimentation humaine pendant des milliers d'années, pourtant, les maladies cardiaques ont été pratiquement inexistantes jusqu'à l'incorporation massive des huiles végétales hydrogénées et raffinées dans l'approvisionnement alimentaire au cours du milieu du 20ème siècle.

Cela correspond aussi à l'introduction en masse d'hydrates de carbone hautement transformés et raffinés dans l'alimentation. Un autre fait à retenir est que, comme les maladies cardiaques et l'obésité ont augmenté tout au long du 20ème siècle, le pourcentage de graisses saturées dans le régime alimentaire moyen a diminué tandis que le pourcentage de graisses poly-insaturées hautement transformés (raffinés et/ou hydrogénés) dans l'alimentation a dangereusement augmenté. Vous commencez à faire le lien ?

Tant que vous mangez un minimum de produits industriels, vous n'avez pas vraiment à vous soucier de savoir si vous mangez des graisses saturées, mono-insaturées ou poly-insaturées car vous obtiendrez de toute façon un bon équilibre en graisses. La solution est simplement de consommer des aliments naturels et non conservés autant que possible. Évitez les nourritures

industrielles le plus possible, cela vous aidera à éviter les dangereux acides gras saturés présents dans la plupart des aliments industriels sur le marché aujourd'hui.

Les graisses saturées seront examinées plus en détail d'ici peu. Les meilleures graisses pour cuire ou frire sont effectivement les graisses saturées telles que l'huile de coco, l'huile de palme ou du beurre, car les graisses saturées sont moins réactives à la chaleur et créent moins de toxines et pas de radicaux lorsqu'elles sont exposées à la chaleur et la lumière. Toutefois, afin de réduire les calories, gardez à l'esprit que vous pouvez aussi cuire sans huile par des méthodes telles que la vapeur, la cuisson au four ou faire bouillir vos aliments au lieu de les frire.

Quelques exemples de bonnes graisses à inclure dans votre régime alimentaire sont les noix (pécan, noix, les amandes, macadamia, les noix de cajou,...), de préférence crues si vous pouvez en trouver, mais aussi les graines (de citrouille, de tournesol décortiquées, de lin, de sésame), les avocats (ou du guacamole), l'huile d'olive extra vierge, la noix de coco (lait de coco et/ou de l'huile vierge de noix de coco) «naturelle» ou «biologique», le beurre de cacahuète (ou d'autres beurres de noix naturels comme le beurre d'amandes,...), les poissons et leurs huiles (y compris l'huile de poisson la plus forte en antioxydants - l'huile de krill), et même le beurre de cacao (chocolat noir amer - prenez du chocolat avec 70 % ou plus de cacao car il contient beaucoup moins de sucre que le chocolat au lait ou chocolat noir classique).

Il est important de manger une variété de bonnes graisses pour que vous obteniez des avantages de divers types. Une délicieuse façon d'introduire les noix crues et les graines à votre régime alimentaire est de les ajouter aux yaourts, aux céréales froides, aux céréales chaudes et aux salades. Une superbe huile que vous pouvez utiliser pour les salades et mélanger aux boissons protéinées est l'huile "Udo's Choice Perfected Oil Blend" (disponible dans les magasins de compléments ou d'aliments naturels), c'est un mélange sain d'huiles soigneusement extraites des graines de lin, de graines de tournesol, de graines de sésame, de noix de coco, du riz et du son d'avoine. Cette huile a un très bon équilibre en acides gras oméga-3, oméga-6 et oméga-9 ainsi que des triglycérides à chaîne moyenne, etc.

La meilleure façon d'introduire l'huile Udo's Choice et l'huile d'olive extra vierge dans votre régime alimentaire est de faire votre propre vinaigrette maison, composée de deux tiers de vinaigre balsamique mélangés à un tiers de parties égales d'huile d'olive et d'huile Udo's Choice. L'huile d'olive et l'huile Udo peuvent aussi être ajoutées à votre repas en substitut aux boissons protéinées si vous choisissez de les utiliser comme un simple repas. Vous trouverez également différentes noix "naturelles" et des graines au beurre d'amande, de noix de cajou, de noix de macadamia et de beurre aux graines de tournesol afin d'élargir vos horizons au-delà du beurre traditionnel. Vous pouvez aussi prendre l'huile de coco vierge.

#### 4.4. Manger sainement et équilibré

Jetez un œil à tous les produits que les fabricants en alimentation et les chaînes de fast-foods nous envoient de nos jours et demandez-vous si Dame Nature avait préconçu que nous mangions ainsi. Notre approvisionnement alimentaire est à présent si lourdement modifié que nous ne mangeons plus la nourriture dans son état naturel. Ceci a un effet dévastateur sur nos corps. Ce sujet seulement pourrait comprendre à lui seul tout un bouquin, je vais donc rester cantonné aux recommandations qu'il vous faut pour manger un repas équilibré qui permettra d'obtenir un corps sain et mince.

Un bon régime alimentaire commence avec les choix que vous faites dans vos achats. En premier lieu, c'est une bonne chose d'aller faire vos courses l'estomac plein, afin de ne pas faire d'achats compulsifs. En second lieu, planifiez vos repas équilibrés pour toute une semaine, afin que vous sachiez exactement ce que vous devez acheter et vous ne prendrez que les choses dont vous avez besoin pour faire ces repas. De cette manière, vous éliminez la tendance à acheter des produits malsains et le grignotage dont vous n'avez pas besoin. Si vous ne les avez pas à portée de main dans la maison, vous ne les mangerez pas ! Si tout ce que vous avez à la maison sont des produits sains, alors tout ce que vous mangerez sera ces produits sains ! C'est vraiment aussi simple.

De cette façon, une fois qu'ils ont commencé à manger un régime sain et équilibré, la plupart des gens trouvent qu'ils n'ont plus cette envie de produits malsains ou de nourriture lourdement traitée. En troisième lieu, concentrez votre shopping sur les rayons Bio en périphérie du magasin où tous les produits non traités sont disposés tels, les fruits, les légumes, les viandes maigres, les poissons, le laitage maigre, etc. Si vous remarquez bien, les étagères intérieures sont surtout remplies des produits les plus hautement traités, salés et sucrés. Il y a bien sûr des exceptions à cela, car quelques-uns de vos choix sains tels que l'huile d'olive extra vierge, le beurre naturel de cacahuète, les céréales à haute teneur en fibres, les haricots, les thés, ... viennent des rayons situés au centre du magasin.

Comme je l'ai précédemment mentionné, il n'y a aucune raison pour éliminer ou limiter votre consommation de quelque groupe alimentaire ou de nutriment majeur (protéine, hydrates de carbone ou matière grasse). Les régimes restrictifs auront toujours un manque. Les trois nutriments majeurs (comme note supplémentaire, il y a en réalité six catégories de nutriments - hydrates de carbone, protéine, matière grasse, vitamines, minéraux et eau) desservent des fonctions importantes dans le corps, et quand ils sont consommés dans des quantités appropriées et aux bons moments, contribuent à avoir un corps mince et sain. Je ne crois pas

qu'il existe un régime alimentaire qui obtienne de meilleurs résultats pour perdre de la matière grasse dans le corps. Certains scientifiques et experts médicaux recommandent un régime 40/40/20 (soit 40% d'hydrates de carbone, 40% de protéine, 20% de matière grasse), alors que d'autres recommandent une composition de 40/30/30 (comme le régime Barry Seavers Zone) et d'autres encore recommandent un plus grand pourcentage d'hydrates de carbone dans la lignée de 60/15/15 (la recommandation médicale traditionnelle). De l'autre côté du débat, j'ai vu les défenseurs du 'peu d'hydrates de carbone et beaucoup de matière grasse' recommander des régimes dans la lignée de 10/30/60. La vérité c'est qu'en réalité tous peuvent très bien marcher aussi longtemps que vous restez dans votre ligne correcte en apport calorique et que les produits sont plutôt non traités et hautement dense en nutriment qui vous apportent tout ce que votre corps a besoin pour maintenir un équilibre hormonal et procéder aux différentes fonctions de corps.

Bien que je ne pense pas qu'il faille être méticuleux quant aux pourcentages exacts des nutriments majeurs dans votre alimentation, je pense que commencer avec vos besoins en protéine est une chose sensée. La majorité des études faites dernièrement suggèrent un apport quotidien en protéine de 2,2 grammes par kilo de poids de corps pour les individus s'entraînant dur comme vous. Bien que certains avanceront que cela peut être trop et que d'autres avanceront que cela n'est toujours pas assez, je pense que c'est une bonne chose pour commencer. Par exemple, si vous faites 85kg, vous pouvez essayer de consommer 190g de protéine par jour, à peu près divisés en 5 à 6 repas égaux par jour. Une femme qui pèse 59kg peut aller jusqu'à 100-130g de protéines par jour. Chaque repas n'a pas besoin de contenir des quantités exactes de protéine, mais vous devez incorporer au moins un peu de protéine à chaque repas pour aider à produire la satiété et assurer que votre corps reçoive un approvisionnement continu en acides aminés tout au long de la journée.

NOTEZ : Cette mesure approximative de 2,2 grammes par kilo de poids de corps est une moyenne qui ne marche pas pour certaines personnes dans certaines situations. Par exemple, les obèses pesant 135 ou 180 kg n'ont pas besoin de 300 à 400 grammes de protéine par jour. Notez seulement que c'est un point de départ général pour la plupart des gens, pas tous.

Si vous avez calculé que votre apport calorique de maintien est de 3000 calories par jour (pour un homme de 85kg par exemple), alors vous devriez consommer approximativement 2500 calories par jour pour perdre à peu près un demi kilo par semaine (500 calories de déficit calorique par jour = 3500 de déficit calorique par semaine = approximativement une perte d'un demi kilo). De ce fait, les 190g de protéine (190g x 4kcal/g = 760 calories) représentent à peu près 30% (760/2500) de votre apport calorique quotidien. Le reste de vos calories devrait être obtenu d'hydrates de carbone non raffinés (en se basant surtout sur les hydrates de carbone bas en IG) et une variété saine de matières grasses (traitées au minimum et non hydrogénées). Je ne pense pas qu'il y ait un besoin de se concentrer sur la proportion exacte entre hydrates

de carbone et matières grasses. Elles peuvent toutes les deux être incluses à quantité égale pour le reste des calories pour quelques jours ou vous pouvez prendre plus d'hydrates de carbone ou plus de matières grasses d'autres jours.

La plupart des gens auront surtout tendance à consommer légèrement plus d'hydrates de carbone que de matière grasse. Cela est bien aussi longtemps que vous choisissez les bons types d'hydrates de carbone. Chaque personne est différente et fonctionnera plus efficacement avec différentes proportions de macronutriments, que d'autres. Il n'y a aucune proportion magique qui marchera pour tout le monde. Concentrez-vous seulement sur votre apport calorique et mangez des produits comme il est décrit plus bas. N'oubliez pas de calculer votre base calorique approximative pour le maintien de votre poids et la perte de poids. Alors qu'un homme de 85kg, par exemple, aura besoin à peu près de 3000 calories par jour pour maintenir son poids, une femme de 59kg n'aurait besoin que de 2000 calories par jour pour conserver son poids.

Voilà les aliments qui devraient majoritairement être inclus dans votre régime afin d'obtenir un corps sain et mince pour la vie :

Tous les types de légumes, tous les types de fruits, les viandes blanches et rouges saines (de préférence de prairie, organique et/ou de pâturages), les poissons sauvages, le laitage (cru, organique et/ou de pâturages de préférence), les œufs entiers (y compris les jaunes d'œuf où TOUTES les valeurs nutritives se trouvent inclus), les graines entières non raffinées, les légumineuses (petits pois, haricots, cacahuètes). Le pain complet ou aux grains germés, les céréales riches en fibres (évittez celles qui sont pauvres en fibres, même si elles ne sont pas sucrées ; elles sont acceptables uniquement en tant que repas après entraînement), tous les types de noix (si vous n'êtes pas allergique), les graines, les beurres de noix (cacahuète, amande, beurres de noix de cashew, etc.), les tubercules (patates, pommes de terre), et les huiles traitées au minimum et non-hydrogénées (comme l'huile d'olive extra vierge. L'huile Udo's Choice. Et l'huile de noix de coco vierge).

Essayez d'éviter de boire des jus de fruits. On est fait pour manger des fruits entiers, ce qui inclut les fibres et les autres aliments bénéfiques à notre santé, au lieu de juste en boire le jus. Les jus de fruits additionnent tout simplement les calories à votre régime sans vraiment satisfaire votre faim, alors restreignez-vous aux fruits entiers au lieu de leurs jus.

vous donne toutes les protéines de qualité, matières grasses et hydrates de carbone dont vous avez besoin, mais ces derniers vous apporteront aussi toutes les vitamines, minéraux et autres micronutriments dont vous avez besoin pour rester en bonne santé et éliminer les petites faims. C'est tellement vrai... une fois qu'elles commencent à manger de cette manière et qu'elles ont tous les nutriments dont elles ont besoin, la majorité des personnes éliminent les fringales.

Gardez en tête que même si vous mangez une diète équilibrée avec tous les nutriments mentionnés plus haut, vous ne maigrissez pas si vous consommez toujours trop de calories par rapport à vos besoins individuels.

Bien que je pense qu'il ne soit pas nécessaire que vous soyez obsédé par le nombre de calories exactes que vous consommez, je pense vraiment que vous devez au départ avoir une notion de la quantité de calories que vous consommez habituellement et quels sont les quantités de calories dont vous avez besoin pour arriver à votre but personnel, que ce soit une perte ou une prise de poids.

De ce fait, je recommande fortement que vous commenciez à prendre l'habitude de lire les étiquettes et appreniez à savoir de manière approximative combien de calories sont contenues dans tous les produits que vous prenez. Il a été prouvé par plusieurs sondages que la plupart des gens sous-estiment la quantité de calories qu'ils consomment réellement de manière quotidienne. J'ai inclus un tableau plus bas avec quelques exemples de produits sains et de manière approximative combien de calories et de grammes de macronutriments ils contiennent chacun. J'ai inclus le nom de certaines marques pour certains produits simplement pour vous éclairer et donner quelques exemples, non pas parce que j'ai une quelconque affiliation avec ces compagnies. Je comprends que plusieurs de ces marques ne sont peut-être pas disponibles dans votre pays. Ce ne sont que des exemples et chaque pays a les mêmes produits bien qu'ils puissent être de différentes marques.

	Protéine (Grammes)	Glucide (Grammes)	Lipide (Grammes)	Calories (Kcal)	Fibre (Grammes)
<b>Sources de protéines (une portion)</b>					
Poisson (morue, flet, perche, etc), 110 gr	25	0	1	109	0
Saumon ou truite (110 gr)	21	0	7	147	0
Bœuf – steak de bœuf (110 gr)	28	0	6	166	0
Filet de porc (110gr)	21	0	5	129	0
Fromage blanc 1% (300 gr)	32	6	2	170	0
Fromage de ricotta 0% de gras (260 gr)	28	12	0	160	0
Blanc de poulet, (110 gr)	26	0	4	140	0
Thon au naturel en boîte (petite)	33	0	2	150	0
Trois œufs entiers	20	0	14	200	0
Escalope de dinde (110 gr)	28	0	1.5	125.5	0
Steak de bison	28	0	8	184	0

### Sources d'hydrates de carbone (une portion)

Flocon d'avoine (50 gr)	5	27	3	143	4
Son d'avoine (75 gr)	8	23	4	142	6
Riz complet (95 gr)	10	34	14	245	19
Germe de blé (45 gr)	8	19	3	123	4
1/2 grande patate douce	3	25	1	112	3
Orge (95 gr)	3	26	1	116	3
Céréales All Bran (50 gr)	4	24	0.5	86.5	10
Myrtilles (60 gr)	2	19	0	72	4
Une pomme	1	23	0	84	4
Une orange	2	25	0	99	3
10 fraises	1	18	0	67	3
Une portion d'haricots cuit	6	27	2	132	6

### Sources de graisses saines (une portion)

1 cs d'huile non raffinée non-hydrogénée	0	0	14	126	0
2 cs de beurre de cacahuète « naturel »	8	5	16	190	2
2 cs de beurre d'amande « naturel »	6	5	16	185	2
Guacamole (50 gr)	2	6	14	144	4
Lait de noix de coco (50 gr)	1	1	11	105	0
Noix (30 gr)	4	4	20	203	3
Amandes (30 gr)	6	4	15	165	3

## 4.5 L'importance de la suralimentation peu fréquente

Il est bien connu que pour perdre de la graisse corporelle, vous devez avoir un apport calorique quotidien en dessous de votre niveau d'entretien pendant une certaine période. Au début, vous perdez du poids, puis votre progression ralentit, et vous arrivez à un niveau où vous ne pouvez plus perdre de poids. Si vous réduisez votre consommation de calories, vous allez commencer à perdre en masse musculaire aussi bien qu'en graisse, en raison de votre apport calorique insuffisant. Encore une fois, ce n'est pas bon, parce que cela fera baisser votre taux métabolique, ce qui rendra encore plus difficile la perte de graisse. Aussi, lorsque vous limitez votre apport calorique pendant une période de temps, votre corps commence à penser que vous avez faim et réagit en baissant votre taux métabolique et en augmentant votre appétit. Les chercheurs croient que la raison pour laquelle votre corps réagit ainsi, a un rapport avec les niveaux d'une hormone dans l'organisme appelée leptine. La leptine peut apparemment jouer un rôle pour vous rendre mince, c'est une autre raison pour ne pas bannir les hydrates de carbone de votre alimentation, car parfois la suralimentation en hydrates de carbone peut réorienter votre niveau de leptine.

Si vous suivez une diète en réduisant vos calories, les niveaux de leptine commenceront à chuter dans votre corps. Et quand les niveaux de leptine diminuent dans le corps, cela permet de réduire efficacement votre taux métabolique au repos (TMR), déclenchant la production accrue de cortisol (une hormone qui favorise le catabolisme musculaire et rend la perte de gras difficile), et augmente l'appétit, favorisant essentiellement le gain en graisses corporelles. C'est le mécanisme de défense de votre organisme, car il pense que vous avez faim. Pour maintenir un niveau normal de leptine et, par conséquent, garder votre appétit assouvi et votre TMR à un niveau optimal, il est parfois utile d'avoir des suralimentations occasionnelles (en particulier en hydrates de carbone). Cela pourrait être un jour par semaine où vous oubliez votre régime en mangeant ce que vous voulez, quelle qu'en soit la quantité que vous souhaitez. Il est probable que vous allez consommer beaucoup d'aliments avec une forte teneur en hydrates de carbone, ce qui aidera à l'augmentation de votre taux de leptine. Essayez de faire en sorte que de la majorité de vos jours de suralimentation soit composée d'hydrates de carbone, mais évitez les boissons gazeuses ou d'autres sources riches en sirop de maïs à haute teneur en fructose. Aussi, essayez de passer à 1000 calories supérieures à l'entretien de votre apport calorique pendant vos jours de suralimentation pour assurer une bonne réaction.

Vous pouvez tout de même perdre 500gr par semaine, même avec le jour de suralimentation. Par exemple, si vous avez un déficit de 750 calories par jour en dessous de votre niveau d'entretien pendant les six autres jours de la semaine, et que vous êtes à plus de 1000 calories pendant votre jour de suralimentation, c'est encore un déficit de 3500 calories pour la semaine ( $+1000 - 750 \times 6 = -3500$ ). Étant donné que la suralimentation est seulement un jour par semaine, cela ne va pas anéantir les avantages des six jours par semaine pendant lesquels

vous suivez un régime alimentaire équilibré, et cela surchargera votre niveau métabolique afin de maintenir votre perte de graisse sur la bonne voie. En fait, vous êtes en train de duper votre corps en lui faisant croire que la nourriture est abondante de nouveau et qu'il n'a pas à baisser votre niveau métabolique puisqu'il ne croit plus que vous avez faim. En plus d'être physiologiquement important pour le maintien de la perte continue de matières grasses, le jour de la suralimentation est aussi très important mentalement en vous offrant un jour par semaine où vous pouvez manger à l'excès sans vous inquiéter. Sachant que le jour de votre suralimentation approche bientôt, vous pouvez persévérer dans votre régime tout au long de la semaine.

Note: Si vous êtes de petite taille avec de faibles besoins caloriques journaliers, vous devez modifier votre déficit calorique et votre surplus calorique en plus petites quantités. Par exemple, si vous êtes une femme, petite de taille, et que vos besoins caloriques journaliers sont seulement de 1600 calories par jour, vous n'avez certainement pas à descendre à 1000 calories par jour pendant les 6 jours de la semaine, puis aller jusqu'à 2600 calories le jour de votre suralimentation... ce serait aller à l'extrême. Dans ce cas, il serait mieux d'être aux alentours de 1300 calories par jour pendant 6 jours par semaine, et à 2000 calories le jour de la suralimentation.

Rappelez-vous que vous n'avez pas à observer les taux caloriques exacts, vous devez plutôt avoir une idée d'où vous devez vous situer et vous adapter en fonction.

#### 4.6 Fréquence des repas et de l'effet thermique des aliments

Comme mentionné précédemment, la quantité totale de calories que vous dépensez sur une base quotidienne est la somme de celles qui sont requises par votre métabolisme de base (MB), de celles utilisées pour l'exercice et d'autres activités quotidiennes, et de celles utilisées au cours de la digestion et l'absorption de vos repas (effet thermique des aliments). Il est estimé que les effets thermiques de l'alimentation représentent environ 10 % du total des calories dépensées quotidiennement.

Les protéines ont le plus fort effet thermique, suivi par les hydrates de carbone et, enfin les graisses. C'est la raison pour laquelle je recommande notamment une portion de protéines à chaque repas ; de sorte que vous tiriez toujours avantage du nombre de calories dépensées par le biais de la digestion. Manger une portion de protéines à chaque repas contribue aussi à modérer la réaction de la glycémie (sucre sanguin) à l'ingestion des hydrates de carbone, et aide à fournir la satiété.

Chaque fois que vous mangez un repas, vous dépensez des calories tout simplement en digérant et en absorbant votre repas. Par conséquent, si vous mangez 5 à 6 petits repas par jour plutôt que les 2 ou 3 repas classiques par jour, vous dépensez plus de calories simplement en augmentant la fréquence de vos repas. Manger 5 à 6 petits repas par jour veut dire manger toutes les 3 heures pendant la journée.

Il est important de noter que vous ne devriez jamais sauter le petit-déjeuner. La première chose à faire au réveil le matin, c'est de manger pour réaccélérer votre métabolisme. Si vous restez toute la matinée sans manger, comme beaucoup de gens, votre métabolisme fonctionne beaucoup plus lentement qu'il ne devrait, et vous vous mettez aussi dans une situation catabolique où votre corps détruit le tissu musculaire pour avoir de l'énergie et pour fournir des acides aminés indispensables pour les autres fonctions corporelles. Lorsque vous détruisez votre tissu musculaire en ne mangeant pas pendant de longues périodes de temps (comme en sautant le petit-déjeuner), vous êtes essentiellement en train de réduire encore plus votre métabolisme, rendant ainsi la prise de graisse plus facile sur le long terme.

Une autre raison pour augmenter la fréquence de vos repas est qu'elle est importante pour la perte de graisses corporelles et qu'elle favorise un corps mince, ce qui aide à maintenir un taux de sucre sanguin plus stable et plus régulier tout au long de la journée. Cela permet à votre taux d'insuline d'être plus stable et de vous mettre en mode de combustion des graisses à un plus haut pourcentage pendant la journée.

Si vous mangez traditionnellement 2 à 3 grands repas par jour, vous aurez des oscillations beaucoup plus grandes de votre glycémie et votre taux d'insuline. Après un grand repas, votre glycémie sera beaucoup plus élevée par rapport à un plus petit repas, la poussée d'insuline fera chuter votre glycémie à des niveaux inférieurs à la normale, vous donnant faim et vous fatiguant jusqu'à votre prochain repas.

Il est très difficile de perdre de la graisse corporelle lorsque vous ne mangez que 2 à 3 gros repas par jour. En outre pour avoir un corps mince, manger 5 à 6 petits repas tout au long de la journée vous permettra d'avoir bien plus d'énergie sans avoir de changements d'humeur. Pour vous expliquer précisément ce qu'est un petit repas, revenons sur l'exemple du gars qui essaie de manger 2500 calories par jour pour perdre du poids. Cela équivaut à environ 6 repas de 400 calories par repas, ou 5 repas d'environ 500 calories. En règles générales, la plupart des gens veulent consommer des repas entre 300-600 calories pour un maximum de bénéfices. Si vous êtes une femme de petite taille, qui ne requiert que 1500 calories par jour, la solution serait de manger 5 repas par jour d'environ 300 calories chacun.

## 4.7 Deux Produits Malsains dans notre Alimentation

Deux des produits les plus malsains présents en énormes quantités dans notre alimentation de nos jours sont le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) et les acides gras saturés (huiles hydrogénées, la margarine). Ces deux produits sont hautement modifiés, loin de leur état naturel, en grandes quantités pour satisfaire les besoins économiques et/ou alimentaires. Ce qui a pour résultat d'avoir des produits qui sont beaucoup plus nocifs pour notre corps que la substance d'origine. Les fabricants de ces produits alimentaires se préoccupent uniquement de maximiser leurs profits et ne prennent pas en considération la santé du consommateur lors de l'utilisation de ces substances en grandes quantités dans notre alimentation. Non seulement deux de ces produits contribuent de manière significative à la formation de stocks de graisses, mais ils contribuent aussi à une foule d'autres problèmes de santé. Si vous voulez vraiment perdre votre graisse corporelle et maintenir un corps mince, et en bonne santé, vous devez éviter ces deux produits autant que possible. Comment éviter ces produits est une chose assez simple – n'achetez pas des aliments transformés! Choisissez à la place l'ensemble des aliments naturels et votre corps vous remerciera.

### Le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS)

L'HFCS est utilisé dans presque tous les produits sucrés sur le marché aujourd'hui. Il est plus répandu dans les sodas, les sirops de petit-déjeuner, les jus de fruits, et dans toutes autres boissons sucrées. L'HFCS se trouve également dans le ketchup, les céréales sucrées, les gâteaux, les biscuits, les sauces pour pâtes, les sauces barbecue, les sauces pour salade et dans de nombreux autres produits. Il a commencé à être utilisé en plus petites quantités par les fabricants des produits alimentaires dans les années 1970. Il est devenu le numéro un en édulcorants utilisés dans la plupart des produits alimentaires en raison de son coût relativement faible. Certains experts ont même relié l'augmentation de l'utilisation des HFC dans nos produits alimentaires à l'augmentation de l'obésité, car il y a une tendance remarquablement similaire. Bien qu'il soit tout à fait possible qu'il puisse y avoir un lien entre les deux, je ne suis pas entièrement d'accord avec cette affirmation, étant donné que la population est également devenue beaucoup plus sédentaire au fil des années.

Le problème avec l'HFCS c'est qu'il n'est pas traité par notre corps au même titre que les autres sucres et a tendance à être plus lipogénique (favorise le stockage de matières grasses). De plus, votre corps ne reconnaît pas facilement les calories ingérées de HFCS, et ne fait rien pour satisfaire votre appétit. En fin de compte, si vous voulez être mince et super dessiné, évitez les calories vides des HFCS. Si vous avez besoin d'acheter des produits édulcorants, optez pour des produits qui utilisent le traitement naturel sans procédés édulcorants comme le miel, la mélasse ou le sirop d'érable bio, à consommer avec modération. Si vous voulez un alternatif

non-calorique, quoi que vous fassiez, N'UTILISEZ PAS d'édulcorants artificiels. Non seulement les édulcorants de synthèse sont des produits chimiques potentiellement dangereux dans le long terme, mais des études ont également indiqué qu'ils favorisent la prise de graisse et un taux élevé d'insuline en raison de plusieurs facteurs complexes dans l'organisme.

Voici un article que j'ai écrit auparavant sur les dangers cachés des édulcorants artificiels, et des alternatives plus saines:

<http://www.toutsurlesabdos.com/Stevia-Edulcorant-Naturel.html>

## Les Graisses Saturées

Une autre substance des plus malsaines introduite dans notre alimentation, est la graisse saturée sous forme d'huiles hydrogénée partielle et/ou entière. Certaines graisses saturées existent naturellement dans certains aliments (tels que le CLA dans les produits laitiers et la viande de bœuf Bio) et sont bons pour vous, mais les acides gras saturés artificiels créés par hydrogénation sont ceux à éviter si vous vous souciez de votre santé.

Le processus d'hydrogénation chimique modifie essentiellement des huiles non saturées par la chaleur, la pression et des catalyseurs métalliques, en les rendant semblables à l'huile industrielle qui doit être consommée comme aliment. Même les huiles végétales non hydrogénées (telles que le soja, le maïs, le coton) qui sont fabriquées en masse et hautement raffinées ne sont pas des choix très sains. Ces huiles sont extraites à très haute température et sous haute pression, en utilisant des solvants toxiques et des aides au blanchiment dans le processus d'extraction. Ce processus génère des radicaux libres hautement toxiques, ces huiles sont ensuite vendues à bon marché comme des huiles de cuisson ou utilisées dans les aliments transformés. La plupart des huiles végétales que vous voyez sur les rayons des supermarchés sont traitées de manières hautement toxiques, sauf si vous voyez les mots «non raffinée», «vierge» ou «extra vierge» sur l'étiquette. Ces huiles raffinées déjà toxiques le sont encore plus quand elles sont hydrogénées. Dans l'hydrogénation, les huiles déjà toxiques ont un catalyseur métallique ajouté et sont de nouveau traitées sous haute pression et à haute température, la vapeur est ensuite nettoyée et blanchie. Est-ce que ça vous semble être quelque chose que vous devriez mettre dans votre corps, même en petites quantités? Eh bien, si vous mangez des aliments transformés ou la nourriture frite des restaurants, vous en mettez une énorme quantité dans votre corps!

Au cours des dernières années, des études ont montré que les acides gras saturés sont les plus nuisibles à notre corps, les graisses sont probablement la raison principale de l'explosion des maladies cardiaques au cours des 40 à 50 dernières années. C'est pourquoi vous avez certainement déjà entendu les professionnels de la santé recommander de prendre du beurre

au lieu de la margarine, même si pendant des années, on leur a, à tort, enseigné que la margarine était plus saine.

La majorité des produits alimentaires transformés contient des graisses hydrogénées. Les huiles hydrogénées vont non seulement vous faire grossir, mais vont significativement augmenter le risque de maladies du cœur, le diabète, diverses formes de cancer, de dysfonction sexuelle, et d'une foule d'autres problèmes de santé. Les huiles hydrogénées font désormais partie de vos membranes cellulaires, au lieu des bonnes graisses que sont censées comprendre vos membranes cellulaires, essentiellement en empêchant et en nuisant aux processus cellulaires dans tout votre corps. Ne vous y trompez pas, la consommation de graisses saturées contribue à la prise de graisse corporelle et freine vos efforts pour mincir. Évitez-les à tout prix, même le jour de votre suralimentation.

La prochaine fois que vous êtes confronté au choix des frites, des beignets de poulet, des chips,...réfléchissez simplement aux dégâts internes que vous allez faire à votre corps et nous espérons que cela suffira pour vous donner envie de résister aux fritures et autres aliments transformés qui sont chargés d'acides gras saturés. Si vous achetez des aliments transformés et emballés, afin d'éviter les graisses saturées, il faut vérifier les ingrédients pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas, partiellement ou totalement, des huiles hydrogénées, des matières grasses ou de la margarine en tout genre. Souvenez-vous que (bien que les fabricants de produits alimentaires l'affirmeront dans leurs pubs) la margarine faite avec des huiles hydrogénées N'EST PAS SAIN, alors évitez la margarine et choisissez du vrai le beurre à la place !

Aussi, vous pouvez considérer que tous les aliments frits l'ont été dans des huiles hydrogénées ou raffinées. Cela comprend presque toutes les chips, à moins qu'il ne soit précisé qu'elles ont été « cuites ». Gardez à l'esprit que même si les chips ou les autres aliments sont frits dans l'huile non hydrogénée, elles sont dangereuses parce que ce sont des huiles raffinées. Afin d'aider les consommateurs soucieux d'éviter les graisses saturées, la FDA (l'administration américaine des denrées alimentaires et des médicaments) a ordonné au cours des dernières années que les fabricants de produits alimentaires changent les étiquettes nutritionnelles afin d'inclure le nombre de grammes de graisse saturée par portion. L'un des moyens les plus faciles pour éviter l'HFCS et les acides gras saturés est de faire vos courses dans les rayons bio ou dans des marchés bio qui assurent que tous leurs produits ne contiennent pratiquement aucun de ces additifs alimentaires désagréables.

## 4.8 L'importance du calcium alimentaire et des produits laitiers pour rester mince

Si vous ne pouvez pas consommer de produits laitiers en raison d'une intolérance au lactose ou d'une difficulté pour la digestion des protéines de lait, c'est dommage car vous passez à côté de l'un des secrets pour maigrir. De plus en plus d'études scientifiques lient l'augmentation du calcium alimentaire à une réduction des réserves de graisse corporelle.

Il existe différentes théories sur les raisons pour lesquelles une consommation plus élevée en calcium alimentaire nous rendrait plus minces.

Une théorie que j'ai lue, porte sur la forte teneur en calcium consommé par nos ancêtres préhistoriques. Les faibles niveaux de calcium habituellement signifiaient qu'ils entraient dans une période de famine, durant laquelle l'organisme réagit en augmentant le stockage de graisse corporelle et en ralentissant le métabolisme. Un régime alimentaire faible en calcium peut encore élever le stockage de graisse de nos jours, même si on ne souffre pas de famine dans les pays développés. Une autre théorie sur la façon dont le calcium alimentaire nous rend plus mince se rapporte à une hormone présente dans le corps appelé calcitriol (une variante de la vitamine D dans l'organisme qui est en fait une hormone). Les recherches suggèrent que les individus qui ne consomment pas suffisamment de calcium alimentaire, surproduisent du calcitriol qui peut augmenter le stockage de graisse dans l'organisme. Quel que soit le mécanisme, il apparaît clairement que des faibles consommations de calcium favorisent le stockage de matières grasses, alors que l'apport en calcium alimentaire plus élevé favorise une perte de poids. Il semble que les produits laitiers sont les meilleures sources d'approvisionnement en calcium pour votre régime alimentaire, en raison de leur plus grande biodisponibilité (facilité d'absorption), par rapport à d'autres sources de calcium.

Comme je l'ai mentionné précédemment, le lait cru (non pasteurisé et non homogénéisé) en provenance des vaches se nourrissant de pâtures (et non produit de manière industrielle) est la variété de lait la plus saine. Cependant, puisque le lait cru est parfois difficile à trouver, la consommation de lait pasteurisé et homogénéisé doit être limitée dans votre alimentation. Votre meilleur choix pour les produits laitiers sont les yaourts, le fromage frais, la ricotta, et les autres fromages (de préférence frais, si vous pouvez les trouver).

Pour ceux d'entre vous qui font des intolérances au lactose, il vous faut trouver d'autres méthodes pour maintenir des niveaux plus élevés de calcium alimentaire. Les personnes intolérantes au lactose peuvent éventuellement découvrir qu'ils peuvent manger du yogourt (et même des fromages frais), puisque les micro-organismes présents dans le yaourt et les fromages, pré-digèrent le lactose pour vous. Aussi, il y a des laits ayant une faible teneur en lactose, disponibles. Un fait intéressant, certaines personnes qui pensent qu'elles sont

intolérantes au lactose peuvent souvent boire du lait cru sans aucun problème. Mais ce n'est pas le cas pour tout le monde, cela peut être dû à la présence d'enzymes et de bactéries bénéfiques présentes dans le lait cru, qui aident la prédigestion du lactose. Gardez à l'esprit que beaucoup de gens qui pensent être intolérants au lactose sont incontestablement très intolérants aux protéines présentes dans les produits laitiers.

Les études ont indiqué qu'un supplément de calcium ne favorise pas la perte de graisse aussi bien que le calcium présent dans les produits laitiers. Cela peut être également valable pour les produits enrichis au calcium, tel que le calcium ajouté au jus d'orange, où il ne sera pas aussi facilement absorbé. Si vous pouvez consommer des produits laitiers, essayez de consommer 2-4 portions de produits laitiers par jour pour obtenir une perte de graisse. Quelques-uns des meilleurs choix sont le fromage blanc, la ricotta, les fromages à pâte dure, et le yaourt. Les autres sources de calcium qui pourraient être bénéfiques sont les sardines en conserve ou du saumon, les épinards, les brocolis et les haricots.

#### 4.9 Le Secret pour la perte de poids, les bienfaits du thé

En plus de contenir de la caféine, plusieurs types de thé contiennent d'autres composés qui peuvent renforcer sensiblement vos efforts pour perdre du poids. Les thés qui ont particulièrement attiré l'attention par leurs avantages et bienfaits concernant la diminution de la perte de graisses, sont le thé vert et le thé Oolong. Le thé vert et le thé Oolong contiennent des substances appelées catéchines et polyphénols, de même que la caféine, et ces substances par le biais de plusieurs mécanismes différents de notre organisme aident à promouvoir la perte de graisse. Bien que le thé noir (le type de thé normal utilisé pour le thé glacé est le plus couramment vendu) contienne de la caféine et des antioxydants, et pourrait également contribuer à promouvoir la perte de graisse, il semble qu'il y ait moins d'études associant le thé noir à la perte de graisse. Un autre thé prometteur, référencé comme ayant des propriétés qui favorisent la perte de graisse, est le thé blanc. Le thé blanc est un peu plus difficile à trouver (mais est en train de devenir de plus en plus populaire), l'inclure dans votre gamme de thé pourrait être bénéfique.

Au cas où vous ne le sauriez pas ... tous les quatre types de thés (noir, blanc, Oolong et vert) proviennent de la même plante la *Camellia Sinensis*. La différence est que le thé noir et le thé vert proviennent de la feuille, mais le thé noir est fermenté, ce qui n'est pas le cas du thé vert. Le thé blanc provient des jeunes bourgeons de la plante au lieu des feuilles. Et le thé Oolong provient des tiges.

Les fabricants de supplément nutritifs ont profité de la popularité croissante du thé au cours des dernières années, et si vous l'avez peut-être remarqué presque tous les produits amincissants présents sur le marché d'aujourd'hui contiennent des extraits de thé vert. Des études ont montré que les composants présents dans le thé vert et le thé Oolong stimulent la thermogénèse (transformation des matières grasses en chaleur), vous aidant ainsi à perdre de la graisse corporelle. Il a été constaté que le thé vert et le thé Oolong peuvent augmenter votre taux métabolique dans une certaine mesure, tout en favorisant une augmentation du pourcentage de matières grasses utilisées pour la production d'énergie. Ils aident essentiellement à entraîner un changement dans votre métabolisme en diminuant la quantité de glucides utilisés pour la production d'énergie et augmenter la quantité de matières grasses utilisées pour la production d'énergie. En outre, le vert et le thé Oolong contiennent des composants qui ralentissent la digestion des hydrates de carbone, favorisant ainsi une baisse de la glycémie suite aux repas, ainsi vous stockez moins de glucose en tant que matière grasse. Aussi, un autre composant trouvé dans le thé Oolong peut notamment inhiber la quantité de graisse qui est digérée lors d'un repas, ce qui signifie que vous absorbez moins de calories.

Ainsi, il semble évident qu'il existe de nombreuses preuves montrant que le thé vert, Oolong et même les thés blanc & noir par le biais de divers mécanismes de l'organisme aident à promouvoir la perte de graisse et le développement d'un corps mince. Pour vous donner un avantage supplémentaire concernant la perte de graisse, mon petit secret, c'est un mélange de thés (vert, Oolong, noir et blanc), et consommer en tant que thé glacé. J'aime utiliser un mélange de ces 4 types de thés afin de récolter les avantages des antioxydants et d'autres composants qui sont uniques à chaque type de thé.

Si vous avez envie de sucrer votre boisson, utilisez un édulcorant non calorique, afin de ne pas augmenter votre apport de calories (sucres) à votre alimentation. Stevia est un bon édulcorant naturel non calorifique qui n'est pas chimiquement traité comme d'autres édulcorants artificiels. Vous pouvez obtenir Stevia ici:

<http://www.steviva.com/cgi-bin/cp-app.pl?rrc=N&pg=store&affl=m231g>

(Site uniquement en anglais, commande possible vers l'Europe également)

Aussi, à moins que vous ayez une raison quelconque d'éviter la caféine, je vous conseillerai d'utiliser du thé normal au lieu de thé décaféiné, car la caféine contribue à la combustion des graisses. Après tout, les effets de la caféine dans le thé ne sont pas aussi forts que ceux du café, et les thés sont plus faibles en caféine aussi.

Une stratégie que vous pourrez sans doute essayer est de boire un verre de thé (un mélange des 4 théés) glacé à chacun de vos trois premiers repas de la journée (le plus tard en milieu d'après-midi, afin de ne pas interférer avec votre sommeil la nuit). D'après mon expérience, vous verrez une perte de poids rapide et conséquente avec 3 ou 4 tasses de thé mélangées à votre régime alimentaire chaque jour. Encore une fois, si vous mangez trop de calories, ce sera en vain, et vous ne verrez pas d'amélioration sur votre perte de graisse.

Aussi, ne gaspillez pas votre argent sur des pilules aminçissantes à base d'extraits de thé vert. Elles sont vraiment trop chères, et vous obtiendrez plus de bienfaits en préparant le thé vous-même... en créant votre propre mélange. Aussi, méfiez-vous des entreprises de suppléments commercialisant du thé Oolong orthographié différemment (comme ceux avec un Wu au début) et affirmant que se sont des produits miracles pour perte de graisse. C'est juste du thé Oolong et vous payez un montant vingt fois plus élevée que le prix normal simplement parce qu'il est vendu en tant que produit miracle, alors que ce n'est vraiment que du thé.

#### 4.10 Un autre aliment, stimulant le métabolisme

Oui, il y a encore un autre aliment secret permettant de booster votre métabolisme, et c'est probablement déjà dans un des tiroirs de votre cuisine. C'est la Capsaïcine, le composé actif du piment et du poivre (de Cayenne). Gardez à l'esprit, que cela peut être encore un autre "détail" mineur, mais lorsque vous ajoutez tout ces petits "détails", vous pouvez apporter des modifications importantes à votre corps au fil du temps.

Comme vous l'avez certainement entendu dans le passé, l'ingrédient actif du piment (la Capsaïcine) peut provoquer une légère augmentation de votre taux métabolique et de la combustion des calories à partir d'un repas. Cela a été signalé à plusieurs reprises dans les études animales et humaines.

Toutefois, selon une étude australienne de Madeleine J. Ball MD, l'un des chercheurs participant à l'étude a cherché à savoir comment le piment peut influencer la glycémie et la production d'insuline après un repas. Comme vous le savez, un niveau chroniquement élevé d'insuline dans votre corps va non seulement favoriser le stockage de graisse corporelle, mais aussi conduire à des maladies telles que les maladies cardiaques et le diabète.

L'étude a été divisée en groupes avec des sujets qui mangeaient des repas sans épices et piments, et d'autres groupes qui eux mangeaient avec du piment rouge. En fait, les groupes qui mangeaient du piment avaient des niveaux d'insuline plus bas, et un taux de sucre sanguin plus stable, après les repas, que les groupes qui avaient mangé les mêmes aliments mais sans piment. Selon Dr Ball, "le piment peut sans doute avoir un effet sur la capacité du corps à nettoyer - ou supprimer - l'insuline de la circulation sanguine".

En plus de l'augmentation temporaire du métabolisme et du contrôle sur la production d'insuline, il semble que le piment ait également d'importantes propriétés antioxydants et anti-inflammatoires ... Donc, si vous pouvez consommer des épices, vous pouvez aller de l'avant et profiter d'ajouter un peu plus de piment de Cayenne ou de poivre de Cayenne à vos plats de viande, à vos œufs et autres plats...en sachant qu'il pourrait vous donner un atout supplémentaire en ce qui concerne la perte de matières grasses, ainsi qu'une bonne dose d'antioxydant.

#### 4.11 Les graisses abdominales tenaces et les Composés Oestrogéniques

Ceci est une section très importante et prêtez-y attention si vous trouvez que la graisse de votre ventre a tendance à être particulièrement tenace (il semble impossible de s'en débarrasser malgré vos durs efforts).

Bien que certains des plus grands facteurs tels que l'apport calorique total et la quantité/type d'exercice soient les facteurs les plus importants lorsque vous avez beaucoup de graisse à perdre, ces informations apparemment d'une importance «mineure» qui vous sont présentées ici, se révèlent être bien plus importantes si vous êtes bloqué et ne pouvez pas perdre votre excédant de graisse abdominale.

#### Les Composés Oestrogéniques de votre Alimentation et de votre Environnement

Il est important de réaliser que notre alimentation moderne est surchargée de composés oestrogéniques, comme jamais dans l'histoire. Les composés oestrogéniques excessifs sont de plus en plus en augmentation dans certains types d'aliments tels que les produits à base de soja, les additifs alimentaires, les pesticides et les hormones d'animaux issus des élevages industriels. Ce n'est pas tout : les composés d'oestrogène sont également fréquents dans notre environnement à cause de la pollution. Les problèmes de ces polluants oestrogéniques ont été traités dans plusieurs études au cours des dernières années, montrant la féminisation et les

mutations de nombreuses espèces aquatiques comme les poissons et les grenouilles. La raison pour laquelle plusieurs des effets des composés d'œstrogène sont si extrêmes dans le milieu aquatique, c'est que ces espèces sont exposées à la pollution de l'eau en permanence et ont une masse corporelle plus faible, alors que les humains boivent cette eau tout simplement ou bien sont exposés aux produits chimiques par intermittence.

Maintenant, les hommes ayant lu ce texte sont probablement alarmés par le fait de savoir que leur approvisionnement en nourriture est chargé de « composés oestrogéniques ». Et les femmes lisant cela, pourraient ne pas savoir si cela est une bonne ou une mauvaise chose sur leur équilibre d'œstrogènes naturels.

Eh bien ce que vous devez savoir est que ces excès de composés oestrogéniques sont préjudiciables à la fois pour les hommes et les femmes. Pour les femmes, cela peut modifier l'équilibre des œstrogènes et de la progestérone dans le corps et créer des problèmes métaboliques dont l'une étant le stockage de l'excédent de graisse sur le ventre. Pour les hommes, le problème peut être tout aussi néfaste, les composés oestrogéniques excessifs peuvent potentiellement causer une accumulation de graisse au niveau des pectoraux (comme des seins). Ils peuvent favoriser des cancers et autres maladies, et aussi l'accumulation de graisse abdominale supplémentaire qui est particulièrement difficile à brûler.

Alors sur Quoi Devez-Vous Faire Attention pour Éviter les Excès de Composés Oestrogéniques?

L'un des pires coupables dans notre alimentation est une industrie de plusieurs milliards qui encourage fortement le soja comme "aliment santé". Mettons tout de suite au clair que le soja n'est PAS un aliment santé, et que la surconsommation de celui-ci est l'une des possibles raisons de vos graisses tenaces au niveau du ventre. Le thème du soja pourrait occuper tout un livre (et il y a des livres entiers sur le sujet controversé du soja), alors je vais essayer d'être bref.

Je sais que vous risquez d'être induits en erreur au sujet du soja car les médias nous fournissent tant d'histoires à propos de cet incroyable soja, comme étant un "aliment santé". Gardez à l'esprit que la majeure partie des financements de ces pseudo-études viennent de l'industrie du soja, qui est appuyée par des milliards de dollars, et qui de toute évidence, va essayer de convaincre tout le monde que le soja est la meilleure chose au monde pour votre corps. La vérité est tout à fait l'opposé.

Tout d'abord, le soja a l'une des plus fortes concentrations de pesticides de tous les produits agricoles, et rien que ces pesticides sont des composés oestrogéniques. Non seulement ça, mais le soja est aussi l'une des sources les plus concentrées de phyto-oestrogènes, et malgré les mensonges qu'on vous a dit, ce n'est pas une bonne chose. En effet, la consommation de soja peut entraîner des déséquilibres hormonaux chez les hommes et les femmes par un taux élevé de phyto-oestrogènes.

Les produits à base de soja contiennent également de nombreux anti-nutriments qui peuvent être préjudiciables à votre corps. Encore une fois, je ne vais pas entrer dans tous les détails sanglants, car le thème de soja pourrait englober l'ensemble d'un livre à lui seul.

À mon avis, les seuls types de soja qui soient bon à manger avec modération, sont les produits à base de soja fermenté tels que le miso et le tempeh. D'autre part, le tofu, les protéines de soja, et la plupart d'autres formes de soja dans notre approvisionnement alimentaire ne sont pas fermentés, je vous recommande la modération si vous voulez améliorer vos chances d'éliminer les graisses tenaces de votre ventre.

Une autre alimentation fortement oestrogénique dans notre alimentation provient du houblon dans la bière. Outre les calories vides dans la plupart des bières, cet effet oestrogène peut être une des raisons pour lesquelles vous pouvez voir que ceux qui consomment beaucoup de bière ont une « bedaine de bière ». Je ne dis pas que vous devez aussi renoncer à la bière, car certaines bières brunes ont des bienfaits en antioxydants et en vitamines B. Mais si vous voulez une meilleure chance de vous débarrasser de la graisse de votre ventre, limiter votre consommation de bière à environ une fois par semaine peut être une bonne idée. Si vous êtes en société et que vous avez encore envie de prendre un verre, une meilleure alternative semble être les alcools clairs comme la vodka (évités juste les mélanges sucrés... l'eau de seltz est meilleure car elle ne contient pas de sucre à la différence du « tonic water » ou du soda. Évitez aussi les sodas light aux édulcorants artificiels). Il y a beaucoup plus d'avantages à boire du vin rouge ou blanc si vous avez le choix, au lieu de prendre de la bière car il y a moins d'effet oestrogénique dans le vin. Vous pouvez aussi obtenir des doses assez décentes d'antioxydants à partir du vin.

## Les Aliments Qui Luttent Contre les Excès de Composés Oestrogéniques

Fait intéressant, il y a certains aliments qui peuvent vous aider à lutter contre l'excès de composés oestrogéniques. Par exemple, les composés appelés « indoles » dans les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou et chou de Bruxelles) sont connus pour être de bons inhibiteurs de composés oestrogéniques. De plus, il semble y avoir des avantages dans la lutte contre l'excès d'oestrogènes à manger des noix crues, des graines, des avocats, de l'huile de poisson et de krill, ainsi que des produits laitiers et des viandes d'élevages bio. Aussi, il y a de

nombreux flavones et flavo-nones dans l'ail, les oignons, le miel brut, les agrumes, la camomille et dans la passiflore, qui luttent contre les composés oestrogéniques.

## Résumé sur la Manière de Réduire la Graisse Tenace en Combattant les Composés Oestrogéniques

Une des premières choses que vous pouvez faire pour combattre les assauts des composés oestrogéniques dans votre corps est de choisir des aliments biologiques le plus souvent possible. Achetez bio vaut la peine sur le long terme, même si les prix sont légèrement plus élevés, car vous réduisez la quantité de pesticides oestrogéniques à laquelle votre corps est exposé. Encore une fois, c'est l'un de ces "détails" qui peut vous aider à avoir un léger avantage pour vous débarrasser de la graisse rebelle de votre ventre.

Une autre chose importante que vous devez faire, si vous voulez éviter l'excès des composés oestrogéniques, est d'éviter les aliments transformés autant que possible, car beaucoup d'additifs alimentaires contiennent des composés oestrogéniques cachés et peuvent contribuer aux graisses tenaces de votre ventre. La manière la plus simple d'éviter les aliments transformés, est d'acheter peu d'aliments en boîte et emballés qui ont de longues listes d'ingrédients. Il est facile d'éviter les aliments excessivement transformés, si vous achetez des produits bio - fruits, légumes, viandes, noix, graines, céréales à grains entiers, etc... plutôt que des repas surgelés réchauffés au micro-ondes, des biscuits, des gâteaux, des plats en boîte, des chips, etc.

Pour vous aider à choisir la façon la plus judicieuse pour minimiser les effets négatifs de l'excès de composés oestrogéniques sur votre graisse tenace, voici une liste des pires aliments à éviter, et les meilleurs aliments qui aident à lutter contre l'excès de composés oestrogéniques...

Les produits alimentaires hautement oestrogéniques qu'il faut essayer d'éviter :

- Tous les aliments à base de soja
- Les aliments frits ou cuits à l'huile de soja
- La bière (ou le houblon, dans n'importe quel autre produit)
- La réglisse
- Essayez d'éviter les aliments hautement chargés en pesticides (choisissez biologique plutôt que classique, autant que possible)

Les meilleurs aliments qui luttent contre l'excès de composés oestrogéniques:

- Les légumes crucifères – brocoli, chou-fleur, chou, et chou de Bruxelles
- Les agrumes – oranges, pamplemousses, citrons, citrons verts
- Le miel cru
- La camomille et la passiflore (on peut en trouver dans les thés)
- L'oignon et l'ail
- Le thé vert (encore une autre raison de boire du thé vert)
- Les feuilles vertes (laitues, épinards,...)
- Les petits fruits (myrtilles, mûres, fraises, framboises ... bio c'est meilleur)
- L'huile d'olive extra vierge
- Les poissons gras, sauvages (saumon, truite, ...)
- Les noix crues et les graines (noix de pécan, amandes, les noix de Grenoble font partie des meilleures)
- Les produits laitiers et les viandes d'élevage bio
- Les épices telles que le curcuma (et le curry), l'origan, le thym, le romarin, le gingembre, et la sauge

Comme vous pouvez le voir, bien que nous soyons bombardés tous les jours avec des tas de composés oestrogéniques dans notre approvisionnement alimentaire et par la pollution de notre environnement, il y a beaucoup d'aliments naturels énumérés ci-dessus que vous pouvez utiliser pour vous aider à lutter contre ces effets chaque jour, et améliorer vos chances de pouvoir enfin vous débarrasser de la graisse sur votre ventre! Essayez d'inclure tous les jours, au moins 3 ou 4 voire plus, des aliments qui luttent contre l'excès de composés oestrogéniques, si vous voulez les meilleurs résultats. Si vous voulez vraiment maximiser les bienfaits, essayez de prendre tous ces supers-aliments dans votre alimentation quotidienne (ou au moins plusieurs fois par semaine).

## 4.12 Résumé des stratégies diététiques

Pour résumer, voici les stratégies diététiques que vous pouvez utiliser pour obtenir un corps mince et réduire votre graisse corporelle :

- Mangez 5 à 6 petits repas de proportions relativement égales par jour ; vous devriez essayer de manger un repas toutes les trois heures
- Planifiez tous vos repas pour chaque semaine ; choisissez uniquement les ingrédients dont vous avez besoin pour votre repas lorsque vous allez à l'épicerie (s'il n'y a pas de fast-food près de chez vous, vous ne serez pas susceptibles de manger des cochonneries)
- Calculez vos besoins caloriques journaliers, ne faites pas une obsession des calories, mais essayez de rester approximativement où vous devez être pour perdre du poids
- A chaque repas, mangez une portion de protéines maigres, de glucides sains et fibreux, et de bonnes graisses
- Mettez l'accent sur les produits alimentaires non raffinés, non transformés de leur état naturel
- Choisissez des sources d'hydrates de carbone à faible indice glycémique pour la majorité de vos repas, mais ne vous inquiétez pas quant au fait d'éviter les indices glycémiques élevés sains, comme les bananes, les raisins et les carottes ; ces aliments ont des substances nutritives bénéfiques et la réaction glycémique peut être contrôlée si les quantités restent faibles et bien combinées avec les autres aliments
- Mangez des glucides à indice glycémique plus élevé (les sucres et les glucides complexes avec des fibres) avec des protéines immédiatement après votre entraînement intense pour reconstituer le glycogène musculaire et commencer le processus de réparation du tissu musculaire, au ratio de 2:1 à 4:1 d'hydrates de carbone et protéines immédiatement après votre entraînement pour faciliter d'avantage le processus de récupération
- Évitez les régimes à la mode ou les régimes intensifs
- Ne coupez pas les calories trop bas afin de créer un déficit énergétique de plus de 1000 calories par jour (c'est-à-dire, si votre apport calorique basique est de 3000 calories par jour, n'allez jamais en dessous de 2000 calories), un déficit énergétique de 500-750 calories par jour est idéal pour la perte de graisse tout en préservant les muscles ; en règle générale, il est recommandé que les femmes n'aillent jamais en dessous de 1200 calories par jour et les hommes ne devraient jamais aller en dessous de 1600 calories par jour
- Essayez d'intégrer un jour de suralimentation une fois par semaine afin de stimuler votre métabolisme et pour vous aider à rester concentrés sur un régime alimentaire pour les six jours suivants
- Évitez à tout prix les huiles raffinées, les graisses saturées, et le sirop de maïs riche en fructose
- Essayez d'inclure le thé vert, Oolong, noir et le thé blanc dans votre régime quotidien pour favoriser une légère pointe de la thermogénèse et la combustion des graisses ; mélangez

- ces quatre thés dans un mélange de thé glacé, et consommez tout au long de la première moitié de chaque journée
- Si vous pouvez manger épicé, il ne faut pas avoir peur de mettre du piment et du poivre de Cayenne dans vos aliments pour profiter de la faible augmentation du métabolisme et des avantages antioxydants du capsaïcine
- Tant que vous n'êtes pas intolérant au lactose, prenez au moins 3 à 4 verres de lait (le lait cru de pâturage est le meilleur) et d'autres sources de calcium dans l'alimentation quotidienne de votre plan pour aider à la perte de graisse
- Choisissez-le plus souvent possible des aliments biologiques pour éviter les effets des dépôts de graisses des pesticides dans votre corps
- Pour vous aider à vous débarrasser des dépôts tenaces de graisses, veillez à réduire au minimum (le mieux possible) les produits dérivés du soja, de la bière, et d'autres aliments oestrogènes et essayez de vous concentrer sur la lutte contre les produits alimentaires oestrogéniques énumérées dans la section 4.11.

#### 4.13 Idées et Exemples de Repas Equilibrés et Sains

J'ai inclus les exemples suivants d'un régime quotidien décomposé, pour vous montrer à quoi un régime de santé (qui va permettre de perdre des graisses) peut ressembler. Souvenez-vous, ce sont seulement des exemples, et je ne vous ordonne pas de suivre les menus suivants à la lettre. Chaque individu aura une réaction différente d'un autre pour une diète précise, et vous avez besoin de trouver ce qui marche le mieux pour vous. Ce ne sont que des exemples de base que j'ai trouvés bons pour moi. J'ai inclus un exemple à la fois pour une journée d'entraînement et une journée de repos.

Ces exemples de plans alimentaires sur les 2 prochaines pages ont été conçus pour les hommes de 85 kilos (décrit plus haut) et qui ont pour objectif de consommer environ 2400-2500 calories pour favoriser la perte de graisse.

N'oubliez pas d'ajuster le nombre de calories à votre niveau individuel (le calcul est expliqué dans la section 6.0 de ce livre si tel est votre but).

En outre, après les deux prochaines pages qui contiennent 12 des idées de repas, j'ai donné un supplément de 72 différents exemples de repas qui devrait vous donner beaucoup d'idées. Bien sûr, tout le monde est différent avec des goûts différents, mais le but est de vous donner des idées sur les types d'aliments qui sont plus sains et la façon d'équilibrer vos repas. Cela permettra de maintenir votre équilibre hormonal et un bon niveau de glycémie, et prévenir les petits creux.

## Exemple de Repas pour une Journée d'Entraînement (exemple de plan alimentaire de 2400 calories pour la perte de graisse)

(Suivre un plan alimentaire similaire 6 jours/semaine, puis clôturer la semaine avec une journée de suralimentation)

Repas	Protéines (grammes)	Glucides (grammes)	Lipides (grammes)	Calories (kcal)	Fibres (grammes)
<b>Petit déjeuner</b>					
sandwich aux œufs (1 œuf, une tranche de jambon de poulet, une tranche de fromage, sur du pain de blé complet ou un muffin complet anglais)	24	30	14	330	4
1 kiwi de l'eau ou du thé vert non sucré	1	12	0	46	2
<b>Repas milieu de matinée</b>					
65gr de ricotta à 0% mélangé à 125gr de yaourt à la vanille, 65gr de fruit congelé au choix (déglacé) et 30gr de noix hachées	30	48	20	474	6
De l'eau					
<b>Repas en début d'après-midi</b>					
sandwich au blé complet (100gr de viande maigre : blanc de dinde, bœuf rôti, jambon maigre, blanc de poulet, ou thon, laitue, épinards, tranche de fromage)	28	35	12	339	7
1 morceau de fruit (pamplemousse, kiwi, mangue, etc.) De l'eau	1	23	0	84	4
<b>Repas de fin d'après-midi</b>					
30gr de noix de pécan hachées, 30gr de raisins secs, 1 œuf dur	12	32	24	377	5
<b>Entraînement</b>					
<b>Repas post-entraînement</b>					
Un shaker avec une banana réfrigérée, 2 cuillères à soupe de sirop d'érables, 20 grammes de protéine en poudre, 1 tasse de lait écrémé.	30	67	0.5	386.5	2
<b>Dîner</b>					
110gr de viande maigre Bio (steak de bœuf, escalope de poulet, filet de porc, poisson, etc)	26	0	5	149	
1 petit-moyen épis de maïs	3	26	2	122	4
Légumes à la vapeur (sans modération)					
Salade d'épinard accompagnée d'huile d'olive	2	8	0	34	2
De l'eau	1	8	10	120	2
<b>Totaux pour 1 journée</b>					
	158	289	87.5	2461.5	38

### Profil des Macronutriments

Protéines	25.7%
Glucides (les fibres ne sont pas totalisées pour le taux de calories)	42.3%
Lipides	32.0%

Exemple de Repas pour une Journée d'Entraînement (exemple de plan alimentaire de 2400 calories pour la perte de graisse)

(Suivre un plan alimentaire similaire 6 jours/semaine, puis clôturer la semaine avec une journée de suralimentation)

Repas	Protéines (grammes)	Glucides (grammes)	Lipides (grammes)	Calories (kcal)	Fibres (grammes)
<b>Petit Déjeuner</b>					
1 tasse de céréale à haute teneur en fibres (5-6 grammes par portion), 1 tasse de lait écrémé (ou de lait cru si possible), 5-6 fraises en tranches	14	64	1	300	7
2 œufs entiers, une tranche de fromage De l'eau ou du thé glacé sans sucre	16	0	13	181	0
<b>Repas milieu de matinée</b>					
200gr de fromage blanc mélangé à 80gr de yaourt à la vanille. 30gr de Céréale simple avec fibres, 60gr de baies glacées et 30gr d'amandes. De l'eau ou du thé glacé sans sucre	37	46	16	446	10
<b>Repas en début d'après-midi</b>					
Galette de blé complet avec 100gr d'escalope de poulet, avocat découpé en dés, sauce, lettus, un peu de fromage	30	30	12	330	6
1 morceau de fruit (pomme, orange, poire, etc.) De l'eau ou du thé glacé sans sucre	1	23	0	84	4
<b>Repas de fin d'après-midi</b>					
30gr de noix de pécan hachées, 30gr d'amandes, 1 œuf dur	12	25	16	274	6
1 tasse de lait écrémé	8	12	0	80	0
<b>Dîner</b>					
110gr de viande maigre Bio (steak de boeuf, escalope de poulet, filet de porc, poisson, etc)	26	0	5	149	0
1/2 pomme de terre large nappée d'un soupçon de beurre et un peu de cannelle. Légumes à la vapeur (sans modération)	2	29	5	160	3
Un mélange de salade verte et une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge et deux cuillères à soupe de vinaigre balsamique. De l'eau	2	8	0	34	2
	1	10	14	164	2
<b>Snack en fin de soirée</b>					
125gr de fromage blanc à 1% avec de l'ananas et 20gr de lait de noix de coco.	16	20	11	237	2
<b>Totaux pour 1 journée</b>	<b>165</b>	<b>267</b>	<b>93</b>	<b>2439</b>	<b>42</b>

Profil des Macronutriments

Protéines	27.1%
Glucides (les fibres ne sont pas totalisées pour le taux de calories)	38.6%
Lipides	34.3%

## **72 Idées Supplémentaires de Repas pour un Corps**

---

### **Mince**

Rappelez-vous, manger sainement ne doit pas forcément être ennuyeux ou fade ! Il n'y a aucune raison non plus pour que ce soit « pauvre en hydrate de carbone » ou « pauvre en matière grasse », intrinsèquement. Tous les exemples de repas donnés dans les trois pages suivantes sont des idées de repas sains équilibrés en protéines, hydrates de carbone et matières grasses saines.

---

Faites attention à bien ajuster le nombre total de calories au besoin en calories qui vous est propre. Tous ces apports caloriques journaliers tournent autour de 2000 calories/jour, ce qui peut être trop pour certaines personnes et pas assez pour d'autres, donc ajustez-les selon vos besoins individuels (comme abordé dans la section 6.0)

Exemple quotidien #1	Exemple quotidien #2	Exemple quotidien #3	Exemple quotidien #4
<u>Petit déjeuner :</u> Omelette avec 3 oeufs entiers, des champignons, des oignons, des poivrons, et du fromage  Une tranche de jambon de poulet  Une orange  Une tasse de thé vert  Prot: 36, glucides: 29, Fib: 5, Lipides: 19, Cal: 410	<u>Petit déjeuner :</u>  Deux tranches de jambon de poulet  2 tranches de pain grillé complet avec du beurre fouetté 2 oeufs entiers  Une tasse de thé oolong  Prot: 33, glucides: 30, Fib: 6, Lipides: 25, Cal: 459	<u>Petit déjeuner :</u> Pina Colada shaker: mélange une dose de protéines en poudre à la vanille (20 g prot), un peu de lait écrémé, 75gr d'ananas congelé et 20gr de lait de noix de coco      Prot: 33, glucides: 43, Fib: 2, Lipides: 12, Cal: 406	<u>Petit déjeuner :</u>  1/2 melon avec 250gr de fromage blanc à 1%     Une tasse de thé vert avec 1 / 2 c. à soupe de miel brut  Prot: 32, glucides: 50, Fib: 5, Lipides: 3, Cal: 340
<u>Repas milieu de matinée:</u> 250gr de fromage blanc à 1% mélangé avec une banane mûre tranchées et 20gr de noix haché  Prot: 36, glucides: 38, Fib: 6, Lipides: 22, Cal: 476	<u>Repas milieu de matinée:</u> 250gr de fromage blanc à 1% mélangé avec une portion de 225gr de yogourt et 30gr de noix de pécan haché  Prot: 44, glucides: 30, Fib: 4, de Lipides: 22, Cal: 482	<u>Repas milieu de matinée :</u>  3 oeufs durs et une grande orange  Prot: 20, glucides: 25, Fib: 5, Lipides: 14, Cal: 291	<u>Repas milieu de matinée :</u> Crackers de seigle riche en fibres, 50 gr d'humous, 2-3 cubes de fromage suisse ; 1 pêche  Prot: 14, glucides: 45, Fib: 10, Lipides : 9, Cal: 300
<u>Déjeuner:</u> Fajitas ; guacamole, poulet, galette de blé complet : 110 gr d'escalope de poulet coupé en tranches, galette de blé complet, 2cs guacamole, laitue, tomates  Prot: 32, glucides: 40, Fib: 6, Lipides: 17, Cal: 423	<u>Déjeuner:</u> Guacamole, poulet pain pita de blé: 110 gr d'escalope de poulet, 1 pain pita de blé complet, 2 cs de guacamole, salade, tomates  Prot: 32, glucides: 42, Fib: 8, Lipides: 17, Cal: 425	<u>Déjeuner:</u> Salade de poulet grillé ; 110 gr de poulet, huile d'olive, vinaigrette, 1 tranche de pain grillé aux grains entiers avec du beurre fouetté  Prot: 32, glucides: 30, Fib: 7, Lipides: 18, Cal: 389	<u>Déjeuner:</u> Thon : 1 boîte de thon avec l'huile d'olive, des oignons hachés, 1 muffin de blé entier, 2 tranches de fromage  Prot: 49, glucides: 32, Fib: 5, Lipides: 15, Cal: 440
<u>Repas: Milieu d'après-midi</u> 170 gr de yogourt et 1 cs de germe de blé, 2 cs de graines de tournesol, et 2 cs d'amandes effilées  Prot: 14, glucides: 34, Fib: 8, Lipides: 16, Cal: 312	<u>Repas: Milieu d'après-midi</u> Une tranche de pain grillé aux grains entiers avec 2 cs de beurre de cacahouète naturel, 1 cs de confiture sans sucre ajouté, et 1 tasse de lait écrémé  Prot: 20, glucides: 40, Fib: 5, Lipides: 17, Cal: 378	<u>Repas: Milieu d'après-midi</u>  40 gr de noix de macadamia, 20 gr de chocolat noir amer (70% ou plus de cacao), 1 tasse de lait écrémé  Prot: 12, glucides: 24, Fib: 4, de Lipides: 28, Cal: 384	<u>Repas: Milieu d'après-midi</u>  1 tranches de pomme avec 2 cs de beurre de cacahouète naturel et 1 tasse de lait écrémé  Prot: 18, glucides: 40, Fib: 6, Lipides: 17, Cal: 370
<u>Dîner:</u> 110 gr de steak haché maigre de bœuf, 2 tranches de pain complet, une tranche de fromage à 2% 150 gr de pois et carottes  thé rooibos glacé  Prot: 42, glucides: 40, Fib: 9, Lipides: 13, Cal: 418	<u>Dîner:</u> 110 gr de dinde maigre, 2 tranches de pain complet, une tranche de fromage à 2%  Salade d'épinards et de carottes avec vinaigrette balsamique  eau  Prot: 38, glucides: 38, Fib: 7, Lipides: 14, Cal: 409	<u>Dîner:</u> Ail + 3 t de jambon de poulet avec 55 gr de pâtes au blé complet, 50 gr de marinara, 1 c. à soupe de parmesan  eau  Prot: 28, glucides: 46, Fib: 8, Lipides: 10, Cal: 362	<u>Dîner:</u> 110 gr cuit de cabillaud à l'orange, une petite portion mixte de riz brun et de lentilles  Broccoli à la vapeur  thé rooibos glacé  Prot: 35, glucides: 33, Fib: 8, Lipides: 6, Cal: 300
<u>Repas fin de soirée:</u> 180gr de fromage blanc à 1% mélangé avec 40gr de myrtilles surgelées ou fraîches  Prot: 18, glucides: 20, Fib: 4, de Lipides: 2, Cal: 156	<u>Repas fin de soirée:</u> 120 gr de ricotta sans graisse avec 40 gr de fraises surgelées ou fraîches  Prot: 18, glucides: 24, Fib: 4, des Lipides: 0.5, Cal: 161	<u>Repas fin de soirée:</u> 110 gr de crevettes avec une sauce cocktail  Prot: 22, glucides: 12, Fib: 1, Lipides: 1, Cal: 142	<u>Repas fin de soirée:</u> 1 dose de protéines (de préférence caséine au lieu de whey), avec 1 tasse de lait  Prot: 28, glucides: 14, Fib: 0, Lipides: 1, Cal: 180
<b>Total Calories : 2200</b>	<b>Total Calories : 2300</b>	<b>Total Calories : 2000</b>	<b>Total Calories : 1950</b>

Petit-déjeuner:

50 gr de flocons d'avoine avec 1 / 2 cs de miel bio, 40 gr d'amandes, et 75 gr de baies mixées

2 oeufs entiers

une tasse de thé blanc avec

Petit-déjeuner: Petit-déjeuner:

Galette ; mixer 300 gr de blancs  
3 oeufs entiers brouillés d'œuf, 110 gr d'avoine, 150 gr avec des poivrons, desfromage blanc, 2 cs de lait, 1 / 2 oignons, courgettes, fromage cc de vanille, faire cuire et napper de confiture de beurre fouetté

100 gr de All Bran avec 1 tasse de lait écrémé  
une tasse de thé vert

de baies et

2 tranches jambon de dinde  
une tasse de thé oolong

Petit-déjeuner:

Shake protéiné: une demi tasse de lait écrémé, 1 dose de protéine en poudre au chocolat (~ 20 gr de prot), 1 banane congelée et 1 cs de 55 beurre de cacahouète naturel, 2 cs de lait de coco

Exemple quotidien #5	Exemple quotidien #6	Exemple quotidien #7	Exemple quotidien #8
<p><u>Petit-déjeuner:</u></p> <p>50 gr de flocons d'avoine avec 1 / 2 cs de miel bio, 40 gr d'amandes, et 75 gr de baies mixées</p>	<p><u>Petit-déjeuner:</u></p> <p>3 oeufs entiers brouillés avec des poivrons, des oignons, courgettes, fromage</p>	<p><u>Petit-déjeuner:</u></p> <p>Galette ; mixer 300 gr de blancs d'œuf, 110 gr d'avoine, 150 gr fromage blanc, 2 cs de lait, 1 / 2 cc de vanille, faire cuire et napper de confiture de baies et de beurre fouetté</p> <p>2 tranches jambon de dinde</p> <p>une tasse de thé oolong avec stevia</p>	<p><u>Petit-déjeuner:</u></p> <p>Shake protéiné: une demi tasse de lait écrémé, 1 dose de protéine en poudre au chocolat (~ 20 gr de prot), 1 banane congelée et 1 cs de beurre de cacahouète naturel, 2 cs de lait de coco</p>
<p>2 oeufs entiers</p> <p>une tasse de thé blanc avec stevia</p> <p>Prot: 27, glucides: 50, Fib: 13, Lipides: 27, Cal: 512</p>	<p>100 gr de All Bran avec 1 tasse de lait écrémé</p> <p>une tasse de thé vert w / stevia</p> <p>Prot: 34, glucides: 55, Fib: 12, Lipides: 15, Cal: 450</p>	<p>Prot: 55, glucides: 56, Fib: 7, Lipides: 10, Cal: 513</p>	<p>Prot: 39, glucides: 48, Fib: 5, Lipides: 15, Cal: 468</p>
<p><u>Repas milieu de matinée:</u></p> <p>une douzaine de petites carottes avec 4 cs d'humus; 1 tasse de lait écrémé</p> <p>Prot: 15, glucides: 32, Fib: 8, Lipides: 5, Cal: 209</p>	<p><u>Repas milieu de matinée:</u></p> <p>1 / 4 tasse grillées à sec arachides et 1 poire</p> <p>Prot: 10, glucides: 30, Fib: 7, Lipides: 18, Cal: 301</p>	<p><u>Repas milieu de matinée:</u></p> <p>1 tranche de pain complet grillé avec 2 cs de beurre d'amande, 1 cs de confiture sans sucre ajouté, et 1 tasse de lait écrémé</p> <p>Prot: 20, glucides: 40, Fib: 5, Lipides: 17, Cal: 379</p>	<p><u>Repas milieu de matinée:</u></p> <p>bâtonnets de céleri avec 2 cs de beurre de cacahouète naturel et 1 tasse de lait écrémé</p> <p>Prot: 17, glucides: 20, Fib: 5, Lipides: 17, Cal: 286</p>
<p><u>Déjeuner:</u></p> <p>sandwich au rôti de bœuf: 110 gr de bœuf roti, 1 tranche de fromage à 2%, 2 tranches de pain complet, mayonnaise légère, laitue, tomate, moutarde</p> <p>Prot: 37, glucides: 38, Fib: 7, Lipides: 13, Cal: 396</p>	<p><u>Déjeuner:</u></p> <p>poulet pita pizza: pain pita au blé complet 85 gr d'escalope de poulet tranchée, sauce, mozzarella à 2%, poivrons en dés</p> <p>Prot: 33, glucides: 49, Fib: 7, Lipides: 12, Cal: 415</p>	<p><u>Déjeuner:</u></p> <p>Poulet César ; galette au blé complet pour envelopper: 110 gr d'escalope de poulet tranché, 1 cs de vinaigrette césar allégée, épinards, tomate</p> <p>Prot: 32, glucides: 40, Fib: 6, Lipides: 12, Cal: 378</p>	<p><u>Déjeuner:</u></p> <p>110 gr de saumon grillé sur une grande salade avec vinaigrette (vinaigre balsamique et d'huile d'olive)</p> <p>Prot: 30, glucides: 15, Fib: 4, de Lipides: 20, Cal: 348</p>
<p><u>Repas: Milieu d'après-midi</u></p> <p>Pain pita de blé entier avec des tranches d'avocat et 80 gr de conserve de saumon sauvage, un kiwi</p> <p>Prot: 30, glucides: 36, Fib: 7, Lipides: 15, Cal: 375</p>	<p><u>Repas: Milieu d'après-midi</u></p> <p>pinā colada au fromage blanc: 250gr de fromage blanc à 1% avec 50 gr de lait de coco et 100 gr d'ananas émincé</p> <p>Prot: 33, glucides: 27, Fib: 3, Lipides: 13, Cal: 339</p>	<p><u>Repas: Milieu d'après-midi</u></p> <p>150 gr de fromage Ricotta sans graisse ou 1% mixé avec 120 gr de raisins sans pépins, et 40 gr de lamelles d'amandes</p> <p>Prot: 22, glucides: 40, Fib: 4, de Lipides: 16, Cal: 380</p>	<p><u>Repas: Milieu d'après-midi</u></p> <p>100gr de yogourt 0% à la vanille mélangé avec 50 gr de céréales All bran et 40 gr de noix de pécan</p> <p>Prot: 15, glucides: 49, Fib: 10, Lipides: 22, Cal: 424</p>
<p><u>Dîner:</u></p> <p>110 gr de filet de porc avec 1 cs de sauce barbecue</p> <p>salade d'épinards avec 1 cs d'huile d'olive, 2 cs de vinaigre balsamique</p> <p>asperges cuites à la vapeur</p> <p>Prot: 30, glucides: 25, Fib: 6, Lipides: 20, Cal: 382</p>	<p><u>Dîner:</u></p> <p>110 gr de bœuf maigre filet mignon</p> <p>une petit patate douce cuite au four, beurre, et cannelle</p> <p>brocolis cuits à la vapeur</p> <p>Prot: 33, glucides: 35, Fib: 7, Lipides: 18, Cal: 413</p>	<p><u>Dîner:</u></p> <p>env. 200 gr de chili maison avec de la dinde ou du bœuf maigre: viande, haricots, tomates, poivrons, oignons, assaisonnement</p> <p>Salade avec de l'huile d'olive</p> <p>Prot: 32, glucides: 50, Fib: 10, Lipides: 16, Cal: 442</p>	<p><u>Dîner:</u></p> <p>Fajitas au poulet: tortillas de blé complet, escalope de poulet, oignon, poivrons, salsa, cheddar et crème à faible teneur en graisse, guacamole</p> <p>thé glacé sans sucre</p> <p>Prot: 40, glucides: 55, Fib: 8, Lipides: 19, Cal: 527</p>
<p><u>Repas fin de soirée:</u></p> <p>350 gr de fromage blanc 1% avec 1 / 2 pomme, cannelle et stevia</p> <p>Prot: 33, glucides : 20, Fib: 3, Lipides: 2, Cal: 221</p>	<p><u>Repas fin de soirée:</u></p> <p>petite portion (~ 20gr) chocolat noir (&gt; 70% de cacao), 1 tasse de lait écrémé</p> <p>Prot: 10, glucides : 20, Fib: 3, Lipides: 8, Cal: 183</p>	<p><u>Repas fin de soirée:</u></p> <p>220 gr yogourt avec stevia, et 50 gr de baies</p> <p>Prot: 9, glucides : 22, Fib: 2, Lipides: 8, Cal: 190</p>	<p><u>Repas fin de soirée:</u></p> <p>230 gr de fromage blanc 1 % avec 50 gr de fraises</p> <p>Prot: 13, glucides : 18, Fib: 0.5, Lipides: 2, Cal: 145</p>
<b>Total Calories : 2100</b>	<b>Total Calories : 2050</b>	<b>Total Calories : 2280</b>	<b>Total Calories : 2200</b>

Exemple quotidien #9	Exemple quotidien #10	Exemple quotidien #11	Exemple quotidien #12
<u>Petit-déjeuner:</u> 3 œufs brouillés avec 1 petite pommes de terre coupées en dés, oignons, épinards, et 50 gr de cheddar râpé à teneur réduite en matières grasses  ----- une tasse de thé blanc avec 1 cc de miel brut  Prot: 29, glucides: 28, Fib: 3, Lipides: 20, Cal: 399	<u>Petit-déjeuner:</u> petit déjeuner sandwich muffin de blé entier, 1 œuf, 1 tranche de fromage à 2%, une tranche de jambon blanc dégraissé  ----- 1 / 2 pamplemousse  ----- une tasse de lait écrémé  ----- 1 tasse de thé rooibos avec stevia  Prot: 29, glucides: 54, Fib: 6, Lipides: 10, Cal: 404	<u>Petit-déjeuner:</u> antioxydant shaker: 50 gr de baies congelés mixé, 1 tasse de lait, 150 gr de yogourt vanille, 40 gr de lait de coco , 1 cc de germe de blé, stevia pour sucrer  ----- Prot: 16, glucides: 54, Fib: 5, Lipides: 13, Cal: 382	<u>Petit-déjeuner:</u> 3 tranches de jambon de dinde avec 1 cc de beurre avec 1 / 2 petit oignon, 1 / 2 poivron rouge, une petite pomme de terre, et 2 œufs  ----- une tasse de thé oolong 1 / 2 cs de miel brut  Prot: 27, glucides: 36, Fib: 4, de Lipides: 18, Cal: 402
<u>Repas milieu de matinée:</u> 1 mangue mûre en tranches de 100 gr de yogourt au lait entier  ----- Prot: 10, glucides: 35, Fib: 3, Lipides: 8, Cal: 243	<u>Repas milieu de matinée:</u> 1 / 2 melon avec 250 gr de fromage blanc 1%  ----- Prot: 31, glucides: 30, Fib: 4, Lipides: 2, Cal: 250	<u>Repas milieu de matinée:</u> 1 tranche de pain de seigle grillé avec 2 cs beurre de noix de cajou, garnis avec des mûres fraîches  ----- Prot: 10, glucides: 33, Fib: 6, Lipides: 18, Cal: 316	<u>Repas milieu de matinée:</u> 40 gr de graines de tournesol (pas de coquille) mélangé avec 40 gr de raisins secs  ----- Prot: 9, Gluc: 32, Fib: 5, Lipides: 15, Cal: 280
<u>Déjeuner:</u> salade d'épinards avec 110 gr de poulet émincé, 20 gr de noix de pecan, 20 gr d'aillette, 20 gr de feta, vinaigrette balsamique allégée  ----- Prot: 31, glucides: 26, Fib: 6, Lipides: 22, Cal: 408	<u>Déjeuner:</u> 100 gr d'escalope de poulet en dés, 1 / 2 avocat en dés, 40 gr de cheddar, et 40 gr salsa sur une tortilla aux grains entiers  ----- Prot: 37, glucides: 38, Fib: 10, Lipides: 20, Cal: 450	<u>Déjeuner:</u> 110 gr de crevettes, persil émincé, coriandre, oignons en dés, 1 / 2 avocat en dés, salsa, et un citron pressé sur 2 tortillas de maïs doux  ----- Prot: 34, glucides: 35, Fib: 9, Lipides: 15, Cal: 384	<u>Déjeuner:</u> 2 rouleaux de sushi au choix (12 pièces), 100 gr de raisin rouge  ----- Prot: 23, glucides: 70, Fib: 4, de Lipides: 15, Cal: 495
<u>Repas: Milieu d'après-midi</u>  1 banane avec 2 cs beurre de cacahouète naturel et 1 tasse de lait écrémé  ----- Prot: 18, glucides: 44, Fib: 6, Lipides: 17, Cal: 383	<u>Repas: Milieu d'après-midi</u>  170 gr de yogourt 2% avec 2 cs graines de lin, et de 2 cs de noix  ----- Prot: 15, glucides: 30, Fib: 7, Lipides: 18, Cal: 321	<u>Repas: Milieu d'après-midi</u>  50 gr de pistaches et une pêche  ----- Prot: 9, Gluc: 30, Fib: 7, Lipides: 15, Cal: 270	<u>Repas: Milieu d'après-midi</u>  saumon fumé sur des crackers de grains entier, 1 nectarine  ----- Prot: 18, glucides: 35, Fib: 6, Lipides: 5, Cal: 235
<u>Dîner:</u> 3-4 boulettes de dinde ou de boeuf maigre sur des oignons sautés, poivrons, champignons, courgettes, et 50 gr de sauce tomate, garnie avec 60 gr de mozzarella  ----- Prot: 40, glucides: 30, Fib: 5, Lipides: 18, Cal: 427	<u>Dîner:</u> 110 gr de steak de bœuf maigre  ----- petite salade avec huile d'olive et vinaigre  ----- un épi de maïs  ----- Prot: 33, glucides: 33, Fib: 7, Lipides: 13, Cal: 360	<u>Dîner:</u> 110 gr de Filet de thon  ----- 100 gr de riz brun cuit assaisonné  ----- 120 gr de haricots cocos à la vapeur  ----- Prot: 33, glucides: 51, Fib: 7, Lipides: 10, Cal: 405	<u>Dîner:</u> Thon casserole: mélanger 1 boîte de thon à cuire rotini au blé entier (55 gr sec), 75 gr de petits pois, 1 / 2 boîte de soupe aux champignons  ----- 1 tasse de thé rooibos avec stevia  ----- Prot: 45, glucides: 50, Fib: 10, Lipides: 11, Cal: 449
<u>Repas fin de soirée:</u> 55 gr de sardines sur quelques crackers aux grains entiers  ----- Prot: 16, Glucides: 15, Fib: 3, Lipides: 7, Cal: 178	<u>Repas fin de soirée:</u> 40 gr de noix de cajou, une tasse de thé à la camomille sucré avec ½ cs de miel brut  ----- Prot: 5, Glucides: 12, Fib: 2, Lipides: 17, Cal: 215	<u>Repas fin de soirée:</u> 85 gr d'escalope de poulet grillé trempé dans une sauce Thai  ----- Prot: 24, Glucides: 9, Fib: 0, Lipides: 10, Cal: 222	<u>Repas fin de soirée:</u> 70 gr de ricotta mixé avec 1 cs de cacao en poudre, stevia, et quelques pépites de chocolat  ----- Prot: 15, glucides: 15, Fib: 1, Lipides: 13 Cal: 234
Total calories : 2040	Total calories : 2000	Total calories : 1980	Total calories : 2100

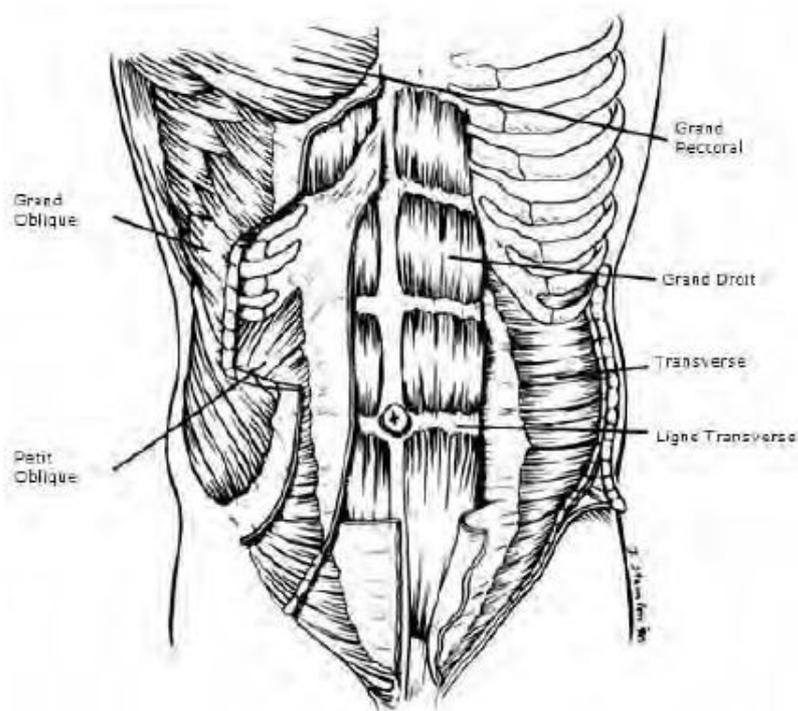
## 5.0 Développement abdominal performant et sûr

Gardez en tête que cette section traite du développement abdominal, mais cet aspect est pour le moment **MOINS IMPORTANT** que les techniques d'entraînement avec le corps entier que je vous montrerai dans les sections à venir de ce livre. La raison à cela est que les entraînements avec le corps entier sont plus importants afin d'obtenir une forte réponse hormonale pour brûler des graisses, développer vos muscles et élever votre taux métabolique à partir de votre entraînement et non juste entraîner vos abdominaux. De ce fait, les détails qui se trouvent dans cette section sont importants, mais rappelez-vous que les sections sur l'entraînement avec le corps entier qui arrivent après sont en fait le point où toute votre attention devra se poser.

### 5.1 Anatomie de l'abdomen ; analyse et fonctionnement

Les abdominaux se composent du grand droit et des muscles abdominaux latéraux appelés transverse, et petit et grand oblique. Le grand droit part de votre sternum jusqu'à votre pubis, et aide principalement à rapprocher votre cage thoracique et votre pubis. Le transverse agit comme une ceinture naturelle de musculation retenant essentiellement les viscères vers l'intérieur, et stabilise votre tronc. Le petit et grand oblique permettent la rotation du torse et stabilisent l'abdomen.

Le grand droit est en fait la partie visible des tablettes de chocolat que vous voyez chez une personne qui a des abdos bien développés et un faible pourcentage de graisse corporelle. Toutefois, les muscles abdominaux latéraux sont aussi très importants à développer en raison de leur rôle en tant que support de la colonne vertébrale et d'un bon maintien du bas du dos. De plus, développer le transverse aide à rentrer votre estomac ce qui donne l'apparence d'une taille plus fine. Quand vous rentrez votre estomac (comme un gars à la plage qui essaie de cacher son ventre), vous utilisez le transverse pour faire ce mouvement. Je vous montrerai un peu plus tard comment utiliser le « vacuum » à différents moments chaque jour pour entraîner votre transverse et vous aider à faire rentrer votre estomac pour qu'il soit plus plat.



Le grand droit peut être sollicité en pliant la partie supérieure du corps ou en pliant la partie inférieure du corps. Un mythe populaire prétend que les abdos supérieurs et inférieurs peuvent être travaillés séparément. Le fait est que vous ne pouvez pas isoler les abdos supérieurs et inférieurs. Le grand droit est un seul groupe musculaire. Il est sollicité lorsque vous tirez sur la partie supérieure ou inférieure du corps. Cela dit, il vous faut prendre note qu'il est profitable pour vous de travailler les abdos sous plusieurs angles afin d'assurer un maximum de développement des fibres musculaires de toute la région abdominale.

## 5.2 Le bon positionnement pour faire les abdominaux

Les muscles fléchisseurs de la hanche comme le psoas, ainsi que les abdominaux, agissent ensemble pour tirer votre tronc vers les jambes. Toutefois, le psoas peut agir sur une plus grande amplitude de mouvement que les abdominaux. Le psoas est actif à un plus haut point lorsque vos pieds sont soutenus et/ou que vos jambes sont tendues. Aussi, le psoas supporte la majorité du travail quand la partie supérieure du corps décolle du sol d'un angle supérieur à 30° lors des crunches ou des relevés de buste.

C'est devenu très à la mode ces dernières années pour les entraîneurs de recommander aux gens d'essayer « d'isoler » leurs abdominaux et de minimiser une quelconque flexion de hanche. Bien que ces professionnels aient de bonnes intentions en faisant cette recommandation, je ne crois pas que ce soit une bonne chose que d'essayer d'éliminer toute forme de fléchissement de la hanche. Une approche intermédiaire serait préférable. La recommandation minimisant le fléchissement de la hanche pendant les séances d'abdos prend source de l'idée qu'une activité excessive au niveau du psoas lors des exercices d'abdos, crée des forces compressives sur les disques de la colonne lombaire. Le psoas s'attache aux vertèbres rachidiennes inférieures. Quand le psoas est hautement sollicité, il tire sur le bas de la colonne vertébrale, créant des forces compressives sur les disques intervertébraux. Si vos abdos sont très solides, ils vont empêcher vos lombaires de se cambrer et contrer tout dommage qui pourrait survenir. Toutefois, même ceux qui ont des abdos solides peuvent ne pas réussir à maintenir leur dos et l'empêcher de fléchir lorsque les abdos sont fatigués. Une fois que vos lombaires sont cambrées suite à une sollicitation excessive du psoas, les vertèbres attachées autour du psoas peuvent s'écraser les unes contre les autres, ayant pour possible conséquence une dégénération du disque intervertébral avec le temps.

Avec tout ce qui a été dit, à présent, je pense qu'une approche intermédiaire est la meilleure, et que vous devez vous concentrer sur un développement solide des fléchisseurs de la hanche, des abdominaux et des muscles au niveau du bas du dos. Des fléchisseurs de la hanche toniques sont nécessaires pour améliorer les mouvements impliqués lors des sprints ou tous autres mouvements qui impliquent un fléchissement de la hanche. Aussi longtemps que vous pratiquez les exercices qui se trouvent dans ce manuel avec la bonne posture, vous développerez des abdominaux très toniques pour protéger votre dos, mais aussi une force suffisante des fléchisseurs de hanche.

Je suis persuadé qu'il y a certains exercices qui sont à la fois inefficaces et qui peuvent potentiellement produire une tension excessive sur le bas de votre dos. Quelques-uns de ces exercices que je vous conseille d'éviter sont ; les relevés de buste avec jambes tendues, les relevés de buste avec les pieds suspendus, les relevés de jambes avec le dos arqué, les relevés de jambes au sol avec les jambes tendues et le dos arqué, et les crunches sur machine.

Un positionnement correct du corps est essentiel pour un développement optimum des abdominaux tout en protégeant votre dos de toute blessure. Un des aspects les plus importants à comprendre afin de développer au mieux vos abdominaux, est de maintenir une bonne posture de l'inclinaison du bassin pendant l'entraînement des abdominaux. Pour expliquer ce concept, pensez que vous êtes allongé au sol alors que vous avez le dos arqué. Dans cette position, le haut de votre bassin est incliné par rapport au sol, comme une inclinaison antérieure du bassin. A présent, si vous pivotez le haut de votre bassin vers le bas en direction du sol de sorte à éliminer la cambrure de votre dos, vous êtes à présent dans une inclinaison postérieure du bassin. C'est la position optimale pour entraîner vos abdos quand vous faites des exercices au sol (bien que cela ne puisse pas être approprié pour quelqu'un qui a une pathologie au niveau des disques lombaires).

A présent, prenez un exercice d'abdominaux dans une position suspendue, comme le relevé de jambes ou de genoux suspendu. La plupart des gens font ces exercices avec le dos légèrement arqué en utilisant surtout les fléchisseurs de hanche avec une assistance minimale des abdominaux pour terminer le mouvement. Afin de faire les relevés de jambes ou de genoux suspendus d'une manière plus sûre et plus efficace pour le développer les abdominaux et les fléchisseurs de hanche, vous devez avoir le dos arrondi pendant que vous ramenez littéralement votre bassin plus près de la partie supérieure de votre corps. Cette orientation rend ces exercices beaucoup plus stimulants et exige un plus gros effort de la part de vos abdominaux. La plupart des gens ne peuvent pas faire un relevé de jambes suspendu correctement avant d'avoir suffisamment renforcé leurs abdominaux et avant de posséder une bonne forme physique.

### 5.3 Résistance, fréquence et durée de l'entraînement des abdominaux

Une des raisons pour lesquelles beaucoup de personnes qui passent une demi-heure pendant chaque entraînement à faire des centaines de crunches, et échouent sur le développement des abdominaux est qu'après un certain point, les bons vieux crunches ne fournissent plus assez de résistance pour développer vos abdominaux. De plus, tout le temps gaspillé à faire des crunches ou d'autres exercices d'abdominaux sans trop de résistance (comme travailler un petit groupe musculaire) pourrait être bien mieux utilisé à travailler de plus grands groupes musculaires qui brûlent d'avantage de calories.

En concentrant la majorité de votre temps à faire des mouvements comme les squats, les soulevés de terre, les fentes, et des tirages et développés poly-articulaires de la partie supérieure du corps, vous obligez votre corps à travailler plus durement et à brûler plus de calories pendant et après l'entraînement. Ne me comprenez pas mal, les crunches peuvent avoir leur place dans une routine d'entraînement, surtout pour les débutants, et les formes plus poussées de crunches peuvent être assez stimulantes pour des athlètes bien entraînés.

Alors combien de temps doit durer votre entraînement des abdominaux? Et bien, la bonne nouvelle est que vous n'avez pas à passer une demi-heure ou plus chaque jour à faire des abdos. Vous pouvez faire un entraînement intensif des abdos pendant 5 à 10 minutes durant vos entraînements, soit à la fin ou au début de votre séance, ou bien un autre jour. Je vous recommande de faire vos entraînements d'abdos à la fin de vos séances afin de vous assurer de ne pas fatiguer vos abdominaux en premier lorsque vous aurez peut-être besoin de leur stabilisation pour protéger votre dos lors de plus gros exercices plus complexes qui peuvent constituer votre séance d'entraînement.

En se basant sur ce concept, il est important pour la sécurité de votre dos de ne pas fatiguer vos abdos avant d'exécuter des mouvements lourds, sur la colonne vertébrale, comme les squats et les soulevés de terre. Le problème quand on garde les exercices d'abdos pour la fin de l'entraînement, c'est qu'une fois arrivé à ce stade, vous êtes souvent trop fatigué et ne terminez pas votre séance en faisant vos abdominaux, ou bien vous les faites à moitié. Si votre entraînement pour la journée est surtout composé d'exercices pour la partie supérieure du corps, vous pouvez certainement vous en sortir en faisant vos exercices d'abdos au début, car vous n'aurez pas vraiment besoin d'autant de stabilisation que lorsque vous faites des exercices de routines avec tout le corps ou la partie inférieure. Une autre stratégie est de garder vos abdominaux pour un jour séparé, peut-être en combinaison avec le jour réservé au cardio.

Une autre idée fausse sur les abdominaux est que beaucoup de personnes pensent qu'elles doivent les faire tous les jours afin d'avoir des abdos super dessinés. En réalité, vous devriez vraiment faire vos entraînements d'abdos comme vous feriez pour tout autre groupe musculaire. Je recommande d'inclure une routine de 5 à 10 minutes pour les abdos dans vos entraînements, deux à trois fois par semaine. Ce sera plus que suffisant pour vous aider à avoir des abdos, sans les surentraîner. Rappelez-vous, vos muscles ont besoin de suffisamment de repos afin de se développer correctement. De ce fait, entraîner vos abdos plus de 2 à 3 fois par semaine peut conduire au surentraînement et mettre fin à votre progression.

Comme je l'ai fait remarquer, afin de développer pleinement vos abdos à leur maximum, vous devez les entraîner avec des exercices qui fournissent véritablement une résistance suffisante. Alors que j'ai déclaré que les crunches peuvent être de bons exercices pour les débutants, une fois que vous avez quelques entraînements d'abdominaux derrière vous, cherchez des exercices plus résistants pour faire progresser le développement de vos abdominaux.

Les exercices dans lesquels vous relevez la partie inférieure de votre corps, particulièrement dans une position de suspension, donnent plus de résistance et sont plus stimulants que de relever tout simplement la partie supérieure du corps. Ceci est simplement dû au fait que vos jambes sont des membres plus lourds à bouger que la partie supérieure de votre corps. Basées sur ce principe, vos séances d'abdos seront faites d'exercices qui débutent avec la partie inférieure du corps. Dans tout entraînement, une fois que vous avez fatigué vos abdos avec des exercices stimulant la partie inférieure du corps, vous pouvez alors finir avec des exercices plus faciles qui engagent la partie supérieure du corps.

#### 5.4 Les Exercices Recommandés

Il y a littéralement des centaines d'exercices différents que vous pouvez pratiquer pour vos abdos, et les gens sont toujours à la recherche de nouveaux exercices d'abdos en pensant qu'ils ont toujours besoin d'avoir un nouvel exercice pour continuer à avoir des résultats. Ceci n'est pas vrai. Vous pouvez plus ou moins continuer à garder la même base d'exercices efficaces et changer les combinaisons de vos entraînements pour continuer à progresser. Dans ce cas, vous pouvez changer l'ordre des exercices, la résistance, le volume de travail (les

séries et les répétitions), les périodes de repos, la vitesse des répétitions ou même essayer un angle différent d'exercice pour plus de variété.

Une fois que vous êtes devenu très compétent dans tous les exercices que comporte ce manuel, vous serez finalement arrivé à un point où vous n'arriverez probablement plus à ajouter de muscle à vos abdos (tout comme vous arriverez au top niveau avec un autre groupe musculaire), et lorsque vous aurez réduit votre graisse corporelle à un niveau suffisant, vous devriez être capable de voir de beaux abdos robustes. C'est là que les choses deviennent plus faciles, parce que maintenant que vous avez développé de belles tablettes de chocolat, tout ce que vous avez à faire c'est de les garder, et les maintenir est plus facile que de les construire en premier lieu. Une fois que vous êtes arrivé à ce stade, vous pouvez réduire votre entraînement d'abdos à une fois par semaine, juste pour les maintenir. A ce stade là, la seule chose qui comptera sur la façon dont vos abdos peuvent rester en forme ou pas dépendra de vos efforts à garder un pourcentage bas de matière grasse corporelle.

Je dois aussi vous préciser qu'afin de maintenir un développement musculaire équilibré dans le « fondement même » vous devez aussi consacrer suffisamment de votre entraînement aux lombaires (bas du dos) aussi bien qu'aux abdominaux et aux fléchisseurs de hanche. Vous aurez de multiples mouvements pour entraîner les lombaires, pour les équilibrer avec les abdominaux si vous suivez les exercices avec tout le corps qui sont présentés dans les sections qui suivent dans ce manuel. Elles sont remplies d'exercices de renforcement pour les lombaires comme le soulevé de terre, les swings et l'arraché d'un bras.

Plus bas sont les exercices d'abdominaux que je recommande d'éviter parce qu'ils sont inefficaces ou potentiellement nuisibles à votre dos à cause de la mise en œuvre excessive du psoas et/ou qui encouragent une position cambrée du dos.

#### Les Mauvais Exercices (évités-les)

- Relevés de jambes, jambes tendues (d'abord 45° au dessus du sol, une jambe à la fois ou les deux)
  
- Relevés de jambes avec le dos cambré
  
- Relevés de buste avec les pieds soutenus
  
- Relevés de buste jambes tendues
  
- Toutes les machines à abdominaux
  
- Toutes les machines de rotations (twist machine)
  
- Les plateaux de rotations « twist plate » (ils n'apportent pas de résistance et ne brûlent pas beaucoup de calories)

A présent que nous avons fait la liste des exercices que je conseille d'éviter, ci-dessous vous pouvez trouver les exercices sur lesquels il faut vous concentrer afin de développer au mieux

les abdos et les fléchissements de hanche, car ils apportent plus de résistance et encouragent le bon maintien du corps.

#### Les Bons Exercices (concentrez-vous dessus)

- Relevé de jambes suspendu (avec le dos arrondi)
- Relevé de genoux suspendu (avec le dos arrondi)
- Relevé de bassin (jambes semi-fléchies)
- Relevé de bassin sur un plan incliné (soulevés de bassin)
- Crunch inversé (décoller le bassin du sol)
- Crunch croisé (les genoux et les coudes en alternance)
- Crunch jambes/bras tendus
- Crunch sur ballon suisse (lesté pour la progression)
- Crunch avec un banc
- Crunch alternés croisés pieds à plat au sol (obliques)
- Crunch poulie haute (avec le dos arrondi)
- Abdominaux sur roulette
- Flexion des hanches au ballon suisse (genoux rentrés)
- Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse
- Gainage latéral
- Vacuum abdominal (transverse)

#### Quelques Exercices d'Enfer pour les Abdos et le Buste

- Squat devant (surtout un exercice pour les jambes, mais nécessite une extrême stabilisation des abdos et de la force)
- Renegade rows avec haltères (combine un travail incroyable de la partie supérieure du corps avec une extraordinaire stabilisation des obliques et de la sangle abdominale)

## Relevé de jambes suspendues

Remarquez que la majorité des gens que vous voyez dans les gymnases effectuent cet exercice de la mauvaise manière en ayant le dos arqué. Ne les imitez pas! Suivez plutôt ces instructions. Certes, en les faisant correctement, ce sera encore plus dur, mais ils seront surtout plus efficaces. Suspendez-vous à une barre, les poignets écartés et alignés à la largeur de vos épaules. Avec les genoux légèrement fléchis (presque droits), soulevez les jambes jusqu'à ce qu'elles touchent presque la barre, tout en enroulant votre bassin. Votre dos devrait s'arrondir pendant que vous enroulez votre bassin. Assurez-vous de ne pas effectuer cet exercice en ayant le dos courbé. Le point le plus important pour faire cet exercice correctement, et où la plupart des gens se font mal, est l'enroulement du bassin. Si vous n'enroulez pas votre bassin en effectuant cet exercice, vous utiliserez très peu vos abdominaux, en concentrant seulement l'effort presque exclusivement sur les fléchisseurs de hanches. Correctement fait, il renforcera convenablement les abdominaux et les fléchisseurs de hanches. Si vous avez des problèmes d'épaules ou si vous avez une faible prise et ne pouvez pas serrer la barre pour la durée de l'exercice, vous pouvez utiliser des sangles pour les coudes. Cependant, soyez extrêmement prudent en exécutant correctement la flexion de votre bassin pendant les exercices de suspension, si vous utilisez des sangles pour les coudes. Elles ont tendance à provoquer une cambrure du dos. Aussi, si vous souhaitez fortement accroître la force de votre grip, et ainsi améliorer l'exécution de la plupart des exercices de traction de la partie supérieure de votre corps, faites vos relevés de jambes suspendu sans les sangles, utilisant plutôt la force de vos poignets.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

Avec les sangles pour les coudes :



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Relevé de genoux suspendus

Ces exercices sont identiques au relevé de jambes suspendu, sauf que les genoux sont entièrement fléchis, et vous ramenez vos genoux vers votre poitrine tout en enroulant le bassin. Cette modification des relevés de jambes suspendues réduit essentiellement la quantité de poids que vous soulevez, rendant l'exercice plus facile. Si vous ne pouvez pas encore effectuer correctement de relevé de jambes suspendu, c'est le meilleur exercice pour progresser vers cet objectif. Le relevé de jambes suspendu et le relevé de genoux suspendu peuvent également se faire avec des anneaux de gymnastique en bandoulière sur un power rack ou à la barre fixe, ce qui les rend encore plus efficaces et plus faciles pour vos épaules.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

Avec les sangles pour les coudes :



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Relevé de bassin

Il s'agit d'un exercice en deux parties – un relevé de jambes à « mi-chemin » suivi d'une poussée des hanches. Commencez en vous allongeant sur le dos, avec la tête et les épaules au-dessus du sol, vos mains (les paumes vers le bas) sur le tapis à côté de vos hanches, les jambes à 90° du sol. Lentement, baissez vos jambes à mi-hauteur du sol à un angle d'environ 45° du sol. Ne ramenez pas vos jambes jusqu'au sol car cela provoquerait un cambrement de votre dos et peut provoquer beaucoup de stress sur votre colonne lombaire. Positionné à 45°, levez les jambes vers l'arrière et positionnez-les à 90°. Une fois que vos jambes sont de retour à 90° (pas plus), soulevez votre bassin du sol.



DÉBUT

A MI-CHEMIN VERS LE SOL



RETOUR À LA POSITION DE  
DÉPART

SOULÉVÉ DE BASSIN DU SOL

## Relevé de bassin sur un plan incliné

C'est essentiellement le même mouvement que le relevé de bassin, toutefois, en changeant l'angle légèrement plus proche de la verticale, rendant le mouvement un peu plus difficile. Il vous suffit d'utiliser l'angle le plus bas sur un banc incliné, ce sera suffisant pour rendre cet exercice plus difficile. Là encore, comme pour le relevé de bassin, baissez vos jambes à environ mi-hauteur avant de ramener les jambes jusqu'à un angle de 90° avec les hanches, et finissez en soulevant le bassin. Souvenez-vous d'éviter de cambrer votre dos lors de cet exercice également. Si vous n'avez pas accès à un banc incliné, vous pouvez tout simplement faire des séries de relevés de bassin supplémentaires pour remplacer les relevés de bassin sur un plan incliné dans le programme d'entraînement.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Crunch inversé

Commencez en vous couchant sur le dos sur un tapis de sol ; les pieds à plat sur le sol, les genoux dans un angle de 90°, les paumes sur le sol à côté des hanches, et votre tête et vos épaules légèrement décollées du sol. Lentement, soulevez le bas de votre corps du sol en enroulant votre bassin vers votre tête. Ne prenez pas d'élan. Utilisez plutôt votre force abdominale pour effectuer le mouvement.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

### Crunch croisé

Commencez en vous couchant sur le dos sur un tapis de sol avec les hanches et les genoux dans un angle de 90°, votre tête et vos épaules légèrement décollées du sol étendez votre genou droit et ramenez votre coude droit et votre genou gauche simultanément. C'est comme si vous imitez presque un pédalage à vélo en position couchée, sauf que vos jambes font des mouvements linéaires internes et externes.



Le coude gauche vers le genou droit

Le coude droit vers le genou gauche

## Crunch jambes/bras tendus

Commencez en vous allongeant sur le dos sur un tapis de sol, les bras tendus à l'arrière de votre tête et vos jambes tendues à un angle d'environ 45° de la verticale. Ramenez vos épaules du sol et vos bras en avant, tout en amenant vos jambes et vos hanches simultanément, jusqu'à ce que vos jambes et vos bras se croisent légèrement.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Crunch sur ballon suisse

Stabilisez votre corps sur le ballon suisse en recherchant votre point d'équilibre afin d'exécuter le mouvement de crunch (le bas de votre dos sera sur le dessus du ballon suisse). Il vous suffit ensuite d'enrouler le haut de votre corps tout en gardant vos doigts sur les côtés de la tête, votre menton relevé, et les pieds à plat au sol. Pour rendre cet exercice plus difficile, vous verrez une progression dans mes programmes sur ce mouvement pendant que vous avancerez dans les niveaux, en intégrant le déplacement de votre bras droit derrière votre tête, et ensuite progressivement en tenant un poids ou un médecine ball derrière la tête en faisant le crunch. Les modifications apportées au crunch ajoutent de la résistance à cet exercice pour le rendre plus efficace, car un crunch classique ne fournit pas suffisamment de résistance à quelqu'un qui a passé les premières phases de renforcement. Afin de rendre tous vos moments beaucoup plus efficaces, essayez de tenir au sommet du crunch pendant 2 secondes en expirant avec vigueur et en tenant une contraction forte des abdominaux.

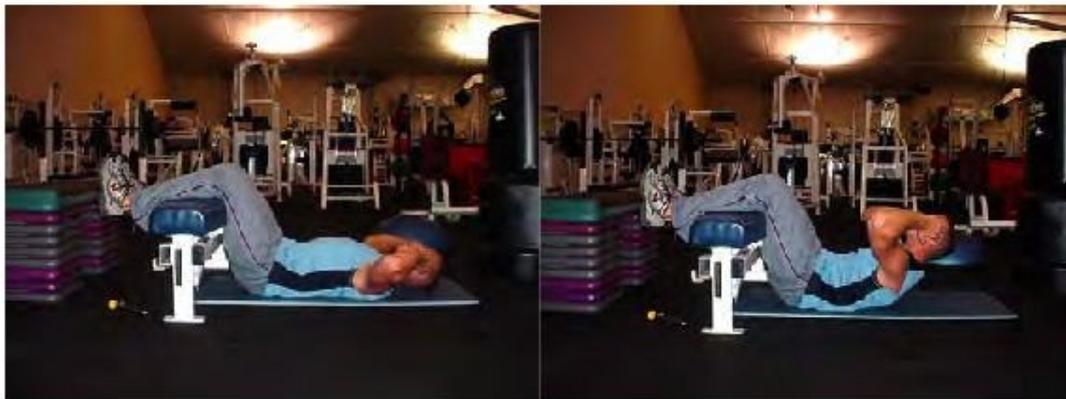


DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

### Crunch avec un banc

Il s'agit toujours de mouvements de crunch classiques pour la partie supérieure du corps ; mais vos jambes seront sur un banc avec vos genoux, vos hanches à 90° et votre dos à plat au sol. Tenez vos doigts sur les côtés de la tête, enrroulez le haut de votre corps en amenant vos coudes vers les genoux. Pour obtenir de meilleurs résultats, tenez pendant deux secondes en haut du mouvement, en expirant avec vigueur et en tenant une forte contraction des abdominaux.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Crunches alternés croisés pieds à plat au sol

Allongez-vous sur le dos avec les pieds à plat au sol, les genoux fléchis à environ 90°. Placez vos doigts sur vos tempes et enroulez votre buste de façon à pointer votre coude gauche vers votre genou droit. Ensuite, répétez de l'autre côté. Encore une fois, maintenez le crunch pendant 2 secondes en haut, et maintenez une forte contraction de vos abdominaux. Cette variante de crunch implique plus les obliques que des crunch classiques.



DÉBUT

ENROULER D'UN CÔTÉ



RETOUR EN POSITION DE DEPART

ENROULER DE L'AUTRE CÔTÉ

## Crunch poulie haute avec corde

Saisissant la corde fixée sur une poulie haute, commencez l'exercice sur les genoux quelques centimètres en arrière afin que l'inclinaison du câble soit vers vous au lieu d'être verticale. Gardez vos mains au-dessus de votre tête et tirez vers le bas en fléchissant la partie supérieure de votre corps, et recroquevillez votre dos. Fléchissez jusqu'à ce que vos coudes arrivent à mi-hauteur de vos genoux (sans toucher le sol). Pour bien exécuter cet exercice, il faut vraiment se concentrer sur la flexion de la partie supérieure de votre corps au lieu de tirer simplement vers le bas.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Abdominaux sur roulette

Les abdominaux sur roulette est un exercice très difficile nécessitant une grande force des muscles du tronc, des bras et des dorsaux. Les genoux sur le tapis de sol, faites rouler la roulette droit devant vous avec les bras tendus, en supportant votre poids de corps sur vos genoux et la roulette. Descendez vers une position proche d'une extension complète. Si l'exercice est correctement fait, vous devriez sentir une forte contraction au niveau de vos abdos.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

### Flexion des hanches au ballon suisse

Démarrez avec les bras en position de pompes et vos jambes en équilibre sur le haut du ballon suisse. Faites rouler le ballon suisse en ramenant les jambes vers vous, en les rapprochant des mains et en soulevant les fesses. Votre dos sera élevé dans une position arrondie et vos abdos se contracteront si le geste est correctement fait.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

### Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse

Le gainage au ballon suisse est similaire au gainage au sol, mais inclut une autre dimension à l'instabilité (le ballon suisse), rendant ainsi l'exercice plus dur pour vos abdos et votre tronc que le gainage classique.

Pour faire du gainage au ballon suisse, positionnez-vous sur vos orteils et placez vos avant-bras sur le haut du ballon suisse. Soyez prudent si vous ne l'avez jamais essayé auparavant, car cela demande un peu d'équilibre. Maintenez la position de gainage sur le ballon pendant que vous faites un léger mouvement d'environ deux centimètres en arrière et en avant dans chaque direction avec les coudes, pour augmenter la difficulté.

Essayez ainsi de tenir la position environ 60-90 secondes. Les plus endurants peuvent essayer de tenir ainsi plus de 90 secondes.



### Gainage latéral

Le gainage latéral est un autre très bon exercice du tronc qui vous fait travailler avec différents angles que le gainage classique ou le gainage au ballon suisse.

Pour faire le gainage latéral, mettez-vous au sol sur votre avant-bras et faites reposer votre poids sur la tranche de votre pied, comme indiqué ci-dessous. Essayez de tenir votre corps sur une même ligne, sans laisser vos hanches se relâcher. Maintenez cette position aussi longtemps que possible sur chaque face. Essayez de tenir en position de gainage pendant 30 à 60 secondes de chaque côté. Pour ce mouvement, les plus endurants peuvent tenir de chaque côté environ 60 secondes ou plus.



### Squat devant

Il s'agit d'une variante plus difficile du « squat avec barre libre » qui travaille les abdominaux à un degré beaucoup plus élevé, en raison de la stabilité de la position plus verticale contrairement au « squat arrière ». C'est essentiellement un exercice pour la partie inférieure du corps, mais il est très bien pour intégrer fonctionnellement la force du tronc et la stabilité, dans les mouvements de squat.

Il est également très difficile d'apprendre la façon de bien reposer la barre sur vos épaules sans douleur. Il y a deux manières de reposer la barre sur l'avant des épaules. Dans la première méthode, prenez la barre en croisant vos avant-bras en formant un « X » et reposez la barre sur la bosse qui est créée par le muscle de l'épaule près de l'os, gardez vos coudes très hauts afin que vos bras soient parallèles au sol. Vous pouvez alors tenir la barre en place en appuyant le côté de votre pouce contre la barre en soutien. De manière alternative, vous pouvez tenir la barre en plaçant vos paumes vers le haut avec la barre reposant sur les doigts, contre les épaules. Pour les deux méthodes, vos coudes doivent rester vers le haut pour éviter de tomber la barre. Trouvez l'appui qui est le plus confortable pour vous. Les deux méthodes sont illustrées à la page suivante.

Ensuite, commencez le squat à partir des hanches en vous asseyant et en gardant le poids sur les talons plutôt que sur l'avant de vos pieds. Accroupissez-vous dans une position où les cuisses sont approximativement parallèles au sol, puis poussez pour retourner à la position de départ. Pratiquez d'abord avec une barre vide ou avec un poids relativement léger pour apprendre le mouvement.

La plupart des gens sont surpris de voir à quel point cet exercice travaille durement leurs abdos une fois que vous avez appris à bien le faire. Je trouve que mes abdos sont un peu douloureux le lendemain après une séance de «squat devant» sans l'avoir fait depuis quelques mois.

Les squats devant sont illustrés sur la page suivante:

Squat devant :

Méthode de prise de barre en croix « X »



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

Méthode alternative de prise de barre



## Le « vacuum » abdominal (non illustré)

Le vacuum renforcera le transverse. En plus d'aider à protéger votre dos en agissant comme une ceinture de musculation naturelle, il va aussi vous aider à resserrer votre ventre en vous donnant l'apparence d'une taille plus fine. Vous pouvez faire un vacuum abdominal n'importe où, n'importe quand. Vous pouvez le faire debout, assis, à genoux paumes de mains au sol, ou même à plat sur le sol. Le mouvement est aussi simple que de rentrer votre nombril autant que vous le pouvez en imaginant que vous essayez de toucher votre colonne vertébrale, et en tenant 10 à 20 secondes à la fois. Commencez en inhalant profondément. Puis, en expirant, poussez votre nombril vers la colonne vertébrale et tenez pendant 10 à 20 secondes, en prenant de courtes respirations. Répétez l'opération plusieurs fois. Vous pouvez faire ceci à la fin de votre séance d'entraînement d'abdos à la salle de gym. Personnellement je n'aime pas perdre plus de temps dans la salle de gym lorsque l'on peut simplement le pratiquer en étant assis pendant le trajet pour rentrer chez vous, ou à tout autre moment de la journée.

## Renegade Rows avec haltères

Les renegade rows sont un fabuleux exercice pour le haut du corps! Il s'agit d'une de mes armes secrètes. Non seulement ils font un travail incroyable sur l'ensemble de la partie supérieure de votre corps, mais vos abdominaux et votre buste tout entier doivent rester extrêmement contractés tout au long de cet exercice pour bien le faire. C'est effectivement beaucoup plus difficile qu'il n'y parait.

Commencez en vous mettant en position de pompes avec vos deux haltères en main. Débutez en tirant le bras droit sur le côté, comme indiqué ci-dessous. Voici l'astuce... en levant votre bras droit, gardez votre bras gauche tendu fortement en imaginant que vous l'appuyez sur le sol. Retournez l'haltère droit au sol, puis soulevez le bras gauche tout en maintenant votre bras droit fermement. Vous sentirez une tension remarquable sur vos muscles supérieurs en essayant de stabiliser votre corps tout entier au cours de cet exercice!



SOULEVEZ UN BRAS

SOULEVEZ L'AUTRE BRAS

En plus des exercices d'abdominaux recommandés ci-dessus, je vous conseille d'ajouter plusieurs autres exercices de renforcement musculaire du buste et d'échauffement fonctionnels dans votre programme tels que:

- Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse
- Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse
- Grimper de montagne
- Sauter de montagne
- Elévations opposées à quatre pattes
- Elévations opposées en position pompes
- Choper latéral au ballon suisse avec medecine ball ou câble
- Dos/hanches extensions au ballon suisse
- Breakdancers

Ces exercices de renforcement du buste sont d'excellents bonus pour vos routines dans le cadre d'un «échauffement fonctionnel», au début de votre séance d'entraînement au lieu de/ou bien, en complément d'un bref échauffement de cardio traditionnel.

### Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse

Allongez-vous sur le dos avec les pieds sur le ballon suisse et les hanches sur le sol. Le pont est fait simplement en soulevant les hanches du sol pour mettre votre corps dans une position bien droite en maintenant la position. En position de pont avec les pieds sur le ballon suisse et les hanches maintenues hors du sol, pliez vos deux jambes en faisant rouler le ballon plus près de votre corps.



EN POSITION DE PONT

JAMBE REPLIÉE AVEC LES HANCHES SOULEVÉES

### Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse

Allongez-vous sur le dos avec les pieds sur le ballon suisse et les hanches soulevées au-dessus du sol dans une position de pont. Dans cette position avec les pieds sur le ballon, soulevez une jambe à environ 15 cm au-dessus du ballon et repliez l'autre jambe en faisant rouler le ballon plus près de votre corps tout en gardant les hanches au-dessus du sol. Ce mouvement sera difficile pour les personnes avec de faibles ischio-jambiers. Répéter le nombre de répétitions désirées avec l'autre jambe.



EN POSITION DE PONT

JAMBE REPLIÉE AVEC LES HANCHES SOULEVÉES

### Grimper de montagne

Mettez-vous en position de pompes sur vos mains et sur vos pieds. Ramenez rapidement une jambe jusqu'à ce qu'elle soit sous le torse, puis immédiatement envoyez-la en arrière et ramenez l'autre jambe sous le torse. Poursuivez en changeant rapidement de jambes comme si vous escaladiez une montagne. Pour rendre cet exercice plus difficile, essayez de déplacer les bras vers l'avant et vers l'arrière à environ 30 centimètres dans chaque direction, tout en changeant de jambe simultanément. Si cela ne vous fait pas transpirer, je me demande qu'est-ce qui le fera!



JAMBE GAUCHE RAMENÉE VERS  
LE BRAS GAUCHE

JAMBE DROITE RAMENÉE  
VERS LE BRAS DROIT

## Sauter de montagne

C'est la même chose que le grimper de montagne, sauf que vous ramenez les jambes sous le torse en même temps pendant que vos bras restent immobiles. Puis, immédiatement, ramenez les deux jambes à la position de départ. Continuez à faire rapidement des sauts avec les jambes ramenées à l'intérieur et à l'extérieur tout en gardant les bras en place.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Elévations opposées à quatre pattes

Positionnez-vous sur les mains et les genoux. Levez votre bras droit et votre jambe gauche simultanément et tenez ainsi pendant trois secondes. Répétez le mouvement avec la jambe et le bras opposés. Alternez les mouvements d'un côté à l'autre.



JAMBE GAUCHE ET BRAS DROIT

JAMBE DROITE ET BRAS GAUCHE

RELEVÉS

RELEVÉS

## Elévations opposées en position pompes

Mettez-vous sur les mains et les pieds en position de pompes. Levez votre bras droit et la jambe gauche en même temps et maintenez cette position pendant trois secondes. Répétez le mouvement avec l'autre jambe et l'autre bras. Alternez les mouvements d'un côté à l'autre. Cet exercice nécessite énormément d'équilibre et de stabilité du tronc. Si c'est trop dur, effectuez des mouvements sur les mains et les genoux au lieu d'être sur les mains et les pieds. Essayez de vous améliorer au fil du temps pour être en mesure de terminer l'exercice sur les mains et les pieds.



LEVER LE BRAS DROIT ET  
LA JAMBE GAUCHE

LEVER LE BRAS GAUCHE ET  
LA JAMBE DROITE

## Choper latéral au ballon suisse avec médecine ball ou câble

Asseyez-vous sur le ballon suisse en tenant le médecine ball des deux mains sur le côté de votre jambe droite. Soulevez le ballon lesté à un angle au-dessus de votre épaule gauche. Après avoir terminé tous les mouvements d'un côté, allez au côté opposé. Un exercice similaire peut également être effectué en tirant sur un câble sur le côté, vers la hauteur de l'épaule, en position assise sur le ballon suisse. Tout en gardant les bras à droite, tournez votre corps d'un côté vers l'autre. Après avoir terminé les tirages d'un côté, changez et faites-le de l'autre côté.

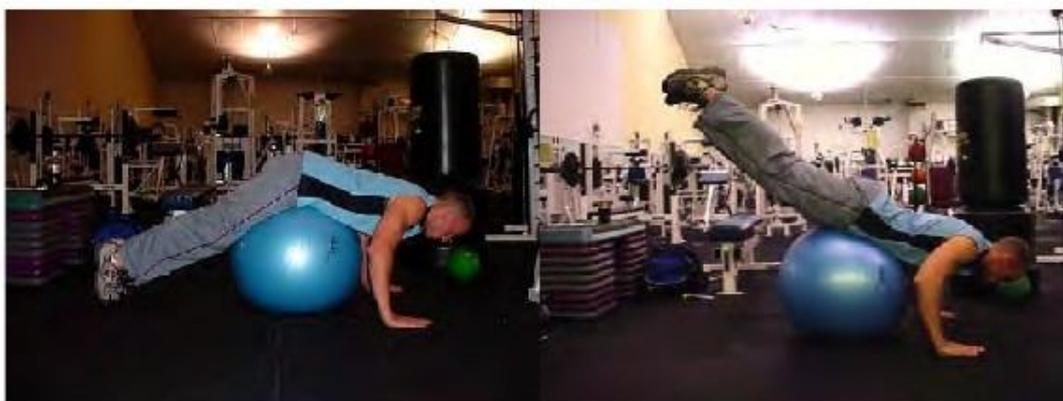


DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

Dos/hanches extensions au ballon suisse

Roulez vers l'avant, face contre sol, sur le ballon suisse de manière à ce que le ballon soit situé sous votre bassin, la partie supérieure de votre corps et vos jambes doivent former un "V" inversé, comme indiqué ci-dessous. Soulevez les pieds du sol en effectuant une extension inversée jusqu'à ce que votre corps soit droit (pas en hyper extension). Faites le nombre de répétitions indiqué.



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Breakdancers

Mettez-vous sur les mains et les pieds en position de pompes. Amenez votre jambe droite, de sorte que votre genou droit soit à proximité de votre coude gauche. Rapidement, amenez votre genou gauche près de votre coude droit. Répétez les mouvements à un rythme plus rapide. Les gens ne sauront pas ce que vous faites et ils vont jeter des coups d'œil bizarres pensant que vous essayez le breakdance! Quoi qu'il en soit, c'est un excellent exercice.



JAMBE GAUCHE À DROIT

JAMBE DROIT À GAUCHE

### 5.5 Programme d'entraînement pour les abdos

Les programmes d'entraînement pour les abdos ne prendront qu'environ 5 à 8 minutes de votre temps d'entraînement à chaque fois. Aussi, le programme d'abdos de vos séances ne devrait être fait que, deux à trois fois par semaine environ. Les séries et les répétitions sont indiquées ainsi, soit série x réps (par exemple, 2 séries de 5 répétitions est indiqué 2 x 5). Prenez un temps de repos entre chaque série d'exercice d'abdos ne dépassant pas plus de 30 secondes. Si vous êtes un débutant, commencez avec le niveau 1. Si vous avez déjà une expérience de l'entraînement, mais que vous n'arrivez pas à faire correctement le relevé de jambes suspendu avec le dos arrondi, commencez par le niveau 3. Si vous avez déjà une expérience de l'entraînement et que vous arrivez déjà à faire 5 relevés de jambes suspendues avec le dos arrondi bien strict, commencez par le niveau 5. Une fois que vous pouvez compléter les séries et les répétitions de chaque exercice au niveau proposé, passez au niveau suivant. A la fin de chaque entraînement d'abdos, j'ai placé un exercice de vacuum. Toutefois, le vacuum peut être fait n'importe où, à n'importe quel moment, je vous suggère de prendre l'habitude de le faire sur le chemin du retour de la salle de gym pour ne pas perdre votre temps. Vous pouvez aussi prendre l'habitude de le faire quotidiennement à un autre moment qui vous convient. Je pense fermement qu'il est important de le pratiquer régulièrement, cependant, il y a un meilleur lieu et moment que lors de vos séances d'entraînement à la salle de sport.

### Niveau 1

Relevé de bassin – 2 x 5  
Crunch inversé – 2 x 5  
Crunch croisé – 1 x 20 (quand votre genou touche votre coude cela représente une répétition)  
Crunch alternés croisés pieds à plat au sol– 1 x 15  
Crunch avec un banc - 1 x15  
Vacuum abdominal

### Niveau 2

Relevé de bassin – 3 x 8  
Crunch inversé – 3 x 6  
Crunch croisé – 1 x 24  
Crunch sur ballon suisse– 1 x 10  
Crunch alternés croisés pieds à plat au sol - 1 x 18  
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse - 1 x 30-60 seconds  
Vacuum abdominal

### Niveau 3

Relevé de bassin sur un plan incliné - 2 x 8  
Relevé de bassin – 2 x 10  
Crunch inversé – 1 x 10  
Crunch jambes/bras tendus – 1 x 8  
Flexion des hanches au ballon suisse – 1 x 12  
Crunch croisé – 1 x 30  
Crunch sur ballon suisse – 1 x 12  
Crunch alternés croisés pieds à plat au sol – 1 x 20  
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse – 1 x 45-60 seconds  
Vacuum abdominal

### Niveau 4

Relevé de genoux suspendu – 2 x 8  
Relevé de bassin sur un plan incliné – 1 x 10  
Relevé de bassin – 1 x 12  
Flexion des hanches au ballon suisse – 1 x 15  
Crunch croisé – 1 x 30  
Crunch sur ballon suisse avec les bras droit au dessus de la tête – 1 x 10  
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse – 1 x 45-60 secondes  
Crunch alternés croisés pieds à plat au sol - 1 x 20  
Gainage latéral – 1x 30 secondes de chaque côté  
Vacuum abdominal

### Niveau 5

Relevé de jambes suspendu – 2 x 5  
Relevé de genoux suspendu – 2 x 10  
Abdominaux sur roulette – 1 x 6  
Relevé de bassin sur un plan incliné – 1 x 12  
Relevé de bassin – 1 x 15  
Crunch jambes/bras tendus – 1 x 10  
Crunch sur ballon suisse en tenant un poids léger au dessus de la tête – 1 x 10  
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse – 1 x 60-70 secondes  
Gainage latéral – 1 x 30-40 secondes de chaque côté  
Vacuum abdominal

### Niveau 6

Relevés de jambes suspendues – 3 x 6  
Relevés de genoux suspendus – 3 x 8  
Poussées des jambes allongées – 2 x 15  
Roue pour abdos – 1 x 8  
Abdos en bicyclettes – 1 x 30  
Replis sur ballon suisse avec les bras droit au dessus de la tête – 1 x 12  
Prolongement de hanche sur ballon suisse – 1 x 15  
Vacuums abdominaux

### Niveau 7

Relevé de jambes suspendu – 4 x 8  
Relevé de genoux suspendu – 1 x 10  
Relevé de bassin sur un plan incliné – 1 x 15  
Crunch croisé – 1 x 30  
Abdominaux sur roulette – 1 x 10  
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse – 1 x 40-50 secondes de chaque côté  
Crunch poulie haute avec corde – 1 x 12

### Niveau 8

Relevé de jambes suspendu – 4 x 10  
Relevé de genoux suspendu – 1 x 12  
Relevé de bassin sur un plan incliné – 1 x 15  
Relevé de bassin – 1 x 15  
Crunch jambes/bras tendus – 1 x 20  
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse – 1 x 80-90 secondes  
Gainage latéral – 1 x 40-50 secondes de chaque côté  
Abdominaux sur roulette – 2 x 10

Crunch croisé – 1 x 30

Crunch alternés croisés pieds à plat au sol – 1 x 20

Crunch poulie haute avec corde – 1 x 15

À ce stade, si vous êtes au niveau 8 et que vous avez fait toutes les séries et les répétitions, c'est impossible que vous n'ayez pas une série d'abdos bien développés. Mais si vous ne voyez toujours pas apparaître des tablettes de chocolat, c'est que votre taux de graisse corporelle est encore trop élevé, et que vous devez revoir votre alimentation et votre entraînement complet du corps entier dans son ensemble.

## 6.0 LE NIVEAU DE MASSE MAIGRE ET LE TAUX MÉTABOLIQUE

L'un des aspects le plus important, mais souvent négligé dans l'obtention d'un faible niveau de graisse corporelle est le taux métabolique au repos (TMR). Rappelez-vous, la quantité journalière de calories que vous métabolisez est une combinaison de celles consommées pour soutenir votre TMR de celles consommées à partir de vos activités quotidiennes, de vos exercices, et celles consommées par l'effet thermique de la consommation d'aliments. Votre TMR représente environ 60-70 % des calories que vous dépensez chaque jour, tandis que les activités comptent pour environ 20-30 %, et l'effet thermique des aliments représente environ 10 %.

Maintenant vous comprenez la raison pour laquelle j'apporte beaucoup d'importance dans ce manuel sur les méthodes pour maintenir votre (TMR) le plus élevé possible. Bien que je ne pense pas que vous ayez à vous préoccuper du nombre exact de calories que vous consommez, vous aurez néanmoins besoin d'avoir une idée assez précise du nombre approximatif de calories quotidiennes que vous consommez, comparé au nombre que vous devriez consommer afin de perdre ou de gagner du poids. Ci-dessous, j'ai mis des formules pour vous permettre de calculer vos besoins quotidiens approximatifs en calories, et vous permettre d'avoir une idée du nombre de calories dont vous aurez besoin chaque jour pour maintenir le même poids. Vous n'aurez ensuite qu'à l'ajuster de sorte à perdre du poids.

## Besoins Caloriques Quotidiens :

Multipliez votre TMR (calculé ci-dessous) par 1.3 (sédentaire), 1.4 (modérément actif) ou 1.5 (très actif). Si vous vous entraînez intensément 4-5 jours par semaine ou si vous êtes actif dans des sports ou des activités en plein air, utilisez 1.5 pour la multiplication.

TMR représenté en calories (kcal) / jour

Taille représentée en centimètres

Poids représenté en kilogrammes

Age représenté en années

Pour les hommes:  $TMR = 66 + (5 \times \text{la taille}) + (13.84 \times \text{le poids}) - (6.8 \times \text{l'âge})$

Pour les femmes:  $TMR = 655 + (1.8 \times \text{la taille}) + (9.63 \times \text{le poids}) - (4.7 \times \text{l'âge})$

Exemple: Un homme très actif de 85 kg, 1m 80, 28 ans

Son apport calorique journalier pour le maintien de son poids =

$$1.5 \times (66 + (5 \times 180) + (13.84 \times 85) - (6.8 \times 28)) = 2928 \text{ calories/jour}$$

Généralement, il est considéré comme étant sain et plus efficace à long terme de perdre seulement 0.5 à 1 kg par semaine. Si vous perdez du poids plus lentement, vous serez généralement en mesure de maintenir plus de masse musculaire. Vous avez besoin de créer un déficit approximatif de 3500 calories pour perdre 0.5 kg. Ainsi, si un homme, dans l'exemple ci-dessus, voulait perdre 0.5 kg par semaine, il pourrait réduire son apport calorique journalier d'environ 500 calories par jour, à environ 2472, ou avec une toute autre combinaison, pour créer un déficit de 3500 calories par semaine. Comme vous l'avez vu dans la section 4.5 je recommande une approche légèrement différente pour atteindre ce déficit calorique, ce qui implique en fait une journée de suralimentation. Oui, vous pouvez effectivement délibérément vous suralimenter une fois par semaine et rester toujours mince !

La plupart des gens qui ont trop de graisse corporelle se trompent en croyant qu'ils ont la malchance d'avoir un métabolisme lent et que c'est ce qui les empêche de perdre des graisses corporelles. S'il est vrai que le TMR de tout le monde varie en fonction de leur génétique, cela

ne signifie pas que ceux qui ont un taux métabolique probablement "plus lent" sont voués à un surpoids. En fait, il existe de nombreux moyens prouvés pour augmenter votre TMR, ce qui signifie que vous allez brûler plus de calories 24/7 (même pendant votre sommeil). Je vais vous décrire en détail la manière d'augmenter votre TMR dans les prochaines sections du livre.

La quantité de masse maigre (musculaire, en particulier) que vous possédez influence positivement et directement votre TMR. Plus vous avez de muscle, plus élevé sera votre TMR, et vous brûlerez plus de calories chaque jour. C'est la raison pour laquelle la musculation sera si importante pour vous aider à mincir. Plus vous développerez de muscle, plus il sera facile pour vous de perdre de la graisse corporelle. Plus vous perdrez de muscle avec un régime excessif, ou des exercices d'endurance cardiovasculaire excessifs, et plus votre TMR chutera.

Maintenant, quand je dis que la musculation et la quantité de muscles maigres que vous possédez seront importantes, je ne veux pas dire que vous devez être énorme comme un bodybuilder. En fait, la plupart des gens ont du mal à prendre de la masse musculaire, et ne deviendront pas trop gros. Certaines personnes semblent avoir une fausse impression que si elles touchent un haltère ou une barre, elles finiront par être étrangement énormes. Une des raisons pour lesquelles beaucoup de femmes ont parfois du mal à atteindre leurs objectifs de perte de poids c'est qu'elles ont peur de soulever des poids ou de lever des lourdes charges. Par conséquent, elles ratent l'un des outils les plus importants pour être mince. Le but est de faire travailler vos muscles (même au repos) 24/7 pour vous faire mincir.

La meilleure façon d'y parvenir est par un entraînement avec résistance. Aussi, il est très rare pour les femmes de prendre de la masse musculaire excessive en faisant de la musculation... Les femmes n'ont tout simplement pas l'équilibre hormonal pour créer trop de masse musculaire. La plupart du temps, tant que l'apport calorique est contrôlé, certaines de mes clientes soulevant les plus lourdes charges font en fait partie des plus sexy et des plus minces. Ainsi, le message pour ces dames est... arrêtez d'avoir peur de soulever des poids... vous n'allez PAS vous développer (aussi longtemps que votre apport calorique est au même point que/ou au-dessous de votre niveau d'entretien).

D'autre part, si votre objectif est de prendre beaucoup de masse musculaire, il existe des méthodes d'entraînement qui fonctionnent mieux pour l'hypertrophie musculaire (gain de masse), en fonction des limites de votre génétique. Toutefois, il existe aussi des méthodes d'entraînement qui aboutissent simplement à être fort, tonique, bien défini, mince et un physique fonctionnel, et ces méthodes sont ce dont nous parlons tout au long de ce manuel.

La relation entre votre masse maigre et le TMR est la raison essentielle pour laquelle je ne recommande pas les régimes fantaisistes pour tenter de perdre de la graisse corporelle. En fin de compte, tout type de régime draconien conduira à une importante perte de masse maigre, en plus de la perte de graisse résultant de votre régime. Donc, lorsque vous commencez à manger normalement, votre TMR diminue en raison de la perte de muscle, et vous reprenez de la graisse beaucoup plus vite à ce moment là.

C'est aussi pour cela que je ne recommande pas de régimes à très faible teneur en hydrates de carbone. Généralement, les régimes à faible teneur en hydrates de carbone sont meilleurs principalement pour la perte de poids due à une alimentation contrôlée, et à la réduction du sucre dans le sang et du niveau d'insuline, ainsi que la perte d'eau en raison de l'épuisement du glycogène musculaire (ce n'est pas une bonne chose). Toutefois, les régimes à faible teneur en glucides entraînent généralement une perte en masse maigre et par la suite une diminution du TMR, ce qui entraîne rapidement une prise de poids une fois que les personnes au régime réintroduisent une alimentation normale dans leur vie.

## 7.0 L'EFFET MÉTABOLIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

Cela peut paraître inhabituel à certains lecteurs, mais la réalité est que les exercices comme les squats, soulevés de terre, fentes avant, swings et arrachés variés, presses, tractions, etc., sont plus efficaces pour faire ressortir vos abdos que des exercices d'abdominaux bien spécifiques. Ce n'est pas parce qu'ils travaillent mieux vos abdos que les exercices d'abdominaux (même si vos abdos sont impliqués dans la stabilisation de votre corps dans la plupart de ces exercices). La raison pour laquelle ils font mieux ressortir vos abdos c'est parce qu'ils créent des changements métaboliques dans l'ensemble de votre corps qui favorisent la réduction des graisses corporelles, ainsi vous pouvez bien mieux faire ressortir vos abdos.

### 7.1 Les exercices poly-articulaires contre les exercices mono-articulaires

Commençons par examiner les exercices de musculation communs qui consistent en des exercices de base (des mouvements poly-articulaires) ou des exercices d'isolation (des mouvements mono-articulaires). Les exercices de base travaillent un grand nombre de muscles à la fois, alors que les exercices d'isolation mettent généralement l'accent sur un groupe musculaire pour faire le plus gros du travail. Techniquement, on ne peut pas vraiment parler d'exercices d'isolation parce que les exercices d'isolation sont destinés à mettre l'accent sur un groupe musculaire qui aura involontairement besoin du soutien des autres groupes musculaires.

Toutefois, l'idée générale est que vous obtenez un meilleur résultat de l'ensemble du corps avec les exercices de base. En travaillant un plus grand nombre de muscles, les exercices de base brûlent plus de calories, stimulent une très grande libération d'hormones brûlant les graisses et développant les muscles. Les exercices de base sont aussi plus utiles pour les activités quotidiennes et sportives qui utilisent rarement des mouvements mono-articulaires. En effet, de nos jours les exercices d'isolation dans l'entraînement sportif sont le plus souvent considérés comme étant totalement inutiles, voire potentiellement néfastes pour les athlètes. Si vous avez l'occasion de voir un coach de votre salle de gym entraîner un athlète avec des leg extensions, des leg curls, et d'autres exercices d'isolation, vous pouvez être sûr que ce n'est pas un entraîneur très instruit.

Les mouvements de base comprennent par exemple ; squat, soulevé de terre, fente avant, step-up, swing, arraché varié, développé couché, presse inclinée, développé épaules, rowing barre ou rowing assis, tirage devant, tractions, dips, pompes, tirage menton, etc. Les mouvements d'isolation comprennent par exemple ; curl barre ou haltères, barre front triceps ou poulie haute, élévations latérales épaules, écartés pour les pectoraux, leg extension, leg curl, etc. Même s'il peut y avoir parfois certains avantages dans les exercices d'isolation (très peu), la majorité de vos mouvements devrait être composés d'exercices poly-articulaires afin de développer un corps mince, fort et fonctionnel.

## 7.2 Entraînement du corps entier pour être Mince

Voyons la façon dont de nombreuses personnes s'entraînent et comparons-la avec une approche plus efficace de l'entraînement du corps entier. Dans leur quête d'amincissement, de nombreuses personnes consacrent une grande partie de leur séance au cardio et entraînent un ou deux groupes musculaires par jour en musculation. Par exemple, disons que leur entraînement consiste en une session d'un ou deux équipements de cardio et de quelques exercices de résistance pour les biceps, les épaules et les abdos. Avec ce type d'entraînement, elles n'ont pas une augmentation du métabolisme conséquente dans les heures et les jours qui suivent leur entraînement, car leur organisme n'a pas à faire beaucoup d'effort pour récupérer après avoir exercé des muscles relativement petits comme les biceps, les épaules, et les abdominaux.

A présent comparons cette séance d'entraînement avec une séance d'entraînement intense composée d'exercices de base, comprenant par exemple, pour la partie inférieure du corps ; les squats et les soulevés de terre, et des exercices de base pour la partie supérieure du corps tels que ; le développé couché, les tractions, le rowing barre, en terminant avec une rude série

d'exercices pour les abdominaux. Ce type d'entraînement est concentré sur presque tous les muscles du corps plutôt qu'une seule partie à la fois. Cela crée un environnement métabolique dans lequel votre corps doit faire plus d'effort (pour réparer plus de muscles) afin de récupérer d'une séance stimulant tous les muscles de votre corps. Par conséquent, votre TMR augmente dans une plus grande mesure et pour une plus longue durée en faisant une séance d'entraînement incluant des exercices de base en opposition aux exercices de cardio et d'isolation d'un entraînement classique.

Des études ont montré que des séances intenses de musculation stimulant de grands groupes musculaires du corps, augmentent le TMR pendant plus de 1 à 2 jours suivant la séance d'entraînement (peut-être même plus de 48 heures), alors qu'une séance classique de cardio élève votre TMR pour seulement 1 à 2 heures après votre séance d'entraînement. Si vous vous entraînez 3 à 4 fois par semaine en utilisant un programme d'entraînement avec tout le corps, vous augmenterez essentiellement votre TMR 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. De plus, comme indiqué précédemment, vous aurez une bien meilleure réponse hormonale pour la fonte des graisses et le développement musculaire avec un entraînement focalisé surtout sur des exercices de base de gros groupes musculaires. Le résultat de tout cela est que vous serez mince plus rapidement, à condition que votre régime alimentaire soit adapté.

### 7.3 La Quantité de Travail Accompli Pendant l'Entraînement

Donnez-vous à fond dans votre entraînement! La quantité de travail que vous effectuez au cours de vos séances d'entraînement est une autre notion primordiale pour savoir comment concevoir un programme d'entraînement. Soyez attentif, car tout en comprenant les notions d'exercices poly-articulaires et de poids "libres", ce sera probablement la notion la plus importante pour comprendre pourquoi vous n'arrivez pas à avoir les résultats que vous attendiez de vos séances d'entraînement.

Travail ( $W = F \times d$ ) est défini comme une force ( $F$  = la quantité de poids déplacé avec n'importe quel exercice) multipliée par la distance ( $d$  = la distance sur laquelle vous déplacez la charge). En général, plus vous effectuez de travail dans un laps de temps donné lors de votre séance d'entraînement, plus vous brûlez de calories, et meilleure sera la réaction métabolique de votre séance d'entraînement. La quantité de travail que vous fournissez essentiellement dans un laps de temps donné détermine l'intensité de l'entraînement.

Pour mieux comprendre cette notion, voici des exemples de travail effectué au cours de deux séances d'entraînement. Les exemples de charges et de distances utilisés le sont simplement

pour les calculs. Chaque personne fera des mouvements différents en fonction de la taille de ses membres et de son corps. Même si vous n'utilisez pas de poids qui soient une fraction de l'exemple donné, tout est relatif à chaque individu. Vous obtiendrez des résultats en fonction de la quantité de votre travail pendant une durée déterminée, c'est un défi personnel. Vous pouvez voir que ces deux entraînements contiennent des exemples de quatre exercices, toutefois ils auront des effets très différents sur votre corps et vos résultats vous rapprocheront de votre but de minceur et de définition musculaire.

#### Entraînement N°1 (inefficace; pas assez de travail fourni pour obtenir des résultats)

Shrugs barre ; 140 kg x 5 séries de 10 répétitions

Elévations frontales épaules barre ; 20 kg x 3 séries de 12 répétitions

Curl barre biceps ; 42,5 kg x 3 séries de 10 répétitions

Machine debout mollets ; 135 kg x 3 séries de 20 répétitions

#### Travail fourni pendant l'entraînement N°1

Shrugs barre :

La distance parcourue à chaque répétition = 7,5 cm soit 0,075m

Travail =  $140 \times 5 \times 10 \times 0,075 = 525 \text{ kg/m}$

Elévations frontales épaules barre :

La distance parcourue à chaque répétition = 61 cm soit 0,61m

Travail =  $20 \times 3 \times 12 \times 0,61 = 439,2 \text{ kg/m}$

Curl barre biceps :

La distance parcourue à chaque répétition = 61 cm soit 0,61m

Travail =  $42,5 \times 3 \times 10 \times 0,61 = 777,75 \text{ kg/m}$

Machine debout mollets:

La distance parcourue à chaque répétition = 10 cm soit 0,1m

Travail =  $135 \times 3 \times 20 \times 0,1 = 810 \text{ kg/m}$

Quantité de travail accompli dans l'entraînement N°1: 2551,95 kg/m

Entraînement N°2 (plus efficace; bien plus de travail effectué)

Epaulé-développé barre ; 70 kg x 5 séries de 4 répétitions

Squat barre libre ; 125 kg x 5 séries de 5 répétitions

Tractions lestées ; 85 kg de poids de corps + 20 kg (lest) x 4 séries de 6 répétitions

Arrachés d'un bras avec haltère ; 18 kg x 4 séries de 6 répétitions avec chaque bras

Travail fourni pendant l'entraînement N°2

Epaulé-développé barre (épaulé du sol aux épaules, puis développé au dessus de la tête):

La distance parcourue à chaque répétition = 243 cm soit 2,43 m

Travail =  $70 \times 5 \times 4 \times 2,43 = 3402$  kg/m (Cet exercice seul accomplit plus de travail que toute la séance d'entraînement N°1!)

Squat barre libre :

La distance parcourue à chaque répétition = 61 cm soit 0,61m

Travail =  $125 \times 5 \times 5 \times 0,61 = 1906,25$  kg/m

Tractions lestées :

La distance parcourue à chaque répétition = 61 cm soit 0,61m

Travail =  $105 \times 4 \times 6 \times 0,61 = 1537,2$  kg/m

Arrachés d'un bras avec haltère (arraché du sol jusqu'au dessus de la tête):

La distance parcourue à chaque répétition = 243 cm soit 2,43 m

Travail =  $18 \times 4 \times 6 \times 2,43$  (les deux bras) = 1049.76 kg/m

Quantité de travail accompli pendant l'entraînement N°2: 7895,21 kg/m

Comme vous pouvez le voir, avec l'entraînement N° 2 vous ferez presque quatre fois plus de travail qu'avec l'entraînement N° 1 dans le même laps de temps environ. Cela signifie que l'intensité de l'entraînement N° 2 sera beaucoup plus élevée, vous brûlerez BEAUCOUP PLUS de calories, vous obtiendrez une meilleure réaction hormonale, et finalement, vous aurez une plus forte augmentation de votre taux métabolique pour les heures et les jours qui suivront cette

séance d'entraînement, contrairement à l'entraînement N° 1. Prenez note que l'entraînement N° 1 est composé uniquement de mouvements mono-articulaires, tandis que l'entraînement N° 2

est composé de plusieurs mouvements poly-articulaires. Même si vous pouvez gérer des quantités raisonnables de poids dans les mouvements de trapèzes (shrugs) et de presse verticale à mollets, l'amplitude des mouvements est tellement courte que la quantité de travail que vous effectuez est minime par rapport aux exercices poly-articulaires de l'entraînement N° 2.

Aussi, même si les deux autres mouvements d'isolation (les élévations frontales aux épaules et les biceps curls barre) dans l'entraînement N° 1 vous permettent de soulever la charge sur une bonne amplitude, la quantité de poids que vous pouvez gérer dans ces exercices est beaucoup plus faible, ce qui conduit à une accumulation minimale de travail contrairement aux mouvements poly-articulaires de l'entraînement N° 2. Si votre but est de mincir et d'être super défini, ne perdez pas le temps précieux que vous consacrez à la salle de gym en faisant des exercices d'isolation équivalant à un faible volume de "travail" (c'est-à-dire, une faible intensité d'entraînement), alors que votre temps pourrait être bien mieux utilisé en effectuant un volume de "travail" élevé avec des exercices poly-articulaires.

La notion à retenir de ces exemples est que, pour obtenir les meilleurs résultats vous devez consacrer le plus de votre temps aux entraînements avec des exercices où vous pourrez soulever une quantité importante de poids sur une longue distance. L'amplitude maximale dans des exercices tels que l'épaulé-jeté ou les arrachés d'un bras (dans lesquels vous soulevez une charge du sol vers une position au dessus de la tête), vous forcera de toute évidence à réaliser une grande quantité de travail grâce à de grandes distances déplacées. Les mouvements combinés comme le squat avec haltère et les presses vous obligent aussi à effectuer une grande quantité de travail, à brûler plus de calories, et à travailler la plupart des groupes musculaires de votre corps en même temps, tout en créant un environnement métabolique qui stimule le changement.

En résumé, l'un des points que je voudrais souligner dans cette section est de ne pas consacrer tout votre temps à faire des exercices d'abdominaux pour mincir et avoir de plus beaux abdos. À l'inverse, pour obtenir de bien meilleurs résultats plus rapidement, consacrez la majeure partie de votre temps à faire des exercices poly-articulaires qui travaillent un plus grand nombre de muscles (des plus grandes parties de votre corps et des plus grands groupes musculaires) que des entraînements d'abdominaux spécifiques. Dans une autre section, je développerai plus sur le cardio. Aussi, je vous expliquerai plus loin comment compiler des séances d'entraînement qui mettent l'accent sur un plus grand nombre de muscles de votre corps, sans trop chevaucher sur les séances successives.

## 8.0 LES POIDS LIBRES CONTRE LES MACHINES

Un autre aspect important qui doit être souligné dans votre routine d'entraînement est que la majorité de votre entraînement de résistance devrait se composer de poids libres (haltères, barres et autres poids "libres"), en opposition aux machines. La raison pour laquelle les machines prennent tant de place dans une salle de muscu de nos jours c'est qu'elles démontrent un lieu propre, moderne, technologiquement avancé, et les gens pensent ainsi que la salle de gym est "meilleure". La réalité est que les machines sont beaucoup moins efficaces pour obtenir des résultats, contrairement aux bons vieux poids libres. Pour garder votre entraînement intéressant, sachez que vos poids libres ne doivent pas toujours être constitués d'haltères ou de barres. Certains des exercices les plus intenses et fonctionnels, peuvent se faire avec des haltères Kettlebell, des sacs de sable, des troncs d'arbre, des rochers, etc. Utilisez votre créativité et vous serez récompensé avec des résultats!

Les poids libres vous permettent d'effectuer des mouvements dans les lignes naturelles de votre corps et nécessitent de stabiliser la charge, alors que les machines stabilisent le poids pour vous et vous limitent à un mouvement avec faible trajectoire. Les machines font une partie du travail pour vous et rendent votre entraînement moins efficace. De plus, une dépendance excessive des machines lors de votre entraînement risque de vous rendre sujet à des blessures sur le long terme, pour avoir négligé les importants muscles stabilisateurs. Prenons par exemple le squat libre avec haltères contre le squat Smith machine. Pendant que vous faites du squat avec haltères, les muscles de votre tronc doivent fournir une stabilisation de votre corps (en particulier pour un squat devant ou un squat overhead). Maintenant, voyons le contraste entre faire des squats avec la Smith machine dont le poids est stabilisé pour vous enlevant ainsi tous les avantages de renforcement musculaire. Cela vous met dans un seul plan de mouvement du haut vers le bas, ce qui n'est pas la position normale que votre corps devrait prendre, plaçant ainsi votre colonne vertébrale dans une situation potentiellement dangereuse.

Ce concept d'entraînement au poids libre s'applique pour tout, y compris les entraînements d'abdominaux. Essentiel à savoir - si vous voulez obtenir de meilleurs résultats de vos entraînements, maintenez les poids libres dans la majorité de vos exercices. Je dois admettre que je ne suis pas à 100 % contre les machines. Je pense que certaines machines, après sélection, peuvent être introduites par moment et profiter à votre entraînement. Une idée que vous pouvez utiliser pour vous sortir d'un entraînement avec mouvements de base est de faire un cycle de 2 ou 3 semaines en utilisant presque toutes les machines, ensuite faites un retour à un programme basé sur les poids libres pour la majorité de votre temps. Si vous aimez vraiment certaines machines et que vous ne voulez pas les abandonner, assurez-vous que les poids libres occupent au moins 90 % de vos exercices. Quand je dis machines, je veux dire quelque chose qui n'a qu'un seul plan de mouvement. Notez que je ne considère pas les exercices aux câbles comme des machines. Par conséquent, les exercices aux câbles tels que la poulie

haute, les tirages horizontaux, ou les développés couchés avec câbles sur un ballon suisse peuvent tous être bénéfiques.

Sur le thème de la stabilité de votre corps, je tiens à souligner à tous les amateurs de forme mal informés que la ceinture de musculation ne devrait pas être portée à tout moment au cours de vos routines d'entraînement aux poids (sauf si vous faites un maxi ou bien proche d'un maxi sur des mouvements sollicitant la colonne vertébrale, tels que les squats ou les soulevés de terre). La théorie derrière la ceinture de musculation, c'est qu'elle tire sur votre paroi abdominale pour permettre le maintien de votre colonne vertébrale pour soulever des charges très lourdes. Le problème est que si vous utilisez une ceinture de poids tout le temps, vous allez affaiblir les muscles de votre ceinture abdominale, étant donné que vous éliminez le travail qu'elle est censée accomplir. De plus, à l'avenir, vous pourriez vous faire une blessure au dos. Si vous saviez le nombre de fois que j'ai pu voir des gens mal informés se promener dans la salle de gym en portant leur ceinture de musculation pendant toute la durée de leur entraînement. Les pauvres! Essentiel à savoir – n'utilisez pas une ceinture de musculation, sauf si vous êtes un powerlifter de compétition pratiquant des maxi en squat ou en soulevé de terre. Vous vous faites plus de mal que de bien si vous l'utilisez pour autre chose que ça.

## 9.0 LE PROBLÈME AVEC LE CARDIO, ET MA SOLUTION

Croyez-le ou non, toutes les heures que vous passez à faire des répétitions ennuyeuses de faible intensité modérée lors des sessions de cardio ne sont pas la meilleure façon pour perdre en graisse corporelle et dévoiler vos abdos. Beaucoup d'entraîneurs et les médias semblent être obsédés par l'idée que la meilleure et la seule manière de perdre de la graisse corporelle c'est en faisant de longues routines ennuyeuses de cardio. Eh bien, je suis ici pour vous dire qu'ils ne pourraient pas être plus dans l'erreur!

Regardez autour de vous et vous verrez des gens tout le temps fournir de gros efforts sur des machines de cardio, se demandant jour après jour pourquoi ils ne peuvent pas perdre plus de graisse corporelle. S'il est vrai que l'entraînement aérobique (le cardio) brûle un pourcentage plus élevé de matières grasses lors des exercices, contrairement aux exercices anaérobiques comme les sprints ou la musculation (qui dépensent énormément plus d'hydrates de carbone comme énergie), cela ne signifie pas que les exercices aérobiques vont davantage promouvoir un corps plus mince que les entraînements anaérobiques. La raison à cela est liée aux aspects importants de l'ensemble de votre TMR, la quantité de masse maigre que vous possédez, la réaction hormonale au stimulus des exercices, et à l'effet métabolique résiduel de votre séance d'entraînement dans les heures et les jours suivants.

Tout d'abord, comme indiqué précédemment, votre TMR reste élevé pour seulement une ou deux heures après une séance typique de cardio. En revanche, votre TMR reste élevé pour un maximum d'un à deux jours après une épuisante séance d'exercices anaérobiques (musculature, sprint, et autres exercices de haute intensité), dans laquelle une grande quantité de vos muscles squelettiques ont été longuement travaillés à des niveaux de force très élevés. Ce traumatisme créé dans vos muscles au cours des exercices anaérobiques est un processus de dégradation des protéines musculaires. Dans les heures et les jours suivants votre séance anaérobie, votre corps doit réparer le muscle endommagé. C'est ce qu'on appelle la synthèse des protéines musculaires. Pendant tout ce processus, votre TMR augmente pour réparer les efforts de votre corps durant l'effort. Par conséquent, vous finissez par brûler beaucoup plus de calories supplémentaires avec cette augmentation résiduelle du TMR que vous auriez dû lors de la séance de cardio-training. Sur le long terme, cet aspect est plus important pour obtenir un corps mince que des calories que vous auriez brûlées lors d'un entraînement de cardio.

Deuxièmement, aussi simple que cela y paraît, il est très souvent négligé par les gens qui essaient de perdre du poids et pensent qu'ils doivent se concentrer sur le cardio. La musculature développe la masse musculaire maigre et donc augmente votre TMR. Faire du cardio-training de manière excessive peut inévitablement entraîner une perte de la masse musculaire maigre, et donc diminuer votre TMR. Par conséquent, plus votre TMR est bas, plus il sera difficile de perdre davantage de graisse corporelle. De plus, il sera beaucoup plus facile de stocker des graisses si vous mangez en excès. Les personnes qui font essentiellement des entraînements à base de cardio et qui ont aussi un régime alimentaire pauvre, obtiennent fréquemment une apparence de « faux maigre » avec très peu de définition musculaire doublé d'un excédant de graisse corporelle.

Il est fréquent d'entendre les professionnels de la forme et les médecins préconiser de faire des entraînements aérobiques avec une intensité modérée à faible (le cardio) pour les gens qui tentent de se prémunir contre les maladies cardiaques ou la perte de poids. Le plus souvent, les recommandations consistent à faire « de 30 à 60 minutes de cardio, 3 à 5 fois par semaine, pour maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau modéré ». Avant que vous vous adonniez à cette croyance populaire et que vous ressembliez à un "hamster dans sa roue" à faire des heures de cardio ennuyeux, j'aimerais que vous examiniez certaines recherches scientifiques récentes qui indiquent que le rythme régulier du travail d'endurance en cardio pourrait ne pas être tout ce qu'ils prétendaient être.

Premièrement, il est important de savoir que nos corps sont conçus pour accomplir des activités physiques, aussitôt après l'effort doit suivre la récupération, ou des mouvements de stop-and-go au lieu de mouvements réguliers. Une recherche récente suggère que la variabilité physique est l'un des aspects les plus importants à considérer dans votre entraînement. Cette tendance peut être vue dans la nature car tous les animaux font des mouvements de stop-and-go au lieu de mouvements réguliers. En fait, les humains sont les seules créatures à faire des activités physiques en mettant à l'épreuve leur endurance.

La plupart des sports de compétition (à l'exception de la course d'endurance et du cyclisme) sont également fondés sur des mouvements de stop-and-go ou de courtes périodes d'efforts suivis de récupération. Examinons les différents effets de l'endurance ou de l'entraînement à intensité constante avec un entraînement de stop-and-go, par exemple le physique des marathonniens et celui des sprinters. La plupart des sprinters sont physiquement très minces, musclés et puissants, tandis qu'un marathonien est plus souvent amaigri, l'air malade. A qui aimeriez-vous plutôt ressembler?

Un autre élément à garder à l'esprit concernant les avantages de la variabilité physique, ce sont les effets internes de divers types d'exercice sur notre corps. Les scientifiques ont reconnu que les exercices d'endurance réguliers excessifs (différents pour chaque personne, mais parfois défini comme supérieurs à 60 minutes par session, la plupart des jours de la semaine) augmentent la production de radicaux libres dans l'organisme, peut entraîner la dégénérescence des articulations, réduire les fonctions immunitaires, provoquer une atrophie musculaire, et provoquer une réaction pro-inflammatoire de l'organisme, qui peut potentiellement se transformer en maladies chroniques.

D'autre part, un entraînement variable à haute intensité a été associé à une augmentation de la production d'antioxydants dans l'organisme et à une réaction anti-inflammatoire, une meilleure réaction de l'oxyde nitrique (ce qui pourrait favoriser une bonne santé du système cardio-vasculaire), et une augmentation de la réaction du métabolisme (ce qui aide à la perte de poids). De plus, les exercices d'endurance constants exercent uniquement le cœur à une fréquence cardiaque bien spécifique, mais ne lui apprennent pas à réagir aux différents stress de tous les jours. L'intensité variable entraîne le cœur à une fréquence cardiaque plus large et lui apprend à réagir et à récupérer en le rendant moins sujet à l'échec lorsque vous en avez besoin.

L'aspect important d'un entraînement à intensité variable qui le rend supérieur à un cardio régulier est la période de récupération entre des efforts violents. Cette période de récupération est d'une importance cruciale pour l'organisme afin d'acquiescer une réaction saine suite à la stimulation d'un exercice. Un autre avantage d'un entraînement à intensité variable est qu'il est beaucoup plus intéressant et a un très faible taux d'abandon contrairement aux longues séances de cardio constant.

Pour résumer la partie sur le cardio, certains des avantages potentiels de l'entraînement à intensité variable par rapport à l'endurance régulière sont les suivants: amélioration de la santé cardio-vasculaire, augmentation de la protection antioxydant, amélioration de la fonction immunitaire, réduction des risques d'usure articulaire, réduction d'atrophie musculaire, augmentation du taux métabolique résiduel juste après un exercice, et une capacité accrue pour le cœur de gérer le stress de la vie de tous les jours. Il existe de nombreuses façons pour profiter des avantages du stop-and-go ou d'une activité physique à intensité variable.

Le sprint face au vent ou le sprint en colline est le summum d'un entraînement à intensité variable et vous permettront d'être musclé et super dessiné en un rien de temps. Si vous êtes en assez bonne forme pour faire du sprint, faites du sprint au lieu d'un jogging. Faites-moi confiance... votre corps sera en meilleure forme en le faisant! Pour finir en beauté vos

entraînements de musculation, ou pour une séance d'entraînement proprement dite, essayez de faire un maximum de 6 à 12 sprints d'environ 45 à 90 mètres, avec un temps de repos de 30 à 90 secondes entre les sprints.

Une autre méthode remarquable pour incorporer des exercices de très haute intensité, est de faire du sport. La plupart des sports de compétition tels le football, le basket, le squash, le tennis, le hockey, etc. sont naturellement composés de mouvements de stop-and-go. De plus, la musculation intègre naturellement de courts efforts violents suivis de périodes de récupération. L'interval-training à haute intensité (variant entre des intervalles de haute et de basse intensité sur n'importe quel équipement cardio) est encore une autre méthode d'entraînement qui utilise un effort et une période de récupération. Par exemple, une séance d'interval-training sur un tapis roulant pourrait ressembler à cela (avertissement – cela risque d'être trop rapide pour les personnes de petite taille ou si vous n'êtes pas en bonne forme; adaptez-le de manière appropriée):

- Échauffement de 3 à 4 minutes de marche rapide ou jogging à faible intensité
- Intervalle 1 – courez à 12 km/h pendant 1 minute
- Intervalle 2 – marchez à 6 km/h pendant 1.5 minute
- Intervalle 3 – courez 16 km/h pendant 1 minute
- Intervalle 4 – marchez à 6 km/h pendant 1.5 minute
- Répétez ces 4 intervalles 4 fois pendant une séance intense de 20 minutes

J'espère que cette partie vous a convaincu de focaliser la majorité de votre entraînement de résistance sur d'autres formes d'entraînement avec résistance associé à une haute intensité « intervalle training type cardio » et/ou des sprints, dans votre quête de perdre de la graisse corporelle pour laisser apparaître vos abdos. Je recommande aussi un mélange d'entraînement à haute intensité tels que le saut à la corde, la boxe, le rameur, la montée d'escaliers et la course dans les collines dans votre routine pour mincir. Je vous garantis que 20 minutes d'intervalle training à haute intensité est beaucoup plus efficace qu'une séance ennuyeuse de cardio continu de 40 à 50 minutes. La raison est due à plusieurs facteurs étudiés précédemment tels que l'effet résiduel du métabolisme de l'après brûlure, le maintien musculaire, la réaction hormonale, la variabilité de la fréquence cardiaque, etc. Cela vous permettra également de gagner du temps!

Un autre bon exemple d'entraînement par intervalles qui stimule vraiment une réponse hormonale favorable à la combustion des graisses dans le corps, est le sprint en colline. Si vous avez ce qui pourrait ressembler à une colline près de chez vous, cet exercice est aussi simple que courir aussi vite que vous pouvez en montant vers la colline sur environ 20-30 mètres (peu importe si la colline est grande), et descendez la colline en marchant, ce sera votre intervalle de récupération. Répétez le sprint vers le haut de la colline en faisant la descente en marchant à nouveau. Environ 10 à 15 minutes de cet exercice sont TRES intenses et c'est en général suffisant pour la plupart des gens. Peu importe le genre de colline (peut-être au parc ou tout simplement une route en pente) près de chez vous, pensez à introduire le sprint sur la pente deux fois par semaine dans votre routine d'entraînement, et je vous garantis que vous aurez un corps affiné en quelques semaines!

## 10.0 FREQUENCE ET DUREE DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Beaucoup de gens croient à tort qu'il faut s'entraîner tous les jours ou au moins 5 à 6 jours par semaine pour obtenir un corps bien défini. En fait, pour la plupart des gens, s'entraîner avec une telle fréquence conduit au surentraînement. Votre corps a besoin d'un stimulus (exercice) afin de développer des muscles et perdre de la graisse corporelle. Cependant, votre corps a aussi besoin de suffisamment de repos pour récupérer de cet exercice. Par conséquent, s'entraîner tous les jours ne permet pas au corps d'avoir suffisamment de temps pour se reconstruire et se préparer pour la prochaine séance d'entraînement. Néanmoins, si vous ne vous entraînez qu'un seul jour par semaine, vous en faites un peu plus qu'un individu sédentaire.

Quelle est donc la fréquence optimale d'entraînement pour la plupart des gens pour obtenir les meilleurs résultats? Il n'y a pas d'unique réponse, car chaque personne est différente. Cela dépend aussi de la manière dont vous organisez vos séances. Toutefois, la plupart des gens réagissent mieux à un entraînement de 3 à 4 jours par semaine. Cela donne suffisamment de stimulus d'entraînement pour forcer votre corps à s'adapter, et vous permet aussi d'avoir suffisamment de repos pour vous empêcher d'atteindre « l'épuisement » ou le surentraînement.

Quant à la durée de vos séances d'entraînement, encore une fois, beaucoup de gens croient (à tort) qu'ils doivent s'entraîner pendant 2 à 3 heures chaque jour pour mincir. Cependant, il y a très peu de personnes qui peuvent s'entraîner aussi longtemps sans faire de surentraînement, et sans se faire plus de mal que de bien. La plupart des gens obtiennent de meilleurs résultats en faisant des séances d'entraînement plus courtes et encore plus intenses. Un bon principe est de maintenir votre entraînement entre 45 et 60 minutes. Des études ont montré que des séances d'entraînement supérieures à une heure favorisent des taux plus élevés de cortisol, une hormone catabolique, qui peut conduire à une dégradation excessive des protéines musculaires. Il est très difficile pour votre corps de se rétablir complètement une fois que vous avez été surentraîné. Pensez-y, c'est comme faire deux pas en arrière, et seulement un pas en avant.

En résumé, la majorité des gens répondent mieux à un entraînement de 3 à 4 fois par semaine avec une séance de 45 à 60 minutes. Toutefois, n'ayez pas peur d'essayer différentes intensités et différentes durées. Par exemple, si vos résultats sont en sommeil, vous pouvez essayer de faire en entraînement de 20 minutes à très haute intensité (sans périodes de repos entre les séries ou presque), à réaliser quatre ou cinq fois par semaine, au lieu de faire vos séances habituelles de 60 minutes trois fois par semaine. Un changement de ce genre dans votre routine d'entraînement serait ce qu'un médecin vous donnerait comme prescription pour sortir de votre routine.

## 11.0 TOUT METTRE ENSEMBLE POUR UNE ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT EFFICACE

Revoions les notions importantes à prendre en compte afin de concevoir un programme d'entraînement très efficace qui favorisera un corps mince et bien dessiné. Sans ordre de préférence, les facteurs les plus importants qui entrent dans une routine efficace sont:

- Mettre l'accent, la majeure partie du temps, sur la musculation au lieu de vous concentrer sur des exercices cardio ;
- Remplacer les traditionnelles séances de cardio de longue durée à intensité modérée par des entraînements anaérobiques à haute intensité de courte durée, tels que le sprint contre le vent et l'intervalle training ;
- Faire des exercices poly-articulaires au lieu d'exercices d'isolation dans toutes vos routines d'entraînement (ou presque) ;
- Donner plus d'importance aux poids libres qu'aux machines, la plupart du temps (ou presque) ;
- Augmenter l'intensité de vos entraînements en vous concentrant sur les exercices qui vous permettent de faire plus de «travail» en soulevant des quantités importantes de charges sur de longues distances (par exemple, épaulé-jeté avec barre ou un arraché d'un bras
- constituent une plus grande quantité de travail que des haussements d'épaules ou des presses à mollets) ;
- Faire des séances d'entraînement plus courtes mais intenses, vos meilleurs résultats vont apparaître fort probablement en maintenant vos entraînements entre 30-60 minutes, sans dépasser une heure pour réduire le catabolisme;
- Une fréquence d'entraînement de 3 à 4 séances par semaine fonctionne mieux pour la plupart des gens ;
- Un entraînement d'abdominaux spécifique devrait généralement être achevé à la fin de votre séance d'entraînement ou un autre jour pour l'entraînement du corps entier;
- Un entraînement d'abdominaux spécifique ne doit jamais comporter plus de 5-8 minutes de votre séance d'entraînement de 30-60 minutes ;
- Des exercices d'abdominaux spécifiques doivent apporter une résistance importante pour défier votre niveau de force (par exemple, 10 relevés de jambes suspendues sont beaucoup plus efficaces que 100 crunches) ;
- Il ne faut pas que votre dos soit cambré lors des exercices d'abdominaux, il faut vous concentrer sur le maintien de votre dos arrondi durant la plupart des exercices d'abdominaux ;
- Faire un échauffement au début de chaque séance d'entraînement en faisant des exercices de renforcement du haut du corps pour échauffer tout le corps avec un bref échauffement au vélo pour lubrifier les joints de la partie inférieure du corps ;
  
- 
  
  
-

- Suivre un programme d'entraînement spécifique similaire pendant 4 à 6 semaines avant de changer vos variantes; continuer votre progression en changeant une ou plusieurs variables importantes de vos entraînements après 4 à 6 semaines consistantes.

Il y a d'innombrables manières de mettre l'ensemble de ces facteurs essentiels dans un programme d'entraînement. Je vais vous présenter les différents exemples ci-dessous, après avoir décrit l'exercice (un exemple pour le début et plusieurs exemples intermédiaires et avancés). Chaque série d'exercices et de répétitions est représentée ainsi : séries x répétitions (par exemple 4 séries de 6 répétitions seront indiquées comme 4 x 6, alors que 6 séries de 4 répétitions seront indiquées comme 6 x 4). Un (« superset ») se fait lorsque vous terminez une série du premier exercice, et que vous enchaînez par une série du deuxième exercice, après un minimum de repos. Puis, vous prenez 1 à 2 minutes de repos avant d'entreprendre la prochaine série de superset. Aussi, sachez que les séries et les répétitions décrites dans toutes les routines sont pour le travail des séries seulement.

Vous devez aussi faire quelques séries d'échauffement de chaque exercice avant de commencer vos séries d'entraînement. Une bonne règle à suivre est de faire une série d'échauffement avec 50 % de la charge que vous utiliserez, et puis une deuxième série d'échauffement avec 75 % de votre charge de travail. Faites peu de répétitions (entre 4 et 5 répétitions) pour chaque série d'échauffement, pour ne pas fatiguer vos muscles. Le but est de les préparer pour les charges les plus importantes. Le poids utilisé pour votre entraînement doit être suffisamment lourd, comme si vous releviez un défi pour un nombre de répétitions définies.

Comme je vous l'ai dit avant, pour perdre du poids vous aurez à vous concentrer essentiellement sur des exercices poly-articulaires à poids libres. Sur la page suivante, j'ai fait une liste des exercices les plus efficaces qui devraient constituer la majeure partie de vos routines :

- Le soulevé de terre standard
- Le soulevé de terre roumain
- Le squat arrière
- Le squat devant
- Le squat overhead
- Fentes alternées avec haltères (en marchant ou conventionnel)
- Step-up avec haltères
- Epaulé / développé barre
- Arraché d'un bras
- Swing d'un bras

- Swing deux bras
- Tirage menton barre
- Développé incliné ou couché haltères
- Dips
- Variantes de pompes
- Traction barre en pronation
- Traction barre en supination
- Tirage poulie haute devant (prise en supination, pronation ou neutre)
- Rowing buste penché
- Rowing d'un bras avec haltère
- Renegade rows avec haltères
- Tirage horizontal à la poulie basse
- Développé vertical barre ou haltères
- Squat & Développé avec haltères

## 11.1 Les Exercices Détaillés

### Le soulevé de terre standard

Il s'agit du soulevé le plus fonctionnel que vous pouvez effectuer pour améliorer vos performances dans les tâches quotidiennes et/ou sportives. Chaque fois que vous avez quelque chose de lourd à soulever du sol dans la vie, vous effectuez essentiellement un soulevé de terre. Cet exercice travaille un grand nombre de muscles, il est facile de voir pourquoi ce soulevé aura un impact énorme sur l'ensemble de votre force corporelle et sur la capacité à vous faire perdre du poids.

Le soulevé de terre est important tant pour les hommes que pour les femmes, en dépit de sa réputation d'exercice "viril". Les photos de la page suivante montrent des soulevés de terre effectués par mon amie, Holly Rigsby, et moi-même, pour que vous voyiez la perspective homme et femme.

Tout d'abord, faites rouler la barre jusqu'à votre tibia, les pieds écartés à la largeur des épaules. Saisissez la barre avec une prise en pronation (alternez la prise avec de lourdes charges), les bras positionnés à l'extérieur de vos genoux. Accroupissez-vous et asseyez-vous comme si vous étiez dans une position de squat et gardez les yeux fixés droit devant (ne pas regarder vers le bas tout en faisant le soulevé). Gardez le dos plat (et non pas arrondi) et tirez vers l'arrière des épaules. Maintenez la barre à proximité de votre tibia, les bras tendus, soulevez-la en redressant les jambes pour vous mettre debout. Terminez le mouvement dans une position verticale en ayant le dos plat et les épaules en arrière, tout en contractant vos muscles trapèzes.

Comme pour le squat, vous devriez surtout sentir la charge sur les talons plutôt que sur le devant des pieds. Descendez la barre vers le sol en vous accroupissant, tout en maintenant la barre près du corps à nouveau. Faites une pause quand vous arrivez en position de départ avant de commencer la prochaine répétition. Ne faites jamais rebondir le poids sur le sol en faisant le soulevé de terre.

Contrairement à la croyance populaire, le soulevé de terre ne risque pas de vous faire mal au dos s'il est bien fait. En réalité, il renforce efficacement votre dos afin que vous soyez moins sujet aux blessures de dos dans l'avenir. Une autre très bonne variante du soulevé de terre est appelée le soulevé de terre sumo. Pour ce mouvement vous devez prendre une position large de vos pieds en directions opposées, et prendre une prise de barre vers l'intérieur des jambes plutôt que vers l'extérieur.

Voici des images de différents exemples de soulevé de terre sur la page suivante :

Soulevé de terre Standard



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS



## Le soulevé de terre roumain

C'est l'un des meilleurs et des plus fonctionnels exercices de renforcement pour les ischio-jambiers. Le soulevé de terre roumain travaille aussi un grand nombre de muscles, mais pas autant que le soulevé de terre standard.

En position debout, tenez la barre avec une prise large (alternez les prises lorsque vous soulevez des charges plus lourdes), avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Baissez la barre en la maintenant à proximité de votre corps et maintenez une légère courbe de vos genoux. Ne faites surtout pas cet exercice avec les jambes complètement tendues! C'est l'une des erreurs les plus commises. C'est pour cette raison que je ne surnomme pas cet exercice le soulevé de terre jambes tendues comme certaines personnes le font – pour que ce soit clair que vous devez avoir les genoux légèrement fléchis. Comme pour le soulevé de terre standard, gardez le dos plat et tirez les épaules en arrière et sortez la poitrine. Ne laissez pas votre dos s'arrondir au cours de cet exercice.

Pensez à pousser les hanches en arrière pendant l'exercice au lieu de simplement vous pencher. Mettez-vous en position de sorte que votre dos soit parallèle au sol (bien que chacun diffère en fonction de sa flexibilité) et vous sentirez un étirement dans vos ischios. Ensuite, inversez le mouvement en contractant les fessiers et en poussant les hanches en avant pour revenir à la position de départ. Pour le soulevé de terre roumain, vous serez probablement en mesure d'utiliser 80 % à 90 % du poids que vous auriez utilisé pour un soulevé de terre standard. Le soulevé de terre roumain est très important pour augmenter la force nécessaire durant un sprint, donc si vous êtes un athlète qui a besoin de gagner en vitesse pour le sprint, c'est ce qu'il faut que vous fassiez.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Le squat arrière

Comme dans le soulevé de terre, le squat arrive en tête pour obtenir un corps fonctionnel, fort, musclé, et mince. Le squat et le soulevé de terre font travailler plus de muscles que la plupart des autres exercices, et donnent des résultats à l'ensemble du corps comme aucun autre exercice. Si vous souhaitez devenir fort et mince, le squat et/ou le soulevé de terre doivent faire partie de la base de vos routines. Un autre avantage de ces exercices c'est qu'ils sont connus pour produire la plus grande libération d'hormone de croissance et de testostérone bien plus que les autres exercices, en raison de la grande quantité de muscles qu'ils utilisent (une autre raison pour laquelle ils contribuent à réduire le taux de graisse corporelle tout en construisant du muscle).

Dans le rack à squat ou la cage à squat, prenez la barre en pronation avec une prise plus large que vos épaules et reposez-la sur le haut de votre dos (au dessous du cou) avec les omoplates tirées en arrière pour contracter les muscles trapèzes. Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Gardez les yeux fixés droit devant et le dos légèrement courbé. Accroupissez-vous et penchez-vous légèrement vers l'avant afin de contrebalancer le poids (les genoux et les hanches courbés en même temps). Faites une flexion de telle façon que vos cuisses soient approximativement parallèles au sol, puis poussez vers le haut pour retourner à la position de départ en suivant le même trajet du mouvement.

Une fois de plus, vous sentirez la majorité de la charge sur les talons, et non pas sur l'avant des pieds. Cela est essentiel pour assurer la sécurité de vos genoux. Aussi, ne verrouillez pas les genoux en haut. Contrairement à la croyance populaire, des squats bien faits renforcent les articulations des genoux. C'est lorsque les squats sont mal faits qu'ils provoquent des problèmes de genoux.

Les images à la page suivante montrent comment faire un squat arrière :

Le squat arrière avec barre libre :



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Le squat devant

Il s'agit d'une variante plus difficile du squat arrière, qui recrute les abdominaux à un degré beaucoup plus élevé pour la stabilité grâce à une position plus verticale que le squat arrière. C'est un exercice essentiellement pour la partie inférieure du corps, mais il est excellent pour incorporer la force du buste et des muscles stabilisateurs.

Il est également très difficile d'apprendre la manière de bien reposer la barre sur les épaules sans douleur. Il y a deux manières de placer la barre sur l'avant des épaules. Dans la première méthode, vous vous mettez sous la barre, ensuite vous croisez les avant-bras en formant un «X», puis vous reposez la barre sur la bosse qui est créée par le muscle des épaules près de l'os. Maintenez les coudes élevés de sorte que les bras soient en parallèle avec le sol. Ensuite, tenez la barre en place en appuyant les poings (le côté du pouce) contre la barre pour la soutenir. Vous pouvez aussi tenir la barre en plaçant les paumes vers le haut, la barre reposant sur les doigts, contre vos épaules. Pour les deux méthodes, les coudes doivent rester élevés pour éviter que la barre ne tombe. Choisissez la méthode qui vous sera la plus confortable. Les deux méthodes sont représentées à la page suivante.

Dès que vous aurez trouvé la méthode qui vous convient, tenez la barre sur l'avant des épaules, commencez le squat de vos hanches en vous accroupissant et descendez avec une pression sur les talons plutôt que les avants-pieds. Effectuez une flexion avec les cuisses approximativement parallèles au sol, ensuite remontez vers la position de départ. Je vous conseille de commencer avec une barre vide ou avec un poids relativement léger pour apprendre le mouvement.

Beaucoup de gens sont surpris de voir à quel point cet exercice travaille durement les abdos une fois qu'ils ont appris à le maîtriser. Mes abdos sont plutôt douloureux le jour suivant lorsque je reprends un cycle de squat devant après plusieurs mois sans en avoir fait.

Vous pouvez voir le squat devant en image à la page suivante :

Squat devant:

La prise en « X » :



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

Méthode alternative de la prise de barre :



DÉBUT/FIN

MI-PARCOURS

## Le squat overhead

Le squat overhead (OH) est le plus difficile des trois squats ... et de loin! Il m'a fallu plusieurs semaines pour me familiariser avec le squat OH, rien qu'avec une barre à vide. Je connais des gens qui font du squat arrière à 136 kg et qui ne peuvent même pas faire un squat OH avec une barre à vide. Cela prend un peu de temps pour apprendre à utiliser les muscles de votre buste afin de stabiliser la charge au-dessus de votre tête.

Je recommanderai aux femmes de commencer l'apprentissage de cet exercice avec une barre lestée de 5 kg et les hommes avec une barre olympique vide de 20 kg. Pour commencer, soulevez la barre du sol et maintenez-la au-dessus de votre tête en verrouillant votre position. Vos mains doivent être bien écartées avec une prise large (plus large que les anneaux de marquage de la barre olympique). Vous pouvez utiliser une barre plus légère ou si vous êtes habitué, utilisez une charge plus lourde, développez et gardez les mains en prise large. Avant de commencer la descente du squat, verrouillez les bras très fort et positionnez la barre derrière votre tête. Votre corps entier doit être tendu pendant le squat, autrement la charge risque de tomber en avant ou en arrière. Vous saurez de quoi je parle quand vous le ferez ! Comme pour tous les autres squats, gardez la tête haute, la pression sur les talons, et accroupissez-vous. Une fois que les cuisses seront parallèles au sol, retournez en position de départ.



DÉBUT/FIN



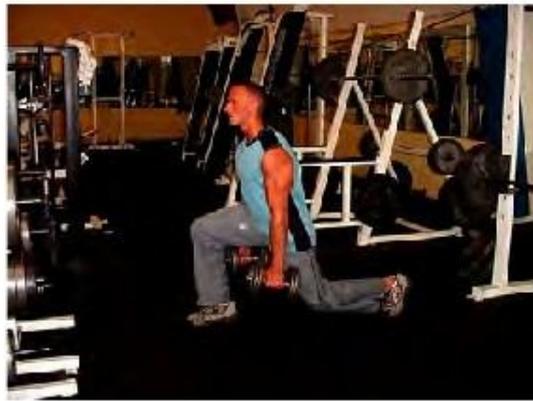
MI-PARCOURS

## Fentes alternées avec haltères (standard ou en marchant)

Tenez-vous debout, un haltère dans chaque main, bras tendus et faites une fente avant jusqu'à ce que votre cuisse avant soit parallèle au sol. Assurez-vous de faire un pas assez long et que votre genou ne s'étende pas au-dessus des orteils, le tibia doit être presque vertical (pour la sécurité du genou et de son bon fonctionnement). Revenez à la position de départ si vous faites une fente conventionnelle. Vous pouvez également effectuer des fentes inversées, en faisant un pas vers l'arrière au lieu de l'avant. Vous pouvez également faire des fentes avant en marchant, une fois la première jambe à terre, continuez jusqu'à ce que le genou opposé touche pratiquement le sol. Poussez sur le pied arrière pour faire le pas suivant et le même mouvement sur une bonne distance. Vous pouvez augmenter la distance ou la conserver, en augmentant les séries ou le poids que vous portez.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Step-up avec haltères

Tenez-vous debout, face à une marche, un step ou un banc d'environ 40 centimètres de haut, avec un haltère dans chaque main, bras tendus. Montez sur le banc avec la jambe droite, puis ramenez la jambe gauche. Ensuite inversez le mouvement en montant avec la jambe gauche d'abord sur le banc, puis la jambe droite. Faites les répétitions avec la jambe droite avant de changer et complétez le même nombre de répétitions avec la jambe gauche. Les fentes et le step-up aident aussi à obtenir de grands changements pour le corps grâce à la tension sur la partie supérieure et inférieure de votre corps, travaillant simultanément une grande quantité de muscles.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

### Epaulé

Cet exercice associe essentiellement un style explosif du soulevé de terre et du rowing vertical. Mettez-vous en position de départ pour le soulevé de terre. Gardez la tête haute, le dos plat, le poids sur les talons, et soulevez la barre du sol de manière explosive vers les épaules en maintenant les coudes vers le haut. Ne retournez pas la barre en l'amenant sur les épaules comme pour l'épaulé / développé ; amenez la barre de façon explosive au-dessous du menton et de nouveau aux cuisses, ENSUITE reposez la barre sur le sol (soulevez la barre dans un seul mouvement, et descendez-la en deux mouvements). C'est un autre exercice couramment utilisé dans l'entraînement sportif pour développer la puissance explosive. A savoir: pour ceux qui n'auraient pas accès à une barre ... ces exercices peuvent très bien se faire avec des haltères, ils travaillent le corps de la même manière.



DÉBUT/FIN



POSITION HAUTE

## Développé incliné ou couché haltères

Allongez-vous sur un banc plat ou incliné, avec les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Descendez la charge lentement jusqu'à vos pectoraux et poussez la charge vers une position bras tendus. Si vous prenez une "prise serrée" pour mettre plus d'accent sur les triceps, rapprochez votre prise à distance d'une main et gardez les coudes près du corps en remontant la barre. Vous pouvez aussi utiliser des haltères au cours de vos entraînements. Vous pouvez également faire des développés haltères sur un ballon suisse, soit unilatéralement (un bras à la fois) ou bilatéralement (les deux bras en même temps) pour augmenter le recrutement de muscles stabilisateurs et des muscles de votre buste. Cela augmente la difficulté du développé couché avec haltères, allez-y plus lentement que si vous étiez sur un banc.

Les développés inclinés avec haltères :



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

Les développés couchés :



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Dips

Sur des barres parallèles, ramenez le corps vers le bas de sorte que vos avant-bras soient parallèles au sol, puis soulevez-vous à la force des triceps, des épaules et des pectoraux. Comme sur l'image ci-dessous, vous pouvez ajouter un disque à une chaîne attachée à une ceinture, afin d'augmenter la quantité de poids soulevés. Vous pouvez aussi demander à un partenaire de vous poser un haltère entre les mollets ou les chevilles pour ajouter du poids. Vous devriez être en mesure d'exécuter au moins 12-15 répétitions strictes avec le poids de votre corps avant de rajouter du lest. Pour rendre les dips encore plus difficiles, pour de meilleurs résultats, en protégeant l'articulation de vos épaules, et impliquer une plus grande stabilité, vous pouvez les effectuer avec des anneaux de gymnastique.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Variantes de pompes

Puisque les pompes sont relativement faciles, tentez de les rendre plus difficiles avec des variantes ; en ayant les pieds surélevés sur un banc, en prenant appui sur une barre, les pieds élevés sur un ballon suisse, les mains sur un ballon suisse, les mains sur deux médecine-ball en caoutchouc, en tapant dans les mains, des pompes sur le bout des doigts, avec du poids dans un sac à dos, etc. Les pompes travaillent les mêmes groupes musculaires que les exercices de développé couché, mais demandent une stabilité très importante des muscles de votre buste. Vous trouverez deux variantes de pompes plus avancées sur les images ci-dessous, qui requièrent plus de stabilité des muscles de votre buste. Une autre variante qui rend les pompes encore plus difficiles et plus fonctionnelles, c'est de les faire avec des anneaux de gymnastique.



Pompes sur ballon suisse



Pompes sur barre

### Traction barre en pronation

Prenez une prise plus grande que la largeur des épaules et faites des tractions jusqu'à ce que le menton arrive à hauteur de la barre, puis descendez lentement en position de départ. Assurez-vous de descendre complètement entre chaque répétition au lieu de faire la moitié des tractions comme le font beaucoup de gens. Si vous pouvez facilement faire le nombre de répétitions prescrits dans votre programme d'entraînement, ajoutez du poids avec une chaîne fixée autour de votre taille (comme sur l'image ci-dessous) ou tenez un haltère entre les chevilles.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Traction barre en supination

Les paumes tournées vers vous, prenez une prise de la largeur des épaules, et effectuez le même mouvement que dans l'exercice précédent, hissez-vous jusqu'à ce que le menton soit à la hauteur de la barre. Vous serez en mesure de porter plus de poids avec cette prise grâce à une plus forte position des bras.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## Tirage poulie haute devant (prise en supination, pronation ou neutre)

Les tractions barre fixe sont meilleures que les tirages à la poulie haute pour le développement de la partie supérieure du corps, d'une perspective biomécanique. Si vous pouvez faire des tractions, continuez avec au lieu de faire des tirages à la poulie haute. De plus, les tractions travaillent vos abdos à un degré beaucoup plus élevé que les tirages à la poulie haute. Mais si vous ne pouvez pas terminer une série de tractions sans tricher, commencez par des tirages à la poulie haute pour obtenir suffisamment de force pour faire des tractions à la barre fixe par la suite. Prenez place à la poulie haute en plaçant vos genoux sous le support avec le siège réglé pour avoir la barre à portée des mains. Légèrement penché en arrière (pas trop), tirez la barre vers le haut de vos pectoraux en maintenant fermement la position pendant une seconde avant de revenir lentement à la position initiale.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS



Prise neutre



Prise en supination

### Rowing buste penché

Tenez-vous debout le buste penché, le dos légèrement plus haut que la parallèle au sol, en tenant la barre à bout de bras, le dos plat, le regard droit devant vous. Tirez la barre jusqu'à la partie supérieure de votre région abdominale tout en gardant le dos plat.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

### Rowing 1 bras avec haltère

La main droite et le genou droit sur un banc pour avoir un support, tirez l'haltère avec le bras gauche sur le côté. Changez de côté et faites le même nombre de répétitions avec l'autre bras.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

### Tirage horizontal à la poulie basse

Asseyez-vous, avec les genoux légèrement pliés, et tirez la charge jusqu'à la région abdominale supérieure tout en maintenant le dos plat. Ne tirez pas brutalement en avant et en arrière - gardez le torse relativement stable pendant le rowing.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

### Développé vertical barre ou haltères

Effectuez des développés barre ou haltères devant en évitant d'être trop penché en arrière, en les exécutant derrière la nuque. Cela met les épaules en rotation externe excessive, causant des dommages potentiels. Les haltères sont très bien pour les développés épaules étant donné que vous pouvez les utiliser sur les côtés de la tête et qu'elles vous empêchent de vous pencher en arrière. Poussez les haltères en arc de cercle pour les rapprocher du sommet de la tête sans les claquer l'un contre l'autre.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

## 11.2 Mes armes secrètes pour des exercices avancés

Je tenais à souligner et à détailler dans cette section certains de mes exercices préférés, des "armes secrètes" qui devraient absolument faire partie de votre routine si vous recherchez la façon la plus rapide de perdre de la graisse corporelle et de vraiment obtenir des abdos en béton et un buste solide.

Je ne suis certainement pas en train de diminuer l'importance de quelques uns des exercices de base que tout le monde devrait faire, comme le soulevé de terre, les squats, les fentes, les step-ups, ainsi que les développés et tirages de base pour la partie supérieure du corps.

Toutefois, j'ai remarqué que presque PERSONNE dans les salles de gym ne fait ces 6 exercices spécifiques que je décris ci-dessous. Pourtant, malgré le fait que nous, les pros du fitness qui sommes « dans la confiance », savons depuis longtemps que ce sont là quelques uns des meilleurs parmi les meilleurs exercices existants pour obtenir un corps mince et tonique. Si vous n'êtes pas déjà familier à ces exercices, mettez-vous y vite!

### 1. Renegade Rows avec haltères

Les renegade rows sont un fabuleux exercice pour le haut du corps! Il s'agit d'une de mes armes secrètes. Non seulement ils font un travail incroyable sur l'ensemble de la partie supérieure de votre corps, mais vos abdominaux et votre buste tout entier doivent rester extrêmement contractés tout au long de cet exercice pour bien le faire. C'est effectivement beaucoup plus difficile qu'il n'y parait.

Commencez en vous mettant en position de pompes avec vos deux haltères en main. Débutez en tirant le bras droit sur le côté, comme indiqué ci-dessous. Voici l'astuce... en levant votre bras droit, gardez votre bras gauche tendu fortement en imaginant que vous l'appuyez sur le sol. Retournez l'haltère droit au sol, puis soulevez le bras gauche tout en maintenant votre bras droit fermement. Vous sentirez une tension remarquable sur vos muscles supérieurs en essayant de stabiliser votre corps tout entier au cours de cet exercice!



SOULEVEZ UN BRAS

SOULEVEZ L'AUTRE BRAS

## 2. Arraché d'un bras

Comme dans tous les exercices d'arrachés, vous devez soulever la charge du sol pour la positionner au-dessus de votre tête, ce qui signifie que vous effectuez un travail important tout en augmentant l'intensité de vos entraînements. L'arraché est l'un des deux mouvements d'haltérophilie (avec l'épaulé-jeté). Toutefois, l'arraché est très complexe et difficile à apprendre, et il est presque impossible à apprendre correctement sans un encadrement professionnel. Par conséquent, je vous présente un arraché d'un bras avec haltère car c'est une alternative beaucoup plus sûre et plus facile à apprendre. Prenez l'haltère (ou le kettlebell si vous en avez un) dans une main, placez-le entre les pieds, en position de soulevé de terre (vous devriez commencer à voir pourquoi le soulevé de terre est fondamental pour votre force et vos performances en bien des façons). Positionnez l'autre main en poing fermé derrière le dos pour maintenir votre corps tendu. Encore une fois, gardez le dos plat, les yeux fixés droit devant vous, et contractez le bras bien droit. Poussez violemment le poids au-dessus de la tête dans un mouvement rapide de verrouillage, maintenez le poids à proximité du corps en le soulevant (pas de développé dans cet exercice, un seul mouvement fluide du sol au sommet), passez immédiatement à la prochaine répétition. Terminez le nombre de répétitions prescrites pour un bras, puis enchaînez immédiatement avec l'autre bras. Comme avec les autres soulevés du "sol jusqu'au-dessus de la tête", un grand nombre de muscles du corps travaillent et réalisent un travail important, à tel point que vous serez exténué après seulement une série d'arrachés d'un bras. C'est l'un des MEILLEURS exercices jamais inventé pour augmenter le métabolisme et le répondant hormonal pour la combustion des graisses!



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

### 3. Swing d'un bras

Commencez cet exercice avec l'haltère légèrement soulevé du sol. Puis faites balancer l'haltère en arrière entre les jambes pour prendre de l'élan et balancez le poids en avant jusqu'à ce qu'il arrive à hauteur des yeux. Relâchez le poids pour qu'il revienne de nouveau entre les jambes, vers le bas ralentissez le poids rapidement, puis utilisez la même poussée de hanches/jambes pour pouvoir lancer le poids dans un autre balancement. A savoir, il est important d'utiliser les jambes et les hanches pour générer un balancement (le bras ne fait que tenir l'haltère et ne le soulève pas). A chaque balancement, vous vous approchez d'un squat partiel. La combinaison des balancements, des arrachés, et des soulevés de terre renforcera le bas de votre dos au point que vous n'aurez plus jamais à vous soucier de faiblesse dans le bas du dos. Des balancements et des arrachés répétés sont des brûleurs de graisse impressionnants que n'égalise pas le cardio traditionnel.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

#### 4. Swing des deux bras

Il s'agit du même mouvement de base que le swing d'un bras, sauf que vous tenez l'haltère à deux mains sur le côté comme sur l'image ci-dessous.



DÉBUT/FIN



MI-PARCOURS

#### 5. Epaulé & Développé barre

Lorsque vous faites de l'épaulé & développé, vous soulevez le poids du sol jusqu'au dessus de la tête. Cet exercice travaille pratiquement tous les muscles du corps. Même s'il est connu pour être un exercice "viril", c'est aussi l'un des meilleurs exercices pour les femmes (illustré à la page suivante). Grâce à sa capacité de déplacer des charges relativement importantes et sur une amplitude relativement élevée, bien plus que n'importe quel exercice de musculation. Cet exercice est en tête de liste en termes de quantité de travail effectué, ce qui rend votre entraînement beaucoup plus intense et vous donne des résultats probants. En fait, si vous désirez mincir rapidement, les épaulés & développés font partie des meilleurs choix. C'est un autre exercice qui arrive en tête de liste en termes d'augmentation du métabolisme et de réponse hormonale pour la combustion des graisses.



DÉBUT



EXPLOSION JUSQU'AUX ÉPAULES



DESCENTE, POUSSÉE AVEC LES JAMBES, ET DÉVELOPPÉ

Epaulé & Développé démontré par Holly:



DÉBUT



MI-PARCOURS



POSITION HAUTE

## 6. Squat & Développé avec haltères

C'est une superbe combinaison d'exercices puisqu'elle travaille presque tout le corps en même temps, vous offrant un entraînement très intense. Commencez avec les haltères à l'avant des épaules et accroupissez-vous en position de squat complet. Lorsque vous atteignez le haut de la position de squat, développez les d'haltères au-dessus de la tête. Cet exercice en deux mouvements est considéré comme une répétition.



DÉBUT/FIN



ACCROUISSEZ VOUS EN SQUAT



RETOUR EN POSITION DE DÉVELOPPÉ



DÉVELOPPÉ EN FINITION

### 11.3 Exemples expliqués d'exercices pour le corps entier

#### Exemple de routine avec le poids du corps seulement

Si vous n'êtes pas tout à fait prêt à relever le défi d'aller dans une salle de gym ou si vous ne possédez pas encore de poids libres chez vous, je vais vous donner un exemple de routine utilisant le poids du corps pour vous aider à démarrer. Gardez à l'esprit que pour passer au niveau suivant de votre forme physique, il est fortement conseillé de joindre une salle de gym ou du moins investir dans un ballon suisse et une paire d'haltères ajustables.

Un bon moyen pour permettre aux débutants de perdre de la graisse est de commencer avec de simples exercices corporels sous forme de circuit, comme indiqué dans l'exemple ci-dessous. Le mieux est d'essayer de faire des circuits 3 à 4 fois par semaine. Après 6 semaines environ, si vous avez travaillé assez durement, vous devriez d'ores et déjà voir de beaux résultats. Le seul problème est que votre organisme s'adaptera à ces séances d'entraînement après un mois ou deux, et finalement, ce sera dans votre meilleur intérêt de commencer à avancer avec des entraînements aux poids libres, comme décrit dans les pages suivantes.

#### Exemple de circuit avec poids de corps

1. Squat poids de corps – 8 répétitions
2. Grimper de montagne au sol – changez de pieds pendant 20 à 30 secondes
3. Fentes marché poids de corps – aller 8 fentes, retournez-vous, retour 8 fentes
4. Pompes (les mains sur une table ou une chaise si vous ne pouvez les faire au sol) – 10 répétitions
5. Step-ups (8 répétitions pour chaque jambe) ou montez/descendez un escalier trois fois

Répétez le circuit deux fois à chaque entraînement lors des 2 premières semaines. Ensuite, répétez le circuit 3 à 5 fois pour avoir une super séance d'entraînement du corps entier. Ne prenez pas de repos entre les exercices du circuit, mais prenez 1 à 2 minutes de repos après avoir terminé chaque circuit.

Terminez votre circuit d'entraînement avec des exercices d'abdominaux de la routine niveau 1 ou niveau 2 de la section 5.5.

## Exemple de programme d'entraînement 1 (Débutant ou niveau intermédiaire) :

Alternez l'entraînement A et B, entraînez-vous 3 fois par semaine; enchaînez par 20 minutes de sprint à haute intensité ou d'autres intervalle training (Entraînement C) un autre jour de la semaine, pour un total de quatre séances d'entraînement par semaine (par exemple, lundi / mercredi / vendredi / samedi = A / B / A / C). Suivant cet exemple, la semaine suivante se présente comme suit: lundi / mercredi / vendredi / samedi = B / A / B / C. Vous devrez suivre l'exemple de ce programme pendant 4 à 6 semaines, puis passez à un autre programme pendant 4 à 6 semaines toujours. Je vous recommande d'imprimer ou de photocopier l'exemple de ces programmes d'entraînement que vous emmènerez avec vous à la salle de gym pour suivre les instructions. Ou alors, utilisez votre imagination et créez vos propres programmes d'entraînement similaires surtout composés de plusieurs exercices poly-articulaires présents dans ce livre. Souvenez-vous que, dans tous ces programmes, vous devriez utiliser des poids assez lourds et vous lancez le défi d'accomplir le nombre de répétitions et de séries prescrites. Prenez l'habitude de terminer chaque séance d'entraînement avec des sessions d'étirement de 3 à 5 minutes pour tous les principaux groupes musculaires. Les étirements doivent être faits à la fin de votre entraînement lorsque vos muscles sont chauds. Quand les étirements sont faits avant les entraînements, ils réduisent la force musculaire pendant la séance de musculation, donc faites-les à la fin de votre entraînement.

### Entraînement A

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes)

2 minutes de vélo d'appartement (lubrifie les articulations du bas du corps)  
Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse (1 x 10)  
Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse (1 x 6 pour chaque jambe)  
Élévations opposées à quatre pattes ou en position de pompes (1 x 5 de chaque côté)  
Choper latéral au ballon suisse avec médecine ball ou câble (1 x 6 de chaque côté)  
Dos/hanches extensions au ballon suisse (1 x 8)  
Grimper de montagne ou Sauter de montagne (1 x 10 pour chaque jambe)  
Breakdancers (1 x 10 pour chaque jambe)

Les exercices principaux :

1. Soulevé de terre roumain – 2 x 12-14
2. Squat devant – 2 x 12-14
3. Tirage devant prise large en pronation – 2 x 12-14
4. Fentes en marchant – aller-retour 2 séries de 10 pas
5. Développé couché barre – 2 x 12-14
6. Rowing barre buste penché – 2 x 12-14
7. Swings deux bras – 1 x 25

Entraînement abdominal (le niveau qui vous convient de la section 5.5)

6 à 8 minutes d'intervalle training de haute intensité  
3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

### Entraînement B

Echauffement (5 à 7 minutes, comme pour l'échauffement de l'entraînement A) :

Principaux exercices :

1. Squat barre libre – 2 x 12-14
2. Développé vertical haltères – 2 x 12-14
3. Soulevé de terre conventionnel barre – 2 x 12-14
4. Rowing 1 bras – 2 x 12-14 pour chaque bras
5. Step-ups avec haltères – 2 x 12-14 pour chaque jambe
6. Développé couché haltères – 1 x 12-14
7. Swing d'un bras – 1 x 20 pour chaque bras

Entraînement abdominal (le niveau qui vous convient de la section 5.5)

8 à 10 minutes d'intervalle training de haute intensité  
3 à 5 minutes d'étirement de tous les groupes musculaires

### Entraînement C

20 à 25 minutes de sprints contre le vent, de montées de marches, de course de côte, ou de n'importe quel intervalle training à haute intensité.

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

Exemple de programme d'entraînement 2 (Niveau débutant à intermédiaire) :

Voici un autre programme de très haute intensité qui utilise le travail en circuit (circuit training) avec de très courtes périodes de repos pour vous garder en mouvement et garder l'intensité élevée. La différence principale est que ces circuits sont essentiellement faits avec des poids libres et ils nous donnent la garantie d'être beaucoup plus efficaces que des circuits basés sur les machines traditionnelles que vous voyez dans les salles. Prenez suffisamment de repos entre les exercices pour récupérer votre souffle. Alternez les entraînements A et B tous les jours pour les 3 séances par semaine (par exemple L/M/V = A/B/A puis B/A/B la semaine suivante). Vous pouvez même inclure un quatrième jour avec d'autres formes d'entraînement tels que l'intervalle training, un cours de Bike, des sprints contre le vent, du VTT, de la course de côte, etc... tous les jours de la semaine si vous le souhaitez.

## Entraînement A

5 minutes d'échauffement général et spécifique

Circuit :

1. Fentes inversées haltères (alternez les jambes), 10 à 12 répétitions avec chaque jambe
2. Rowing 1 bras, 10 à 12 répétitions de chaque bras
3. Squat & Développé avec haltères, 10 à 12 répétitions
4. Tirage devant poulie haute, 10 à 12 répétitions
5. Développé couché haltères, 10 à 12 répétitions
6. Step-ups avec haltères, 10 à 12 répétitions
7. Swing des deux bras avec haltères, 15 répétitions

Prenez le moins de repos possible entre les exercices (<30 secondes).

Répétez ce circuit de 7 exercices trois fois.

Essayez de vous surpasser sur le nombre de répétitions ou le niveau de charge au fil des séances.

L'entraînement abdominal (niveau approprié pour vous de la section 5.5)

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement B

5 minutes d'échauffement général et spécifique

Circuit:

1. Fentes avec haltères (alternez les jambes), 10 à 12 répétitions pour chaque jambe
2. Rowing barre buste penché, 10 à 12 répétitions
3. Soulevé de terre roumain avec haltères, 10 à 12 répétitions
4. Développé incliné barre ou haltères, 10 à 12 répétitions
5. Box jump (sautez de haut en bas sur un step, un banc ou une boîte), 20 à 25 répétitions
6. Swing d'un bras avec haltère, 10 répétitions pour chaque bras

Prenez le moins de repos possible entre les exercices (<30 secondes).

Répétez ce circuit de 6 exercices trois fois.

Essayez de vous surpasser sur le nombre de répétitions ou le niveau de charge au fil des séances.

L'entraînement abdominal (niveau approprié pour vous de la section 5.5)

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

Exemple de programme d'entraînement 3 (niveau intermédiaire à avancé) :

Alternez les entraînements A et B, entraînez-vous 3 fois par semaine, puis faites 20 minutes de sprint à haute intensité ou un autre intervalle training (Entraînement C) un autre jour de la semaine, pour un total de quatre entraînements par semaine (par exemple, lundi / mercredi / vendredi / samedi = A / B / A / C). Suivant cet exemple, la semaine suivante se présente comme suit : lundi / mercredi / vendredi / samedi = B / A / B / C. Aussi, vous remarquerez que les séries et les répétitions sont représentées en trois étapes distinctes comme les 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5. C'est une progression avancée. Cela signifie que vous avez terminé 4 séries de 5 répétitions avec un poids spécifique pour la première fois que vous terminez l'entraînement A. Ainsi, la prochaine fois que vous terminez la séance d'entraînement A vous allez faire 5 séries de 5 répétitions avec le même poids. La prochaine fois que vous accomplirez l'entraînement A, vous aurez alors fait 6 séries de 5 répétitions avec le même poids, complétant ainsi le cycle. Et, la fois suivante où vous terminerez l'entraînement A, augmentez le poids de 2 à 4 kg et revenez à 4 séries de 5 répétitions. C'est une excellente façon d'augmenter la quantité de travail accompli en alternant l'intensité des entraînements, ainsi vous aurez de superbes progressions avec le temps. Il est beaucoup plus facile de faire des progressions en augmentant le volume de vos exercices avec des séries, plutôt qu'en augmentant le poids ou les répétitions de chaque entraînement. Certains des exercices de cette routine sont regroupés en "supersets", c'est-à-dire, dès que vous terminez le premier exercice, prenez un bref temps de repos, puis faites le deuxième exercice. Il s'agit d'un seul superset. Reposez-vous pendant environ 60 à 90 secondes avant de commencer le deuxième superset.

## Entraînement A

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes)

2 minutes de vélo stationnaire (lubrifie les articulations du bas du corps)

Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse (1 x 10)

Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse (1 x 6 pour chaque jambe)

Elévations opposées à quatre pattes ou en position de pompes (1 x 5 de chaque côté)

Choper latéral au ballon suisse avec médecine ball ou câble (1 x 6 de chaque côté)

Dos/hanches extensions au ballon suisse (1 x 8)

Grimper de montagne ou Sauter de montagne (1 x 10 pour chaque jambe)

Breakdancers (1 x 10 pour chaque jambe)

Principaux exercices :

### Superset 1

1a. Epaulé & Développé barre - 4 x 4, 5 x 4, 6 x 4, augmentez le poids et retournez à 4 x 4, etc.

1b. Tractions lesté prise large en pronation – 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5 (utilisez la poulie haute si vous ne pouvez pas compléter 5 tractions correctement)

### Superset 2

2a. Squat devant - 4 x 5, 5 x 5, 6 x 5

2b. Rowing 1 bras – 4 x 6, 5 x 6, 6 x 6 (avec chaque bras)

Swing des deux bras – 2 x 25

Entraînement abdominal (le niveau qui vous convient de la section 5.5)

6 à 8 minutes d'intervalle training de haute intensité

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement B

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes, comme pour l'échauffement de l'entraînement A)

Principaux exercices :

### Superset 1

1a. Soulevé de terre roumain – 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

1b. Développé couché barre – 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

### Superset 2

2a. Arraché d'un bras – 3 x 5, 4 x 5, 5 x 5 (pour chaque bras)

2b. Fentes avant haltères en marchant – aller-retour 30 mètres, repos, répéter 3 à 5 séries

8 à 10 minutes d'intervalle training de haute intensité

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement C

20 à 25 minutes de sprints contre le vent, de montées de marches, de course de côte, ou de n'importe quel intervalle training à haute intensité.

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

Exemple de programme d'entraînement 4 (niveau intermédiaire à avancé) :

Alternez les entraînements A et B, entraînez-vous 3 fois par semaine, puis faites 20 minutes de sprint à haute intensité ou d'autres intervalle training un autre jour de la semaine, pour un total de quatre séances d'entraînement par semaine (par exemple, lundi / mercredi / vendredi / samedi = A / B / A / C). Suivant cet exemple, la semaine suivante se présente comme suit : lundi / mercredi / vendredi / samedi = B / A / B / C.

## Entraînement A

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes) :

2 minutes de vélo stationnaire (lubrifie les articulations du bas du corps)  
Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse (1 x 10)  
Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse (1 x 6 pour chaque jambe)  
Elévations opposées à quatre pattes ou position de pompes (1 x 5 de chaque côté)  
Choper latéral au ballon suisse avec médecine ball ou câble (1 x 6 de chaque côté)  
Dos/hanches extensions au ballon suisse (1 x 8)  
Grimper de montagne ou Sauter de montagne (1 x 10 pour chaque jambe)  
Breakdancers (1 x 10 pour chaque jambe)

Les principaux exercices :

### Superset 1

1a. Soulevés de terre conventionnel - 4 x 4, 5 x 4, 6 x 4

1b. Développé Incliné haltères – 4 x 6, 5 x 6, 6 x 6

### Superset 2

2a. Renegade Rows avec haltères - 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8 (nombres de reps pour chaque bras)

2b. Dips lesté – 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8

Swing d'un bras – 2 x 20 de chaque bras

Entraînement abdominal (le niveau qui vous convient de la section 5.5)

6 à 8 minutes d'intervalle training de haute intensité

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement B

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes, comme pour l'échauffement de l'entraînement A)

Principaux exercices :

### Superset 1

1a. Squat & Développé avec haltères – 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

1b. Tractions lestées (prise en supination) – 3 x 6, 4 x 6, 5 x 6

### Superset 2

2a. Step-ups avec haltères– 3 x 8, 4 x 8, 5 x 8 (pour chaque jambe)

2b. Variantes de pompes - 3 x 10, 4 x 10, 5 x 10

8 à 10 minutes d'intervalle training de haute intensité

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement C

20 à 25 minutes de sprints contre le vent, de montées de marches, de course de côte, ou bien de n'importe quel intervalle training à haute intensité.

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Exemple de Programme d'Entraînement 5 (niveau intermédiaire à avancé) :

C'est un différent type de routine qui est super pour construire et maintenir la force musculaire tout en réduisant la graisse corporelle. Ce type d'entraînement contient 6 principaux exercices par session - deux pour les jambes et quatre autres travaillant avec des mouvements poly-articulaires pour la partie supérieure du corps. La clé de ce type d'entraînement est que les séquences d'exercices sont changées d'un entraînement à l'autre, même si les exercices demeurent les mêmes. Ce qui signifie que vous serez plus fort pour faire certains soulevés le jour où ils sont au début de la séquence et plus faible les jours où ils sont à la fin.

La clé de ces séances d'entraînement est d'utiliser un poids qui vous mette au défi pour le nombre de répétitions prescrites. Si vous arrivez à faire 3 ou 4 répétitions de plus, c'est que vous n'avez pas utilisé suffisamment de poids pour faire le nombre de répétitions indiquées. Augmentez légèrement le poids chaque semaine pour maintenir une progression. Les séries sont réduites dans ce type d'entraînement pour éviter le surentraînement en faisant les mêmes exercices à chaque séance. Prenez 2 à 3 minutes de repos entre les séries dans ces séances d'entraînement. Alternez les entraînements A et B, entraînez-vous 3 fois par semaine, puis faites 20 minutes de sprint à haute intensité ou d'autres intervalle training un autre jour de la semaine, pour un total de quatre séances d'entraînement par semaine (par exemple, lundi / mercredi / vendredi / samedi = A / B / A / C). Suivant cet exemple, la semaine suivante se présente comme suit: lundi / mercredi / vendredi / samedi = B / A / B / C.

## Entraînement A

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes)

2 minutes de vélo stationnaire (lubrifie les articulations du bas du corps)  
Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse (1 x 10)  
Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse (1 x 6 pour chaque jambe)  
Elévations opposées à quatre pattes ou position de pompes (1 x 5 de chaque côté)  
Choper latéral au ballon suisse avec médecine ball ou câble (1 x 6 de chaque côté)  
Dos/hanches extensions au ballon suisse (1 x 8)  
Grimper de montagne ou Sauter de montagne (1 x 10 pour chaque jambe)  
Breakdancers (1 x 10 pour chaque jambe)

Les principaux exercices :

1. Squat overhead barre – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
2. Développé incliné barre – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
3. Tractions lesté - quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
4. Soulevé de terre roumain – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
5. Dips lesté – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 8
6. Rowing buste penché barre – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 8

Entraînement abdominal (le niveau qui vous convient de la section 5.5)

6 à 8 minutes d'intervalle training de haute intensité

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement B

Echauffement spécifique (5 à 7 minutes, comme pour l'échauffement de l'entraînement A)

Les principaux exercices:

1. Soulevé de terre roumain – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
2. Rowing buste penché barre – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 8
3. Dips lesté – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 8
4. Squat overhead barre – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
5. Tractions lestées - quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6
6. Développé incliné barre – quelques séries d'échauffement, puis faites 2 x 6

6 à 8 minutes d'intervalle training de haute intensité

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Entraînement C

20 à 25 minutes de sprints contre le vent, de montées de marches, de course de côte, ou bien de n'importe quel interval-training à haute intensité.

3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

## Exemple de Programme d'Entraînement 6 (Niveau Intermédiaire à Avancé) :

C'est un programme de très haute intensité, excellent pour la combustion des graisses et pour avoir un corps super dessiné. Il fonctionne en travaillant très intensément une grande partie de la musculature de votre corps avec de courtes périodes de repos. Prenez seulement assez de repos entre les exercices pour reprendre votre souffle. Alternez les séances d'entraînement A et B chaque jour pour 3 séances d'entraînement par semaine (par exemple Lundi / Mercredi / Vendredi = A / B / A puis B / A / B, la semaine suivante).

### Entraînement A

3 minutes de saut à la corde de haute intensité  
Arraché d'un bras avec haltère – 1 x 10 à chaque bras  
3 minutes de rameur  
Squat et développé haltères – 1 x 10  
3 minutes de saut à la corde de haute intensité  
Pompes explosif (clap pompes) ou pompes les pieds relevés – 2 répétitions courtes au maximum  
Rowing inversé Smith Machine barre, pieds relevés sur un banc – 1 répétition courte au maximum  
Squat et développé haltères – 1 x 10  
3 minutes de monter de marches de haute intensité (à la machine or des marches)  
Swing d'un bras avec haltère – 1 x 8 à chaque bras, réduisez le poids et faites 1 x 8 de chaque bras à nouveau  
Pompes explosif (clap pompes) ou pompes pieds relevés – 2 répétitions courtes au maximum  
Rowing inversé Smith Machine barre, pieds relevés sur un banc – 1 répétition courte au maximum  
3 minutes de saut à la corde de haute intensité  
Entraînement pour les abdos  
3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

### Entraînement B

Echauffement, 3 minutes de rameur

### Superset

1a. Soulevé de terre conventionnel – 4 x 5

1b. Développé couché haltères – 4 x 8

## Exercices par ordre sans les supersets

1. Pompes – 1 x le maximum de répétitions
  2. Tirages devant poulie haute – 1 x 10 (immédiatement après une traction à la barre sans repos)
  3. 3 minutes de saut à la corde intense
  4. Fentes marcher haltères – aller-retour 30 mètres
  5. 3 minutes intenses de boxe sur un sac de frappe
  6. Step-up avec haltères – 1 x 12 avec chaque jambe
  7. Traction prise supination – 1 x le maximum de répétitions
  8. Tirage devant poulie haute prise neutre (immédiatement après les tractions supination sans repos)
  9. 3 minutes de montée des marches pour finir
- 3 à 5 minutes d'étirements de tous les groupes musculaires

Lorsque vous examinez la structure de certains programmes d'entraînement, vous pourriez penser qu'il n'y a pas assez d'exercices impliqués ou qu'il n'y a pas assez de travail d'isolation pour les bras et les autres groupes musculaires. Pourtant, vous ne pourriez pas plus vous tromper. Rappelez-vous qu'en mettant l'accent sur des exercices poly-articulaires vous obtiendrez de bien meilleurs résultats et ils seront plus fonctionnels pour des activités de la vie quotidienne. Vos bras et vos épaules effectuent beaucoup de travail en poussant et tirant lourdement lors de grands mouvements avec le haut du corps, sans avoir besoin d'exercices d'isolation. Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas inclure occasionnellement des exercices d'isolation dans vos routines (mais avec modération). Ne vous trompez pas... les exemples d'entraînement présents dans ce livre font travailler en profondeur chaque groupe musculaire de votre corps, en vous aidant à développer et/ou maintenir un corps mince et très défini. Je vous garantis que ces séances d'entraînement sont très intenses et provoqueront des changements de votre apparence. Donnez-vous 4 à 6 semaines d'essai et vous verrez par vous-même.

Souvenez-vous que vous devez être régulier sur votre qualité d'entraînement pendant une période spécifique, pour avoir une base de progression au fil du temps. Cependant, afin d'éviter la stagnation et continuer à obtenir des résultats à long terme, vous aurez aussi besoin de modifier certains de vos paramètres d'entraînement tels que les répétitions, les exercices, la quantité de poids, la vitesse des répétitions, l'intensité, les angles de mouvements, les périodes de repos, la durée de vos séances d'entraînement, l'ordre des exercices,...toutes les 4 à 6 semaines.

## 12.0 DES ASTUCES SUPPLEMENTAIRES POUR UN CORPS MINCE

### Réduire le stress

De hauts niveaux de stress physique et émotionnel augmentent votre taux de cortisol, une hormone catabolique. Un excès de cortisol peut causer une rupture musculaire et amener à un haut stockage de matière grasse dans le corps. Veillez à prendre suffisamment de temps pour vous relaxer et déstresser chaque jour. Cela vous aidera beaucoup pour avoir le corps mince que vous désirez. Certaines personnes ne jurent que par le yoga ou le qigong comme moyen de se débarrasser du stress, alors que pour d'autres cela peut être aussi simple que de s'asseoir dans un bain chaud ou de s'allonger dans un hamac à la fin d'une journée stressante.

Toutefois pour avoir les meilleurs résultats, vous devez tout d'abord essayer de ne pas stresser dans un premier temps. Essayez de ne pas laisser les ennuis de tous les jours vous stresser. Vous serez moins stressé si vous vous calmez simplement, par exemple, et envoyez balader l'idiot qui a interrompu votre trajet ou le service au ralenti au restaurant, etc. Chaque fois que vous sentez que vous stressez à cause d'une situation, prenez du temps pour vous détendre et pensez que si vous ne vous laissez pas stresser, vous vous aidez à devenir mince.

Une autre technique pour aider à réduire le stress chaque jour est de prendre 30 à 60 secondes plusieurs fois pendant une lourde journée pour vous relaxer, fermer les yeux, et respirer profondément et lentement. Ressentez les inspirations et expirations lentes et profondes, et imaginez-vous dans un endroit qui vous détend (comme allongé sur la plage, assis devant une magnifique cascade, respirant l'air frais et profitant de la grande beauté du paysage sur le haut d'une montagne, ou quelque autre environnement qui vous détende. Faites cela plusieurs fois par jour et vous verrez que c'est une manière efficace de réduire le stress et que cela ne prend que quelques minutes tout au plus.

### Dormir Suffisamment

Comme si votre médecin et tous les autres ne vous l'ont pas déjà dit, c'est important de savoir que dormir suffisamment est un facteur clé qui détermine à quel point votre corps peut récupérer de l'exercice, de quelle façon vous gérez le stress et combien vous vous sentez bien chaque jour. Des études montrent que même si vous manquez une ou deux heures de sommeil sur une nuit, votre taux de cortisol pourrait être plus considérablement élevé, ce qui une fois encore peut conduire à une fonte musculaire ou un gain de poids. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour que leur corps fonctionne de manière optimale. Je connais beaucoup de gens qui déclarent qu'elles peuvent 'tenir' avec seulement 4 à 5 heures de sommeil par nuit. Elles pensent qu'elles sont des 'dures' en dormant moins que

ce dont elles ont besoin. Ce qu'elles ne réalisent pas c'est qu'elles encouragent d'avantage des abdos gras et invitent d'autres problèmes en ne dormant pas assez.

### Bien s'hydrater

Essayez de boire de l'eau tout le long de la journée. Beaucoup de professionnels recommandent au moins 8 à 10 verres d'eau par jour, ou un gallon (3,5 litres), ou plus pour les athlètes actifs. Personnellement, je ne crois pas que vous devez vraiment mesurer et essayer d'avoir une quantité déterminée d'eau par jour. Gardez de l'eau avec vous tout le temps, et continuez à boire tout au long de la journée quand vous sentez que vous en avez besoin. Vous saurez que vous êtes suffisamment hydraté en regardant si votre urine est claire ou jaune foncé. Il faut qu'elle soit claire ou jaune pâle. Si elle devient foncée, faites en sorte de boire un peu d'eau.

Rester bien hydraté permet à votre corps de fonctionner proprement, de brûler les graisses convenablement, de maintenir des performances physiques optimales, et d'aider à réduire l'appétit pour que vous ne mangiez pas en excès. Boire simplement de l'eau plate et des thés non sucrés durant la journée est la meilleure manière de faire.

### Eviter les Produits avec une Forte Teneur en Sodium

Une alimentation forte en sodium augmentera votre rétention d'eau ce qui vous fera paraître gonflé et plus gros que vous n'êtes. En contrôlant votre quantité de sodium vous aiderez votre corps à fonctionner plus efficacement, et à brûler les graisses plus facilement, en gardant une bonne hydratation. Aussi, si vous continuez à consommer des produits avec une forte teneur en sodium, le fait de manger également des aliments chargés en potassium comme les fruits et les légumes non traités, vous aidera, parce qu'ils aident à garder une bonne balance des électrolytes. Ce serait plus simple pour vous d'éviter les produits avec une forte teneur en sodium simplement en vous abstenant d'acheter des conserves ou des produits pré-préparés. Presque tous les produits traités sont lourdement chargés en sel, en plus des matières grasses saturées et du sirop de maïs avec une haute teneur en fructose souvent aussi.

### Limiter la Consommation d'Alcool

Une sortie occasionnelle pour boire un verre ne tuera pas vos efforts pour mincir, mais être ivre chaque nuit fera définitivement revenir votre graisse abdominale. Des études ont montré qu'une consommation fréquente d'alcool amène une augmentation du stockage de graisse (surtout sur la partie abdominale). Une étude que j'ai passé en revue a comparé un groupe de gens buvant occasionnellement et des non buveurs. L'étude a conclu que les buveurs occasionnels avaient en moyenne 2 à 3 fois plus de graisse abdominale que les non buveurs. Cela est dû à l'effet de l'alcool sur l'équilibre hormonal, et aussi simplement aux quantités massives de calories vides

consommées lorsque l'on prend une cuite. Je sais que plusieurs d'entre nous (moi y compris) adorent faire la fête et sortir boire pour une occasion, mais se restreindre en termes de grosse consommation d'alcool à une nuit par semaine est une bonne idée si vous voulez sérieusement mincir.

Si vous êtes le genre de personne qui aime boire seulement un verre de vin avec le dîner tous les soirs, vous pouvez faire avec. Des études sur les buveurs modérés (1 à 2 verres par jour) comparés à ceux qui prennent des cuites, montrent que les buveurs modérés ont été capables d'améliorer leur santé et de rester minces. Mon opinion sur le sujet est que si vous voulez prendre un verre par jour avec votre repas, cela ne vous retardera pas dans votre progression...la quantité de calories est simplement trop faible. En plus, vous pouvez même tirer profit de ce verre quotidien grâce aux antioxydants qui se trouvent dans le vin, etc.

Gardez simplement en tête que comme je l'ai mentionné dans ce livre, le houblon dans la bière est un des plus gros contributeurs de composants oestrogéniques qui entraîne le dépôt de graisse tenace au niveau du ventre. Une fois encore, si mincir est véritablement un de vos buts, essayez de minimiser la consommation de bière autant que possible. Si vous devez absolument prendre un verre, le vin, la vodka ou tout autres alcools clairs sont des choix légèrement meilleurs que la bière pour minimiser l'effet oestrogénique.

### Manger Bio

Les pesticides, les hormones et autres produits chimiques utilisés dans la production des approvisionnements de nourriture peuvent s'accumuler dans le corps avec le temps. Cela rend encore plus difficile pour votre corps d'éliminer les graisses stockées par la présence de beaucoup de pesticides qui sont oestrogéniques par nature. La nourriture cultivée de façon organique (denrées, grains, viandes, laitage, etc.) est produite sans l'usage de pesticides, de fertilisants, d'hormones, ou de tout autres produits chimiques artificiels. En basant votre alimentation autour des produits organiques autant que possible, cela vous aidera à vous débarrasser de cette graisse tenace. Les produits organiques peuvent être légèrement plus chers que les produits normaux, mais vous savez ce que vous payez. Comme la demande pour les produits organiquement fabriqués augmente, les prix continueront de baisser.

### 13.0 Les questions fréquemment posées concernant les abdos et la graisse corporelle

Q : J'ai entendu dire que pour perdre de la graisse corporelle et mincir, je ne peux pas manger après 18 ou 19 heures. Est-ce vrai?

R: Non. Si vous mangez de petits repas équilibrés tout au long de la journée, et ne sautez jamais de repas, vous maintiendrez des niveaux de glycémie plus stables, brûlerez plus de graisses, maintiendrez des niveaux d'énergies plus stables, aurez un apport constant en acides aminés pour les fonctions du corps, y compris pour la réparation des muscles, et réduirez la quantité de temps passé en état catabolique (fonte musculaire). De petits repas ou des snacks tard le soir sont bons tant que vous gardez votre apport calorique dans les quantités que vous vous êtes fixé.

Si vous ne mangez rien après 18 ou 19 heures, vous resterez longtemps sans nourriture car vous ne mangerez rien avant le matin. Cela met votre corps dans un état catabolique pendant les heures de nuit. Un petit repas (peut-être un peu plus haut en protéine pour ce repas) tard le soir vous apportera les acides aminés pour minimiser le catabolisme pendant la nuit. Une source de protéine qui dure (comme dans le fromage blanc ou certaines poudres de protéine) est très bien pour la nuit. La protéine de petit lait (bien qu'elle soit bonne comme protéine après l'effort) ne serait pas une bonne protéine pour le soir à cause de sa capacité à être digérée et assimilée rapidement par le corps. Évitez une surdose en hydrates de carbone tard en soirée car vous devez minimiser la production d'insuline à cette heure.

Q : Est-ce vrai que faire du cardio avec l'estomac vide le matin est la meilleure manière de perdre de la graisse ?

R: Pas complètement. Beaucoup d'entraîneurs et de magazines le recommandent. Toutefois, je ne recommande pas de faire du cardio avec l'estomac vide le matin. La raison est que lorsque vous vous levez le matin, vous êtes dans un état catabolique pendant lequel votre corps détruit du tissu musculaire pour fournir des acides aminés pour plusieurs différents processus et pour aider à fournir de l'énergie avec l'aide des stocks de graisse. Vous brûlerez probablement un plus grand pourcentage de graisse si vous faites du cardio avec l'estomac vide le matin. Cependant, vous risquez aussi de perdre de la masse musculaire si vous faites cela de manière régulière, ce qui réduira définitivement votre métabolisme, rendant le stockage des graisses

plus facile avec le temps. Personnellement, je n'ai pas vu de supers résultats chez les gens faisant du cardio avec l'estomac vide le matin. Si vous voulez, essayez-le et voyez si cela vous réussit. Toutefois, je vous recommande de vous baser sur l'expérience.

Si vous aimez vous entraîner le matin, allez-y, mais je recommande au moins de prendre un peu de protéine et d'hydrates de carbone avant (comme une demi cuillerée de whey protéine et une petite portion de fruit) pour renverser l'état catabolique dans lequel vous êtes en vous levant le matin. De cette manière, vous aurez plus d'énergie pour votre entraînement, de plus vous éviterez de perdre votre masse musculaire.

Q : Est-ce vrai que je dois faire beaucoup de fléchissements de côté, de twists et autres exercices d'obliques pour me débarrasser des poignées d'amour et avoir une taille plus fine?

R : Non. Vous devez réaliser que lorsque vous faites des exercices où vous essayez d'isoler vos côtés, vous ne diminuez pas la graisse corporelle de vos poignées d'amour. Le mythe de la réduction localisée est mort depuis plusieurs années maintenant, pourtant plusieurs personnes croient toujours que travailler une certaine partie du corps brûle les graisses qui se situent dans cette partie spécifique. Ce n'est pas comme cela que ça marche. Votre corps brûle la graisse dans tous les stockages du corps, quand il en a besoin comme énergie. C'est pour cela que je ne recommande pas de perdre trop de votre temps en salle de gym à travailler les petits groupes de muscles comme les abdos et les obliques (ils ont besoin d'être travaillés, mais cela ne doit pas prendre plus de 5 à 10 minutes environ.

Vous brûlerez plus de calories et produirez un plus haut taux métabolique en passant le plus de temps dans la salle de gym à travailler les plus larges groupes de muscles comme les jambes, le dos, et les pectoraux. Aussi, il est possible de surdévelopper vos obliques et d'avoir de plus grosses poignées d'amour musclées cette fois-ci avec des fléchissements de côté avec haltères et autres exercices d'obliques avec haltères.

Alors que des professionnels de la remise en forme désapprouveront cette revendication, disant qu'il est impossible de développer de grosses poignées d'amour musclées, j'ai vu quelques exemples de personnes extrêmement minces, qui avaient pourtant l'apparence d'avoir de grosses poignées d'amour. Je n'ai pas de preuve de cela...c'est seulement mon observation. Je recommande de continuer de travailler les obliques, mais d'éviter les gros exercices d'obliques avec haltères comme les fléchissements de côté avec haltères. Les exercices que je donne dans ce programme amèneront suffisamment de développement des obliques sans donner de grosses poignées d'amour musclées.

Q : J'ai entendu dire que les suppléments pour la perte de poids et les boissons de substituts de repas sont les meilleurs moyens de perdre de la graisse. Est-ce vrai?

R: Non ! La plupart des suppléments sont de vrais déchets. La plupart des comprimés, sérums, pro hormones et les poudres sont une vraie perte d'argent et ne vous aideront pas à mincir plus vite. Vous feriez beaucoup mieux de dépenser l'argent que vous auriez gaspillé en suppléments dans un bon entraîneur personnel ou de bons livres de remise en forme de certains des meilleurs pros de fitness au monde.

Quant aux boissons de substituts de repas, la seule valeur que je leur accorde est celle du côté pratique, si vous n'avez pas de vraie nourriture toute prête ou n'avez pas le temps de faire 5 à 6 vrais repas tous les jours. La nourriture complète naturelle est toujours plus saine que tout type de barres ou boissons protéinées traitées. Les boissons et les barres protéinées sont normalement meilleures que la nourriture industrielle cependant utilisez-les uniquement par commodité. Les meilleurs types de barres sont en fait les barres complètes comme les barres de fruits ou de noix. Beaucoup de marchés de produits organiques vendent des barres alimentaires (faites à partir d'ingrédients naturels comme les noix concassées, les beurres de noix, les dattes, les raisins, la noix de coco, les grains complets, divers fibres, etc.) qui sont des snacks plus sains que la plupart des barres protéinées sur le marché. Mes amis de Prograde Nutrition ont justement fait des barres organiques très goûteuses appelées 'cravers'. Si vous ne l'avez pas vu sur la page à télécharger, j'ai reçu leur accord pour vous laisser essayer en utilisant un coupon de réduction de 20 dollars. Ce sont de très bons snacks organiques pendant la journée ou un bon petit dessert ou pendant les trajets. Vous pouvez aller sur <http://natural.getprograde.com/cravers> pour les essayer (malheureusement seuls les consommateurs des US et du Canada peuvent les commander actuellement, mais ils travaillent sur l'expansion). Quand vous commandez, pour avoir votre coupon de réduction de 20 dollars, taper : truth-abs-special dans la case coupon.

Q : Est-ce vrai que je peux manger ce que je veux quand je veux, aussi longtemps que je m'entraîne tous les jours ?

R: Vous pourriez, mais vous ne mincirez jamais assez pour voir vos abdos. Vous pourriez vous entraîner des heures chaque jour, 7 jours sur 7 (bien que cela serait un surentraînement considérable), et ne pas être assez mince pour voir vos abdos si votre alimentation est épouvantable. Une fois que vous suivez une alimentation saine qui encourage la perte de graisse, vous serez étonné de constater combien il est rapide de perdre de la graisse corporelle.

Q : N'est-ce pas mieux de travailler les abdos plus souvent que les autres groupes musculaires?

R : Non. Ce n'est qu'une perte de temps et ça ne vous donnera pas de meilleurs abdos, et pourrait même surentraîner vos abdos. Bien qu'il y a quelques petites différences entre les différents groupes musculaires du corps par leur composition en fibres rapides et en fibres lentes, il n'y a aucune raison valable d'entraîner certains groupes musculaires plus que d'autres. Je recommande de travailler les abdos deux fois par semaine pour leur développement. Une fois que vous avez des abdos bien développés, vous pouvez même réduire leur entraînement à une fois par semaine juste pour les maintenir.

Une fois de plus, la majorité de votre temps devrait être dédiée à des mouvements pour tout le corps comme les arrachés, les swings, les fentes, les soulevés de terre, les squats, les épaulés & développés, les tirages ou développés hauts, etc. pour brûler le plus de calories, stimuler une excellente réponse hormonale et obtenir une meilleure augmentation de votre taux métabolique. La plupart de ces mouvements font appel aux abdos et aux autres muscles principaux de stabilisation, donc vos abdos sont indirectement appelés à travailler de toute manière. C'est le vrai secret pour obtenir un corps super dessiné avec des tablettes de chocolat apparentes, au lieu de perdre du temps à faire des centaines de crunches et sit-ups d'abdominaux dans lesquels vous n'avez absolument pas la même stimulation pouvant entraîner des changements sur votre corps entier.

Q : Je veux faire beaucoup de répétitions pour 'tonifier' mes abdos, du fait que la résistance et peu de répétitions ajouteront seulement du volume à mes muscles, n'est-ce pas?

R : Faux! En fait, l'opposé est peut-être plus exact. Il y a beaucoup de confusion sur ce que veut vraiment dire en termes de « tonicité musculaire ». La tonicité musculaire est en fait une tension résiduelle dans le muscle parce que celui-ci a été durement et lourdement travaillé dans le passé et il est prêt à l'action à n'importe quel moment. Utiliser des charges légères pour beaucoup de répétitions ne fait pratiquement rien pour la tonicité musculaire. Pour augmenter la tonicité de votre muscle, vous devez travailler vos muscles avec une lourde résistance. Aussi, utiliser des charges lourdes pour des séries courtes n'augmente pas nécessairement le volume des muscles à moins que la quantité de travail soit élevée.

Par exemple, si vous voulez un exercice spécifique pour augmenter la tonicité et la force musculaire sans ajouter trop de masse musculaire, vous souleverez lourdement pour un exercice précis avec des séries et des répétitions courtes telles que 2 séries de 4 répétitions,

mais sur une base plus fréquente (3 à 4 fois par semaine). Si, par contre, vous êtes plus intéressé par le volume musculaire, vous devrez vous concentrer sur un plus gros volume de

travail avec les charges moyennes à lourdes, telles que 6 séries de 6 répétitions, 10 séries de 5 répétitions ou même 4 séries de 12 répétitions sur une base moins fréquente d'une à deux fois par semaine. Ce sont seulement quelques exemples. Il y a de nombreux moyens de concevoir des exercices pour différents buts.

Q : Afin de vraiment perdre de la graisse corporelle, est-ce que je dois faire 1 à 2 heures de cardio chaque jour ?

R : Un NON catégorique ! Première chose, comme règle générale, vous devez toujours faire tous vos exercices en moins d'une heure, du fait que le catabolisme excessif (destruction des fibres musculaires) peut se produire avec des sessions d'entraînement de plus de 60 minutes. Cela réduira définitivement votre taux métabolique si une perte musculaire se produit. Deuxième chose, vous maigrirez bien plus et serez plus ciselé en concentrant le plus de votre temps d'entraînement sur un entraînement anaérobie. Comprenez bien que cela ne veut pas dire que vous n'entraînez pas votre cœur parce que vous évitez le cardio traditionnel à un rythme constant. Bien au contraire, en vous concentrant sur des entraînements de haute intensité, du cardio en intervalle-training, et des sprints, vous entraînez bien plus votre cœur que pendant une session de cardio traditionnel sur un rythme constant, car vous vous entraînez sur différents paliers d'intensité cardiovasculaire.

Q : J'ai réduit ma graisse corporelle de telle sorte que je peux à présent voir mes abdos, mais ils ne semblent pas symétriques. Y a-t-il un moyen de mieux les aligner ?

R: Non. La symétrie de vos muscles dépend de votre génétique. Certaines personnes ont des abdos qui s'alignent parfaitement, alors que d'autres les ont contrebalancés.

Q : Est-ce que l'astuce de manger des hydrates plus sains est de simplement manger des hydrates plus complexes au lieu de sucres raffinés ?

R: Pas forcément. Certains hydrates de carbone complexes qui ont été traités et à qui on a enlevé les fibres des grains sont digérés si rapidement qu'ils provoquent un pic de glycémie dans le sang et augmentent les taux d'insuline bien plus que le sucre de table. Certains

exemples sont le riz blanc, le pain blanc, les gaufres, et les céréales de petit-déjeuner faibles en fibre comme le riz soufflé et les flocons de maïs. La seule fois où ils peuvent être un bon choix d'hydrates de carbone serait immédiatement après un entraînement afin de créer une réponse de l'insuline et de rapidement restaurer le glycogène musculaire. Je sais qu'il y a beaucoup de confusion au sujet des hydrates de carbone de nos jours, donc voici quelques règles de base à connaître afin de choisir les meilleurs hydrates de carbone.

- Mangez une variété d'hydrates de carbone ; un mélange d'hydrates complexes et raffinés naturels et sains qui vous procureront une énergie et une glycémie constante; Lorsqu'il s'agit d'hydrates complexes, choisissez des sources riches en fibres et qui n'ont pas été traités à l'excès (fibres enlevées);
- Lorsqu'il s'agit d'hydrates raffinés (sucres), évitez le sirop de maïs avec une haute teneur en fructose et choisissez les sources raffinées naturelles venant des fruits, du miel pur, du sirop d'érable organique et des mélasses (mais n'en abusez pas...utilisez les trois modérément juste pour sucrer légèrement) ;
- Essayez de combiner vos sources d'hydrates de carbone avec une source de protéine maigre à chaque repas.
- 

Q : Est-ce vrai que beaucoup de gens n'ont simplement pas la génétique pour être mince ?

R : Non ! C'est le plus grand mythe que j'ai trouvé. Les gens en surpoids doivent passer outre. Beaucoup qui sont en surpoids ont abandonné l'idée de perdre de la graisse corporelle car ils pensent que leur génétique les a destinés à avoir de la matière grasse en excès pour la vie. C'est le style de vie de chaque personne et NON SA GENETIQUE, qui joue un rôle important dans le fait qu'elle soit mince ou grosse. Sans tenir compte de la génétique, si vous êtes un être humain, vous avez la capacité d'être mince. Par exemple, réalisez que 2 sur 3 Américains adultes sont en surpoids ou obèses (actuellement), pourtant cette population est faite d'une grande diversité de mélanges ethniques (c'est-à-dire de génétiques différentes). L'Amérique est quasiment un des pays au monde où il y a le plus de personnes en surpoids (avec l'Australie...et bien d'autres pays qui commencent à les rattraper à présent). Ceci est dû seulement à leur mode de vie aux Etats-Unis (sédentaire et plein de produits traités et de fast food), et n'a rien à voir avec la génétique.

La vraie partie où l'histoire de la génétique familiale amène réellement à l'obésité c'est à travers les habitudes enseignées. Par exemple, des parents en surpoids sont en surpoids parce qu'ils ne mangent pas et ne font pas d'exercices comme il le faut et ont une pauvre idée à propos de la remise en forme. L'obésité est passée à leurs enfants uniquement parce qu'ils apprennent et adoptent leurs mauvaises habitudes et leur mentalité.

Q : Est-ce vrai que les mannequins des couvertures de magazines ont des corps superbes grâce à leur génétique? Je n'aurais certainement jamais un corps aussi mince, n'est-ce pas ?

R : Faux ! Je suis d'accord pour dire que la forme et la symétrie qu'ont les mannequins des couvertures de magazines de fitness sont partiellement dues à leur génétique. Toutefois, si

vous pouviez épier les styles de vie saine que ces personnes vivent réellement, vous comprendriez pourquoi elles sont si minces et ont des corps si parfaitement dessinés. Leur style de vie tourne autour d'un entraînement et d'une alimentation saine. Si vous incluez de l'exercice constamment dans votre style de vie ainsi qu'une alimentation saine, il n'y a aucune raison pour que vous ne soyez pas aussi mince et robuste que les mannequins en couverture. La seule chose qui peut être différente est que vous n'aurez pas la symétrie et les proportions correctes qu'ils ont.

Q : Est-ce vrai que je peux « changer la graisse en muscle » en suivant le bon programme d'entraînement ?

R : Non. C'est une autre de ces mauvaises conceptions communes dont j'entends les gens parler tout le temps. Perdre de la matière grasse et construire du muscle sont des procédés séparés dans le corps. Il n'y a rien de vrai dans l'expression « changer la graisse en muscle ». Vous pouvez, cependant, développer vos muscles et perdre de la graisse sur une certaine période de temps, bien que la plupart des gens ne puisse pas faire les deux en même temps. La meilleure méthode est d'essayer de garder ces procédés séparés et de maintenir les muscles en perdant de la graisse, ou de gagner du muscle tout en minimisant le gain en matière grasse.

Q : J'ai entendu dire que je peux me blesser le bas du dos en faisant trop d'abdominaux avec des crunches et des relevés de buste. C'est vrai ?

R : Pour certaines personnes, oui. Cependant, c'est une des raisons pour laquelle je n'inclus pas de relevés de buste dans les routines et aussi pourquoi certaines variantes de crunches sont utilisées uniquement en petite quantité dans les routines, mais exécuté de manière correcte avec d'autres types d'exercices pour renforcer tout le buste.

Q : Quelle est votre position sur les ceintures de stimulation abdominale électriques qui sont largement vendues depuis ces dernières années ? Marchent-elles ou pas ?

R : Elles sont de véritables camelotes inutiles, comme tout autre type de machine pour abdos que vous avez déjà vu dans des publicités. Si vous les voyez dans une pub, il y a une grande probabilité que ces produits soient inutiles (pas tous...mais presque). L'électrostimulation ne fait absolument rien pour brûler la graisse. Il y a certains indices qui suggèrent que l'électrostimulation peut peut-être augmenter le développement musculaire chez un individu qui ne s'entraîne pas. Cependant, ces ceintures abdominales n'apportent pas un courant électrique suffisamment fort pour avoir un quelconque effet. Aussi, un individu qui s'entraîne depuis plusieurs années ne constatera aucun développement musculaire d'un stimulus provenant d'un courant électrique si faible.

#### 14.0 Dernières pensées

Merci d'avoir lu ce manuel. J'espère que vous avez apprécié toutes les informations. Soyez assuré que ce livre vous a donné toutes les informations dont vous avez besoin afin de développer des abdos en béton et réduire votre graisse corporelle afin de les voir apparaître. Tout ce que vous avez à faire à présent est de mettre en pratique toutes les informations correctement et vos résultats sont garantis.

Fixez-vous des objectifs spécifiques avec un laps de temps spécifique et écrivez-les. Par exemple, au lieu de buts vagues tels que « Je veux perdre du poids », ou « Je veux être super dessiné » essayez des buts plus précis et réalistes tels que « Je perdrai 6 kilos dans les 8 prochaines semaines », ou « Je vais perdre 5 centimètres de tour de taille dans les 5 prochaines semaines ». Puis allez-y et agissez ! Ne renoncez pas à cause de lamentables excuses. Agissez pour arriver à votre but dès maintenant !

Bien, tout est entre vos mains. Bonne chance !

Aussi, gardez en tête qu'une fois que vous avez tout lu et avez commencé à assimiler l'entraînement et les stratégies alimentaires de ce manuel, et que vous commencez à obtenir de très bons résultats (croyez-moi, vous allez les avoir SI vous appliquez vraiment les infos), allez s'il vous plaît sur le site dans la partie contact et envoyez-moi votre témoignage attestant votre satisfaction concernant le livre et les progrès que vous avez faits. Je serai toujours ravi d'entendre vos histoires à succès!

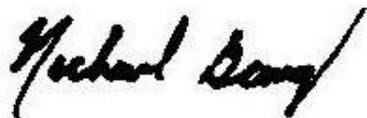
Si vous n'êtes pas encore membre de mes Newsletter gratuites, vous pouvez toujours vous inscrire ici : <http://www.toutsurlesabdos.com/Auteur-Biographie.html>

Une fois par semaine, vous recevrez une nouvelle newsletter partageant toutes sortes d'astuces alimentaires, de stratégies d'entraînement, des recettes saines uniques, et tout pour vous garder d'avantage motivé et à jour sur tout ce que vous devez savoir pour rester mince, fort, et avoir un corps vraiment sain.

En dernier lieu, je voudrais remercier Holly Rigsby de m'avoir aidé avec quelques unes des photos de démonstration pour les femmes. Dans le passé, on avait quelque résistance de la part de certaines lectrices qui disaient qu'elles « ne pouvaient pas » faire certains des exercices comme les soulevés de terre, les squats, les épaulés & développés barre, etc. parce que cela ressemblait à « des exercices d'hommes ». De manière évidente, Holly a un superbe corps mince et n'est pas devenue « massive » à force de faire ce genre d'exercices. En fait, au fil des 10 ans de ma propre expérience d'entraîneur personnel, quelques unes des femmes les plus minces avec les plus beaux corps étaient celles qui s'entraînaient le plus durement avec ce type d'exercices.

Bien, ceci résume un peu tout, Je vous souhaite bonne chance et je veux sincèrement que vous réussissiez à développer votre plus beau corps et votre plus belle santé !

Voilà pour rester mince, fort et sain pour la vie !



Mike Geary

Spécialiste diplômé en nutrition

Entraîneur personnel diplômé