

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 124 / 09-2023

ANDREA PRESTI

Photo Luca ALFIERI

IFBB PRO

**BIEN PLUS QU'UNE
PASSION POUR LE
BODYBUILDING**

5

**ÉTAPES POUR
PERDRE
DU GRAS
ET GAGNER DU
MUSCLE**

**LE PLAN
D'ENTRAÎNEMENT
À VOLUME ÉLEVÉ
POUR LES ATHLÈTES
NATURELS**

**+ DE 180%
D'AUGMENTATION DE
LA TESTOSTÉRONE
AVEC DE LA
TAURINE ?**

**LES EFFETS DU
MANQUE
DE SOMMEIL
SUR LA PERFORMANCE
ET LA SANTÉ**

TRAINING

**LES DIFFÉRENTES
ÉTAPES DU PLAN
ANNUEL
D'ENTRAÎNEMENT
EN FORCE ATHLÉTIQUE**

**AVANTAGE &
INCONVÉNIENTS
DE LA CAFÉINE**



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



DAVID COSTA
Coach sportif



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviwer
Fondatrice
Prévention santé



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momp, PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

©2022 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Angie
Ross

J-M.B.®
MODEL

For WOMEN XTREME NITRO-STAK

Boisson
énergétique

Parfums :
Cerise, Citron,
Ice Tea, Orange,
Tropical



Pour une meilleure alimentation en oxygène...

J-M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#124
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur - Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacomis** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #124 FM

LE MYTHE DU

VOLUME D'ENTRAINEMENT



Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

Avec les années et l'expérience, je constate tous les jours que le pratiquant « lambda » progresse relativement peu car il s'entête à vouloir ressembler à une élite qui n'a pas la même génétique, morphologie, alimentation, mode de vie...et plus encore !

Je m'étonne encore qu'à ce jour, alors que l'omerta à été totalement brisée concernant le dopage, que le néophyte occulte « l'aide » exogène dont bénéficient les athlètes d'exception.

Quoi qu'il en soit, il n'existe aucune règle précise en terme de volume d'entraînement, mais dans le cadre d'une pratique naturelle, si la fondation de vos entraînement réside dans l'utilisation de charges lourdes (maîtrisées) avec exercices majoritairement polyarticulaires, plus votre



Photo Pinterest

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre alliée vitalité



- Parfums :
- Cerise
 - Citron
 - Ice Tea
 - Orange
 - Tropical

La boisson énergétique N°1
(Plus d'infos sur notre Shop Online)



J.M.B.'s luxury
power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT



La meilleure formule pour une perte de poids sans effet yoyo

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



J.M.B.'s luxury
power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

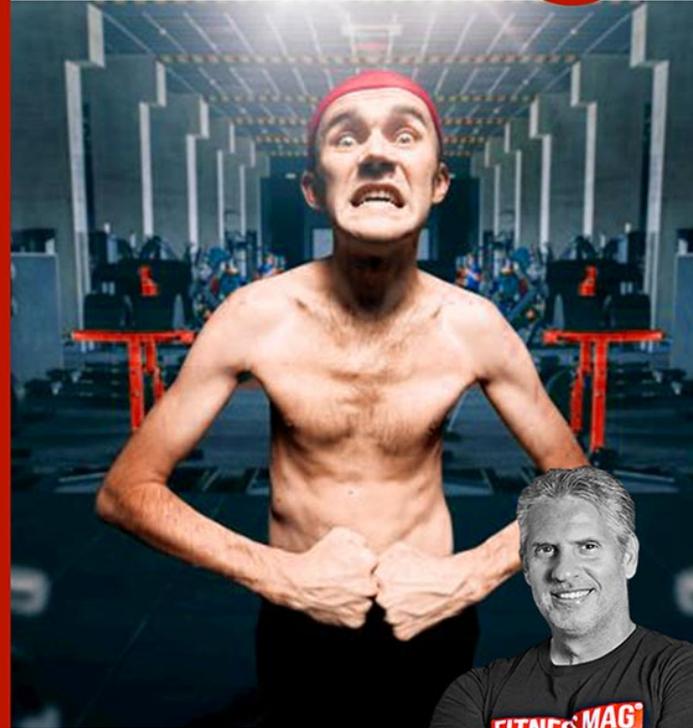
séance sera difficile et intense, plus elle sera par effet inverse de courte durée.

En effet, dans le cas contraire, « Le plus est l'ennemi du bien » : Plus vous rajoutez de séries et enchaînez les exercices jusqu'à l'échec musculaire, plus vous épuisez vos réserves de glycogène et protéines dans vos muscles, plus vous éreintez votre système nerveux et hormonal, entravant ainsi votre récupération post séance... période essentielle de régénération si vous souhaitez voir vos efforts se traduire en progression la plus linéaire possible.

La pratique de la culture physique ne peut faire l'impasse d'une implication totale de votre part que ce soit en terme de ressentis durant vos séances et de connaissances, toujours plus approfondies sur vos propres capacités et le fonctionnement physiologique en général.

En tant que pratiquants naturels, vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles en travaillant avec des charges lourdes (pour le muscle pas pour votre égo) sur une courte période de temps, en alternance avec des cycles plus légers, tant que vous accordez suffisamment de temps à la récupération et évitez ainsi le surentraînement.

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef **FITNESS MAG**



**« UNE SÉANCE
TOTALEMENT RÉUSSIE,
C'EST UNE SÉANCE POUR
LAQUELLE ON A PLEINEMENT
RÉCUPÉRÉ »**

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**

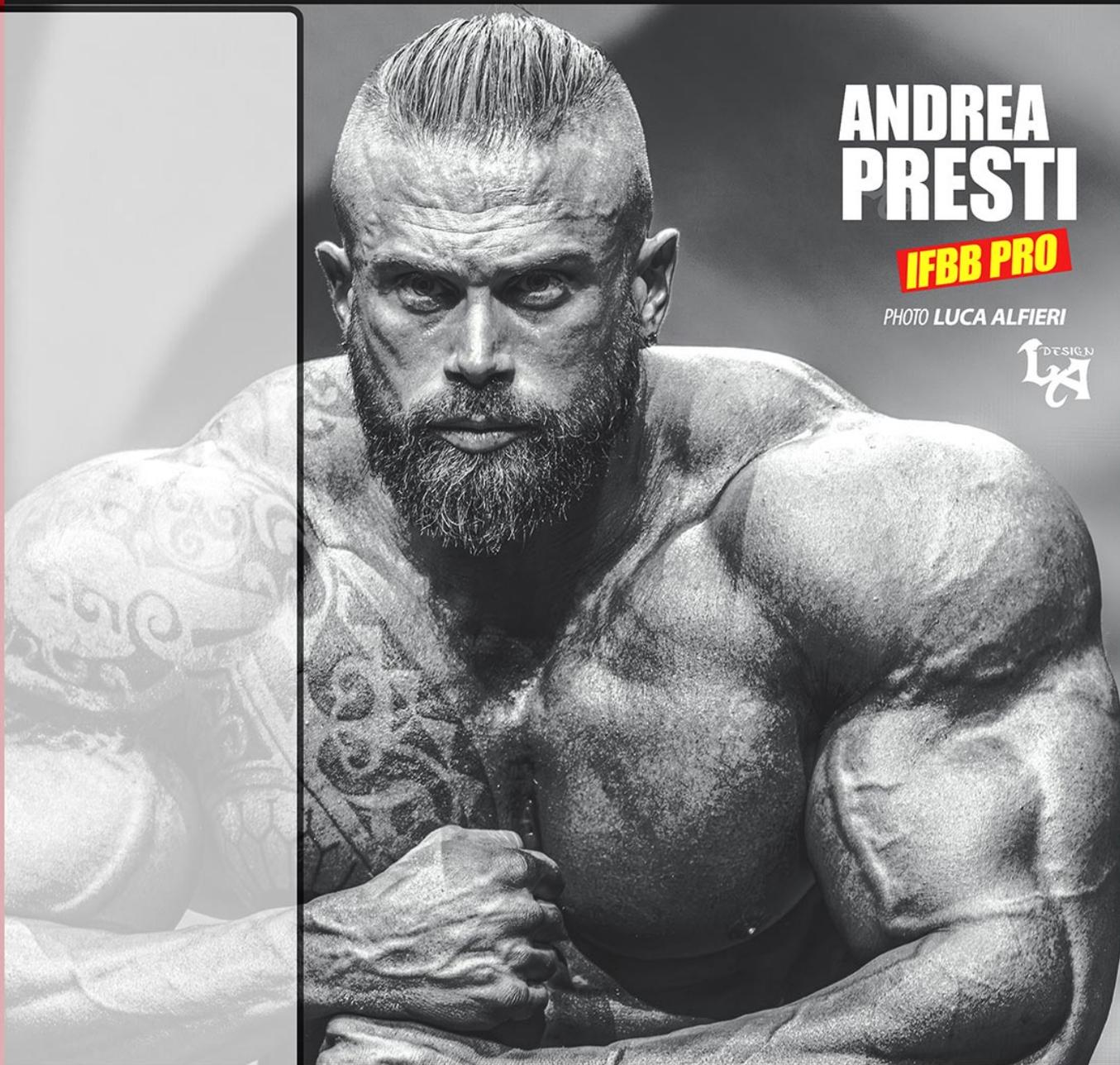
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



ANDREA PRESTI

IFBB PRO

PHOTO LUCA ALFIERI

DESIGN
LA

GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING

THE FOCUS EVOLUTION CONTEST

DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023

Entrée Du Public: 10h30

Gymnase Ambroise Paré

140 Rue Saint-Denis 92700 Colombes



INFOLINE / INSCRIPTION / BILLETERIE
E-MAIL: contactfocusevolution@gmail.com
TEL: 06 12 79 90 02



Joel GATA

Le CHAMPION de COLOMBES
ORGANISATEUR DU GALA

ATHLETE INTERNATIONAL MENS PHYSIQUE

- MISTER UNIVERS WABBA
- CHAMPION D'EUROPE CIBB
- VICE CHAMPION DU MONDE CIBB
2 PRO CARD WABBA et CIBB



LAURA ZIV

La CHAMPIONNE IFBB PRO MISS BIKINI

Nous fera quant à elle
une séance posing dont elle en a le secret
Elle récompensera les athlètes et leurs coaches

VIP GUEST POSING SHOW BODY

Le CHAMPION IFBB PRO Mr Lionel BEYEKE
nous fera l'honneur de nous faire le show
lors d'une démonstration posing bodybuilding
et récompensera les athlètes et leurs coaches

Mais surtout sera présente dès le
SAMEDI 28 OCTOBRE
afin de prodiguer une séance de posing gratuite à
toutes les athlètes désireuses de la rencontrer et de se perfectionner

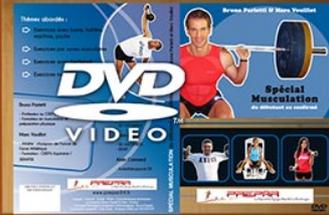
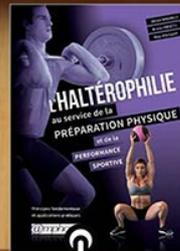
HOMMAGE

MARC VOUILLOT

Champion de France de force athlétique
 Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
 Formateur à la SERAPSE depuis 1998
 Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"



LA FORCE
ATHLÉTIQUE



**LES DIFFÉRENTES ÉTAPES
 DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT**

1ère partie

photos **Lydie Galtier**



Livy Laure Romain



Nina Le Blevenec



• 1) Il convient tout d'abord de déterminer les exigences d'une progression, en attribuant un niveau d'importance aux variables pouvant être prises en compte sur la durée du programme, c'est à dire :

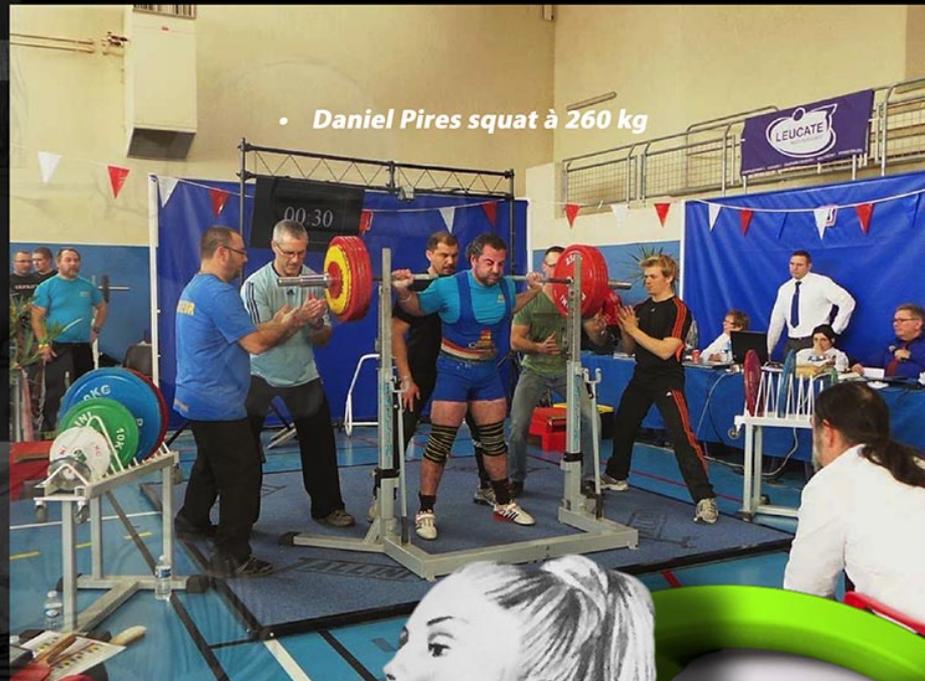
- Facteurs déterminants de la performance
- Facteurs importants de la performance
- Facteurs relativement importants de la performance
- Facteurs peu importants de la performance

croquis de Frédéric Delavier



• Exemples de capacités physiques et psychologiques pouvant être prises en compte (liste non exhaustive)

- **Force maximale**
- **Force endurance**
- **Endurance de force**
- **Puissance**
- **Vitesse**
- **PMA**
- **Flexibilité**
- **Sens kinesthésiques**
- **Gestion du poids de corps**
- **Technique/habilités**
- **Capacités de traitement de l'information**
- **Prise de décision**
- **Maîtrise de l'inattention**
- **Maîtrise des émotions**



2) Il faut évaluer le niveau de départ des pratiquants par :

• **Des tests, des résultats récents de compétitions, ce qui n'exclue pas le jugement personnel de l'entraîneur.**

Exemple de critères de jugement pouvant être utilisés par l'entraîneur, permettant une classification :

- Niveau exceptionnel
- Niveau supérieur à la moyenne
- Niveau moyen
- Niveau inférieur à la moyenne

3) Il faut évaluer le plan de la précédente saison, les forces, les faiblesses, en tenant compte des éléments suivants :

- a) Durant l'entraînement et la préparation physique
- Les composantes physiques (force, puissance, vitesse, coordination etc.)
- Les composantes techniques (aspects biomécaniques)
- Les composantes psychologiques (gestion de l'état émotionnel)
- Les composantes auxiliaires (tests, échauffement et retour au calme, hydratation et nutrition, récupération et régénération, études, vie sociale et familiale)



b) En matière de performance

- Les composantes physiques
- Les composantes techniques
- Les composantes psychologiques
- Les compétitions ou les tests (nombre, fréquence, niveau)
- Processus d'affûtage et de pic de performance (type de travail, durée, volume de travail)
- Les composantes auxiliaires (échauffement pré compétitif, retour au calme post compétitif, hydratation et nutrition pré et post compétitive, récupération, acclimatation etc.)

• En résumé : Il s'agit de déterminer les points forts et les points faibles de l'année précédente sur le rapport : entraînement /performance



Emmanuel PRECLAIRE



**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

BNSSHOP.CORSICA

-10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini



• 4) Il faut déterminer les buts et objectifs du nouveau plan, en se basant sur les analyses précédentes et en étant très précis sur les informations traitées.

Objectif en matière de performance : optimisation de la force musculaire sur du long terme

But en matière d'entraînement: établir les bases physiologiques, biomécaniques et méthodologiques d'une progression en force

• 5) Il faut déterminer les événements clés du nouveau plan en planifiant le calendrier des tests :

- Placer suffisamment de tests
- Décliner le degré d'importance des tests les uns par rapport aux autres (préparatoire, important, décisif, pic de performance)
- Ne pas effectuer trop de tests, afin d'éviter fatigue et sur entraînement
- Bien s'assurer que le niveau des tests correspond bien aux besoins et au niveau actuel du pratiquant

• 6) Dans le cadre d'une planification sportive, Il convient de tenir compte du type de périodisation utilisé dans la planification à savoir :

- Périodisation simple : qui ne comprend qu'une seule période de compétition, qui se termine par l'objectif ;
- Périodisation double : qui comprend deux périodes de compétitions distinctes (exemple : hivernale et estivale) ;
- Périodisation triple : qui comprend de nombreuses occasions où l'athlète doit démontrer un niveau élevé de performance.



Raoul Cassard

• 7) Il faut déterminer la durée de la ou des périodes de compétition (nombre de semaines entre la première et la dernière compétition).

Lors d'une préparation double ou triple, il convient d'établir très clairement chaque période de compétition.

• 8) Il faut déterminer la durée de la ou des périodes de transition, après ou entre deux compétitions.



MARC VOUILLOT

2ème partie

Dans Votre Magazine N°125

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



+ DE 180%

D'AUGMENTATION DE LA TESTOSTÉRONE AVEC DE LA TAURINE ?

Cet article de SuppVersity commente l'un de mes compléments favoris pendant l'entraînement, la taurine.

Les références bibliographiques sont à consulter sur le site original (lien donné en fin d'article) pour des raisons évidentes de duplicate content.

photo : wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG

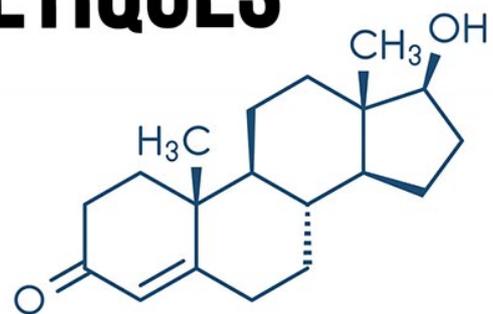
© FITNESS

Après des dizaines d'articles, il était temps de repartir sur l'un de vos favoris : **un supplément pour booster la testostérone.** Mais au lieu de vous parler de la prochaine meilleure herbe de la jungle brésilienne qui présente un « historique d'aphrodisiaque puissant dans la médecine traditionnelle » ou de l'arbuste qui peut être « seulement retrouvé dans une zone spécifique de la région reculée de [... ajoutez ici quelques éléments marketing à faire avaler afin d'augmenter les ventes], j'ai décidé de jeter un autre regard sur **l'un des moyens facilement disponibles et à faible coût qui pourrait améliorer votre production d'androgènes naturels**, votre fertilité, votre métabolisme des acides gras et du glucose, c'est à dire la taurine, ou acide 2-aminoéthanesulfonique (qui est d'ailleurs, non pas produit à partir de sperme de taureau, bien que son nom vienne bien du grec « tavros », ou ταύρος comme les intellectuels en herbe le suggèrent ;-)



Non, la taurine n'est pas faite à partir du sperme de Belgian Blues et vous ne ressemblerez pas à un taureau du jour au lendemain, non plus ;-)

LA TAURINE DOUBLERAIT LA PRODUCTION DE TESTOSTÉRONE CHEZ DES RATS DIABÉTIQUES



testosterone

La raison pour laquelle je m'attaque à nouveau à ce sujet concerne la publication d'une étude sur les effets bénéfiques d'un supplément de taurine administré à une dose de 500 mg/kg (équivalent humain: 80 mg/kg ou 3 à 4g par jour) en relation aux différents problèmes de santé créés par le diabète chez des rats wistar mâles de six semaines :

- Perte de poids corporel
- Dommages testiculaires
- Défaut de spermatogénèse
- Dommages oxydatifs systémiques
- Dommages sur l'ADN
- Perte de défense antioxydante naturelle
- Taux faible de testostérone

Comme le montrent les données du tableau 1, l'acide aminé non essentiel que les humains et les rongeurs (pas les chats) peuvent produire à partir de la cystéine alimentaire ou taurine, a été administré (comme c'est une pratique courante dans les études sur les rongeurs), non pas de manière orale mais via la cavité péritonéale. La taurine a eu des effets profonds, spécialement en ce qui concerne les dommages oxydatifs et la restauration du système de défense antioxydant naturel.

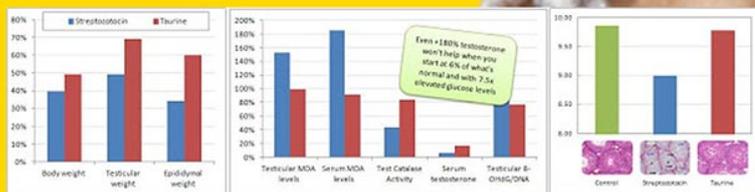


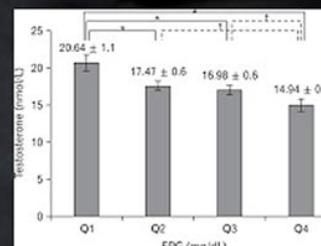
Tableau 1: Poids corporel relatif, poids testiculaire et épididymaire (à gauche); niveau relatif testiculaire et sérique du MDA (malondialdéhyde), catalase testiculaire, testostérone sérique, dommages à l'ADN (au milieu), dommages testiculaires (échantillons de tissus) et score de Johnson pour la spermatogenèse (à droite); toutes les données sauf celles de Johnson sont exprimées par rapport au groupe de contrôle (calculées d'après Tsounapi, 2012)

L'AMÉRICAIN MOYEN POURRAIT AUSSI EN BÉNÉFICIER !

Avec une augmentation multipliée par 2 par rapport au groupe diabétique, l'effet stimulant de la testostérone dans l'étude de Tsounapi était encore très significatif et pourrait – selon les résultats de Shin et al. qui ont démontré que même des taux normaux de glycémie élevés (taux de glycémie à jeun ≥ 88 mg/dL) étaient associés à une diminution des taux de testostérone chez les hommes pré-diabétiques et non diabétiques (Shin, 2012; cf Tableau 2) – aider la plupart des hommes parmi une population estimée à plus de 79 000 000 d'adultes américains âgés de 20 ans qui seraient pré-diabétiques (CDC, 2010), à augmenter leur taux de testostérone de -25% pour les ramener à la normale.

Pourtant, malgré le fait que le malondialdéhyde sérique ($CH_2(CHO)_2$, marqueur des dommages oxydatifs) diminue de 185% chez les animaux traités à la streptozotocine et par conséquent chez les diabétiques à 92% chez les animaux ayant reçu 500 mg/kg de taurine pendant 4 semaines après une injection de streptozotocine (50 mg/kg par voie intrapéritonéale) et qu'elle était donc plus faible que chez les animaux témoins sains, l'augmentation de 7,5x du glucose sanguin qui n'était pas améliorée par la taurine était manifestement trop élevée pour que les taux de testostérone reviennent à la normale.

Tableau 2: (Shin 2012): Valeurs moyennes ajustées de la testostérone totale en fonction de la glycémie à jeun (GJ) – Q1 (65 – 88 mg/dL), Q2 (88 – 94 mg/dL), Q3 (94 mg/dL – 100 mg/dL), et Q4 (100-126 mg/dL, de pré-diabétiques selon l'American Diabetes Association)



DES DOSES ADÉQUATES DE TAURINE SERAIENT PROBABLEMENT PLUS ÉLEVÉES POUR LES DIABÉTIQUES

En fonction de schémas posologiques adéquats qui, selon l'étude de Tsounapi se situeraient entre 3 et 5 grammes de taurine, les dosages seraient donc deux fois plus élevés que les 1,5 g/jour de Brøns et al. administrées à des hommes en surpoids présentant une prédisposition génétique au diabète sucré de type II. Et ceci, sans que les résultats attendus ne se traduisent par une augmentation de la sensibilité à l'insuline et de la tolérance au glucose (Brøns. 2004). Surtout chez les diabétiques, leur capacité à absorber la taurine diminue (-32%), tandis que la quantité de taurine qu'ils excrètent augmente (+ 35%, Merheb. 2007). Des doses de 5g + (3x2g par jour avec les repas) pourraient être très bien indiquées – en particulier parce que la dose équivalente humaine précédemment calculée ne tenait pas compte de la biodisponibilité accrue de la taurine ingérée par voie intrapéritonéale par rapport à la taurine ingérée par voie orale.

LA TAURINE, LES FEMMES, LES GROSSESSES ET LES ENFANTS EN BONNE SANTÉ

De même, des niveaux sériques bas (ou plus bas) de taurine ont été identifiés comme une corrélation du diabète gestationnel par Seghieri et al. Selon les chercheurs italiens:

[...] la taurine plasmatique était inversement liée à la zone sous la

courbe du glucose antérieure à la gestation et directement liée au CP/glucose post-gestationnel [CP: protéine C-réactive, un marqueur important de l'inflammation, corrélait des maladies cardiovasculaires et d'autres affections], ainsi que de la CP/glucose mesurée pendant la grossesse ($p < 0,05$ pour les deux). De plus, le risque relatif d'altération du métabolisme du glucose au cours des grossesses antérieures [diminution de la tolérance au glucose et du diabète gestationnel] était plus élevé lorsque la taurine plasmatique diminuait, même après ajustement pour l'âge, le retard de grossesse, l'indice de masse corporelle (...). Ainsi, la taurine n'est à considérer en aucun cas comme un «acide aminé d'homme» – en dépit du fait que sa concentration soit particulièrement élevée dans les aliments «virils», tels que le poisson et la viande. Dans ce contexte, les résultats de Kim et al. apparaissent tout aussi remarquables. {Note EM: Je ne comprends pas trop cette référence à des aliments virils, ça n'a aucun sens. La remarque d'Adel Moussa me paraît ici un peu étrange}.

LA TAURINE EST UN COMPOSANT ESSENTIEL DU LAIT MATERNEL

Les chercheurs coréens ont découvert que la teneur en taurine (évidemment un nutriment d'importance vitale pour les nourrissons) se trouve profondément diminuée dans le lait maternel, même chez les mères lacto-ovovégétariennes, par rapport à leurs homologues non végétariennes (31,0-54,4 mg/L contre 19,1-52,3 mg/L, Kim, 1996). Cela pourrait être un facteur de risque important pour:

le diabète, l'insuline et le dysfonctionnement pancréatique (Arany. 2004)

Les maladies cardiovasculaires (Kulthinee, 2010)

Les distorsions du système rénine-angiotensine (Thaemor, 2010)

L'hypertension (Roysommuti 2009)

Les problèmes rénaux (Roysommuti, 2010) et toutes sortes de complications en aval, indépendamment de l'obésité ou de la tolérance au glucose de la mère.

Ce risque de complication est soutenu par une foule d'études (voir les références plus loin) alors que de nouveaux articles sur les avantages connexes liés à la taurine apparaissent presque tous les mois.



© FITNESS

© FITN



La taurine présente de nombreux effets bénéfiques liés à la prévention des comorbidités du diabète (Ito., 2012): néphropathie, rétinopathie, neuropathie et cardiomyopathie diabétiques

T POUR T: TAURINE POUR TESTOSTERONE POUR LES ATHLÈTES ET AU-DELÀ...

L'étude en question a été menée par Yang et al. en 2009. Les chercheurs ont comparé les effets de la supplémentation en taurine sur la reproduction chez des rats d'âges différents. Ces derniers ont reçu ~ 1% de taurine ajouté à leur eau, ce qui représenterait l'équivalent ~ 15g pour un être humain adulte – ou 3x5g par jour (Note: je souligne les doses fractionnées pour deux raisons: (1) Je pense que c'est une erreur de ne pas considérer les subtilités de la supplémentation avec une faible dose chronique et (2) la taurine est un peu rude sur l'estomac et prendre 15 grammes en une seule séance risque surtout de vous faire courir vers les toilettes très rapidement ;-)

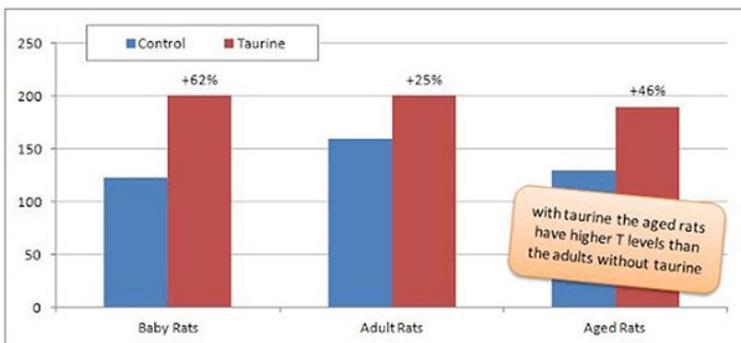


Tableau 3: Taux de testostérone sérique (en mUI/ml) après 22 jours (bébés) et 30 jours (rats adultes et âgés) avec ou sans taurine à 1% dans l'eau potable (adapté de Yang 2009)



Comme le montrent les données rassemblées dans le tableau 3, l'administration chronique de taurine a conduit à des augmentations statistiquement significatives des taux sériques de testostérone chez les rongeurs des trois groupes d'âge, à savoir les bébés rats (nés de mères consommant de l'eau enrichie en taurine durant la grossesse), des rats adultes âgés de 10 semaines et âgés de 72 semaines. Néanmoins, l'augmentation de + 46% de la testostérone chez les rats âgés représente probablement le changement le plus important car il redonnerait aux niveaux de testostérone des «rats âgés» des niveaux équivalents à celui de leur jeunesse. Ce changement ne peut être sous-estimé à cause des effets relatifs liés à des niveaux faibles de testostérone sur la composition de votre corps.

En conjonction avec l'activité antioxydante améliorée (SOD, ACP, GSH), une réduction des dommages oxydatifs, des marqueurs de lésions musculaires et hépatiques, AST et ALT, ainsi que l'oxydation des lipides, MDA, ont tous été significativement réduits. L'expression accrue de l'oxyde nitrique synthase et l'augmentation subséquente dans la production d'oxyde nitrique – en passant, le seul paramètre avec une signification statistique $p < 0,05$, seulement chez les rats âgés – il va de soi que même les personnes qui pratiquent un sport de force sont très susceptibles de bénéficier de quelques grammes de taurine supplémentaire. Ceci est d'autant plus vrai que même les aliments riches en taurine tels que les crustacés et les mollusques (300-800mg/kg), le thon Albacore (176mg/100g), l'agneau (110mg/100g), la morue (108mg/100g), le maquereau (78mg/100g), le bœuf (77mg/100g), le saumon sauvage (60mg/100g) et le porc (40mg/100g) en contiennent trop peu pour se rapprocher de l'endroit où la magie se produit.



Implications: Sur la base de cette discussion, nous pourrions clairement dire que parmi les nombreux suppléments proposés aux amateurs de musculation et de santé, que la taurine est incontestablement l'un des plus prometteurs (la dose recommandée aux non-diabétiques commence à 3x2g ou 2x3g/jour). De plus, étant donné que l'article d'aujourd'hui porte sur la testostérone et le métabolisme du glucose, je n'ai même pas mentionné tous les avantages avérés et présumés de la taurine, tels que sa capacité à...

CONTENIR LE STRESS OXYDATIF induit par l'exercice (Zhang, 2004, Silva, 2011)

PRÉVENIR L'HYPERTENSION induite par le fructose (Rahman, 2011)

Faciliter l'hydratation cellulaire (Lang, 2012)

AUGMENTER LA PRODUCTION DE FORCE MUSCULAIRE SQUELETTIQUE (test EMS, Goodman, 2009)

PRÉSERVER LA FONCTION ET LA CAPACITÉ D'EXERCICE DES MUSCLES SQUELETTIQUES ET CARDIAQUES (Ito, 2010)

AMÉLIORER LES EFFETS ANOREXIQUES DE L'INSULINE AU NIVEAU DE L'HYPOTHALAMUS (Solon, 2012)

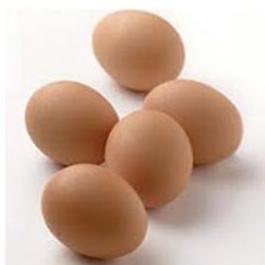
MAINTENIR L'ACTIVITÉ LIPOLYTIQUE DANS LES CELLULES GRAISSEUSES (Piña-Zentella, 2012)

AUGMENTER L'OXYDATION DES GRAISSES EN FAISANT DU VÉLO (Rutherford, 2012, dosage: 1,5 g)

CONTRE LES EFFETS PRO-OBÉSITÉ DU MSG (Glutamate monosodique) (Nardelli, 2012)

AUGMENTER L'ACIDITÉ GASTRIQUE (Huang, 2011)

La liste s'allonge encore et devrait théoriquement être étendue à tous les avantages du TUDCA dont je n'ai parlé que récemment (voir « Tauroursodeoxycholic Acid (TUDCA) – Research Overview »), parce que si vous n'avez pas assez de taurine, tout le cholestérol et la bile du monde n'aideront pas votre corps à conjuguer l'UDCA à la taurine pour en faire du TUDCA ;-)



Les œufs contiennent du soufre et le matériel de base nécessaire à la fabrication de la taurine, mais pas de taurine elle-même (cg. Zhao, 1998)

QUELQUES ÉLÉMENTS DE PRÉCAUTION:

Quelques éléments de précaution:

Puisque je sais que vous êtes sur le point de commander quelques kg de taurine auprès de votre fournisseur préféré, permettez-moi de mentionner brièvement un inconvénient potentiel non encore élucidé à la supplémentation excessive en taurine (5g/jour en doses divisées ne semble pas être un problème, cependant).

Cet inconvénient se rapporte à sa capacité à agir comme un neurotransmetteur dans le cerveau. Alors que Louzada et al. soulignent que la taurine pourrait être un candidat potentiel comme traitement de la maladie d'Alzheimer et d'autres troubles neurologiques (Louzada, 2004), ses

interactions avec le récepteur GABA dans le cerveau et les tissus périphériques (Albrecht, 1987, Jia, 2008) pourraient être un problème pour les personnes souffrant d'anxiété. Si la taurine exerce des effets anti- ou pro-anxiété, c'est un

sujet de débat constant et je ne suis même pas sûr de la fiabilité des modèles sur les rongeurs, notamment pour Chen et al., Kong et al. et Zhang et al. (Chen 2004, Kong 2006 et Zhang 2007) qui ont démontré des effets anti-anxiété. Par ailleurs, El Idrissi et al. ont constatés des effets anti-anxiété après injection et un effet pro-anxiété après supplémentation chronique (El Idrissi, 2009). Dans le même temps, Whirley et al. n'auront observé que des effets «subtils» sinon inexistants (Whirley, 2008).

Article original Suppversity: Up to 180% increase in Testostérone with Taurine? (...)

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric Mallet





J-M.B's luxury power-food's

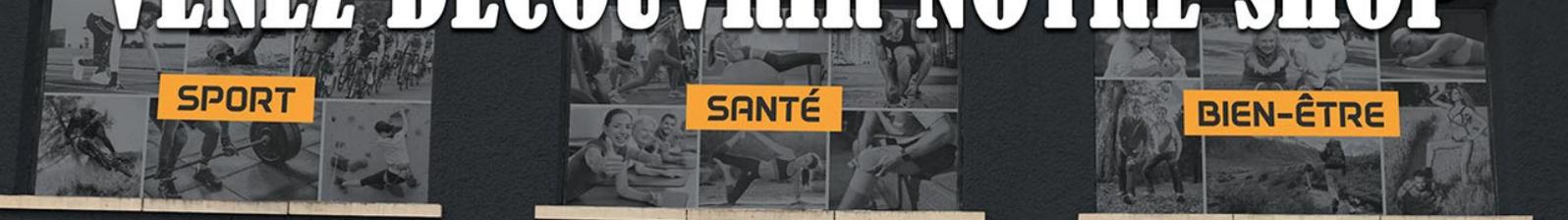
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



UN CHOIX PHENOMENAL



VENEZ DECOUVRIR NOTRE SHOP



SPORT

SANTÉ

BIEN-ÊTRE

Compléments alimentaires pour le sport, la santé et le bien être • Nahrungsergänzungen für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden • Food suppléments for sports, health an wellness

Nos formules Coaching diplômé, sport-santé-bien être

- Des programmes alimentaires personnalisés
- Des programmes d'entraînements personnalisés
- Des analyses corporelles avec un bilan certifié
- Du coaching privé et individuel



- Compléments alimentaires / protéine-vitamines etc.
- Articles bio et vegan
- Boissons énergétiques et isotoniques
- Accessoires Fitness / Matériel de musculation
- Articles de sport de combats, boxe etc.
- Habits de Sports et Loisirs

En vente sur place



N°1 AU LUXEMBOURG

25 A, Rue principale L-8376 KAHLER / info@powerfoodsymb.com / Tél : +352-26 50 33 77 / www.powerfoodsymb.com



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



ANDREA PRESTI

IFBB PRO

ROAD TO MR OLYMPIA ! (#X3)

Interview Eric RALLO | photos @l_a_design_photographer



■ **AVEC SA RÉCENTE VICTOIRE AU MR BIG EVOLUTION PRO PORTUGAL ANDREA PRESTI DÉCROCHE UNE 3E QUALIFICATION POUR LE SUPERBOWL DU BODYBUILDING, LA PLUS GRANDE COMPÉTITION CULTURISTE AU MONDE : LE MR OLYMPIA 2023 QUI SE TIENDRA DU 02 AU 05 NOVEMBRE PROCHAIN !**

Culturiste professionnel, entrepreneur et visionnaire dans son domaine de prédilection, **Andrea PRESTI** n'en fini pas de nous surprendre.

Ceux qui le connaissent bien, ne sont pas simplement impressionnés par sa carrure mais également par son éloquence, sa détermination quasi obsessionnelle et sa capacité à transmettre sa passion de manière intelligente aux néophytes tout comme aux pratiquants expérimentés.

Personnage aux muscles surdimensionnés, mais surtout au grand cœur, « Tête à tête » avec Monsieur **Andrea PRESTI** !





ANDREA PRESTI

IFBB PRO

EN BREF

Nom : PRESTI
 Prenom : ANDREA
 Date / lieu de naissance :
 4 août 1987 à Milan.
 Taille : 180cm
 Poids : 134kg
 Résidence : Treviglio (Italie)
 Profession : IFBB PRO / COACH



OFFICIAL OLYMPIA QUALIFIER

IFBB PROFESSIONAL LEAGUE
 Info@IFBB-ProLeague.com

Mr Big Evolution Pro
 1st Place
 \$10000.00

Tère place au Mr BIG EVOLUTION PRO Portugal, synonyme de 3e qualification pour Mr OLYMPIA 2023 !

Eric RALLO : Entre arts martiaux et désir de soulever de la fonte malgré les interdits, peux-tu nous expliquer comment es-tu tombé amoureux du bodybuilding ?

Andrea PRESTI : J'ai toujours eu une passion pour les muscles depuis mon enfance, lorsque je voyais les gens faire de l'exercice à la salle de sport. L'une des entreprises de mes parents était une salle de sport et, par conséquent, j'ai toujours baigné dans cet environnement. Je ne connais pas d'épisode ou de caractéristique particulière qui m'ait fait comprendre que ce serait mon monde. Tout ce que je sais de mémoire, c'est que j'ai toujours été attiré par un certain type de physique.

■ **Eric RALLO** : À une époque où internet n'était pas aussi développé, quels étaient tes modèles, tes sources d'inspiration ?

Andrea PRESTI : J'utilise les médias sociaux depuis 2009, alors disons qu'une grande partie de ma vie a été influencée par ces outils. Évidemment, c'était très différent par rapport à aujourd'hui, mais disons qu'on pouvait déjà avoir une petite fenêtre sur des réalités que, dans la vie de tous les jours, je n'aurais certainement pas pu expérimenter. Cela dit, j'ai toujours eu un grand respect pour la génération de bodybuilders qui a précédé la mienne. Il y aurait tant de noms à citer, que je ne prendrais pas le risque d'en oublier. Si, par contre, on se réfère à des athlètes de renommée internationale, j'ai une "affection" particulière pour **Dorian Yates**. Six fois Mr Olympia avant l'ère **Coleman**, connu pour son état d'esprit et son incroyable force de travail.

■ **Eric RALLO** : Si je cherche à comprendre ton mental combatif, d'un point de vu sportif, tu as pratiqué le judo durant ton enfance. Au niveau familial, tu as perdu ton père alors que tu étais adolescent, devant assumer financièrement une situation difficile. Est-ce cette partie de ta vie qui à contribué à faire de toi qui tu es aujourd'hui ?

Andrea PRESTI : Il est certain que tout ce qui a caractérisé mon adolescence a été une juxtaposition de beaucoup de choses qui m'ont été enlevées mais auxquelles j'ai réagi et essayé d'apprendre autant que possible. Mon expérience est donc un élément fondamental de ce que je suis aujourd'hui, et c'est précisément pour cette raison que je n'éprouve aucun ressentiment ni aucune amertume à l'égard de qui que ce soit. Au contraire, d'une certaine manière, je suis reconnaissant à la vie d'avoir traité ces petites et grandes adversités de telle sorte qu'elles ont façonné mon caractère.



ANDREA PRESTI
IFBB PRO

DORIAN YATES
6x Mr OLYMPIA

PHOTO PINTEREST
(FREE DOWNLOAD)

**ANDREA
PRESTI**
IFBB PRO

■ **Eric RALLO** : Niveau compétition, depuis presque 30 ans, aucun italien n'avait réussi l'exploit de se qualifier en OPEN à MR OLYMPIA. Comment parvient-on à réaliser l'exploit de le faire, pas seulement 1 fois, mais 3 fois d'affilé?!

Andrea PRESTI : Comme dans tout effort sportif ou non sportif, je pense que la base est la discipline. Une fois que vous avez compris que c'est votre voie, vous devez être conscient qu'il ne sera pas toujours facile ou agréable de l'emprunter, mais malgré les nombreuses adversités et même certains aspects inconfortables qui la caractérisent, vous devez garder la tête haute. Être au bon endroit, au bon moment et dans de bonnes conditions. Sur ce dernier point, je suis de plus en plus convaincu que l'adage "la chance sourit aux audacieux" est tout à fait réaliste.

“ **COMME DANS TOUT EFFORT SPORTIF OU NON SPORTIF, JE PENSE QUE LA BASE EST LA DISCIPLINE.** ”



■ **Eric RALLO** : A l'approche du Mr Olympia, tu as l'habitude de t'immerger totalement en partant vivre et t'entraîner aux US. Quelles sont les principales différences entre la culture du bodybuilding aux US et en Europe et spécialement en Italie ?

Andrea PRESTI : En réalité, je ne suis jamais parti vivre aux USA. J'ai toujours essayé, quelques semaines avant la compétition, de m'éloigner pour être sur le site même de la compétition et faire l'expérience de l'environnement qui caractérise un événement de cette ampleur.



© FITNESS-M

© FITNESS





« **SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS COMPARER, IL EST BEAUCOUP PLUS DIFFICILE DE SE TESTER, DE COMPRENDRE SES LIMITES ET, PAR CONSÉQUENT, DE TRAVAILLER SUR CELLES-CI.** »



© FITNESS-M

© FITNESS



S'entraîner au même endroit que tous les autres champions que l'on retrouvera plus tard sur scène permet de s'immerger psychologiquement et mentalement dans une atmosphère d'éloignement absolu de tout ce qui n'est pas lié à la compétition elle-même.

Si je devais vous dire la plus grande différence que j'ai remarquée entre la mentalité américaine et celle qui n'est pas tant européenne qu'italienne, c'est un agréable sentiment d'appartenance.

Aux États-Unis, la lutte sportive est vécue de manière extrêmement saine. Bien sûr, il y a des antagonismes et les classiques situations de tension entre compétiteurs, mais tout commence et se termine quand on est dans la salle de sport. Une fois que l'on sort et que l'on revient à la vie de tous les jours, tout cela disparaît. Il y a beaucoup moins de bavardages, beaucoup moins de prises de position des équipes, des sponsors et de tous ces éléments qui minent une compétition sportive saine.

Les athlètes de différents sponsors ou entraîneurs s'entraînent ensemble parce que la compétition est la base de l'évolution de l'athlète. Chez nous, cependant, il y a un esprit de clocher très réservé qui limite la croissance sportive personnelle de chaque athlète parce que, comme mentionné ci-dessus, si vous ne pouvez pas vous comparer, il est beaucoup plus difficile de se tester, de comprendre ses limites et, par conséquent, de travailler sur celles-ci.

concentration maximale et exécution « chirurgicale » pour effectuer un tirage à la poulie haute.





■ **Eric RALLO** : 2 questions en 1, que penses-tu de l'évolution exponentielle du bodybuilding ces 10 dernières années ? Enfin que représente pour toi, le fait de porter très haut les couleurs du drapeau italien ?

Andrea PRESTI : Je suis extrêmement heureux de l'évolution de la culture du fitness et surtout du bodybuilding en Italie. Et même s'il est juste de les qualifier d'outils très délicats, les réseaux sociaux ont été les véritables protagonistes de cet exploit.

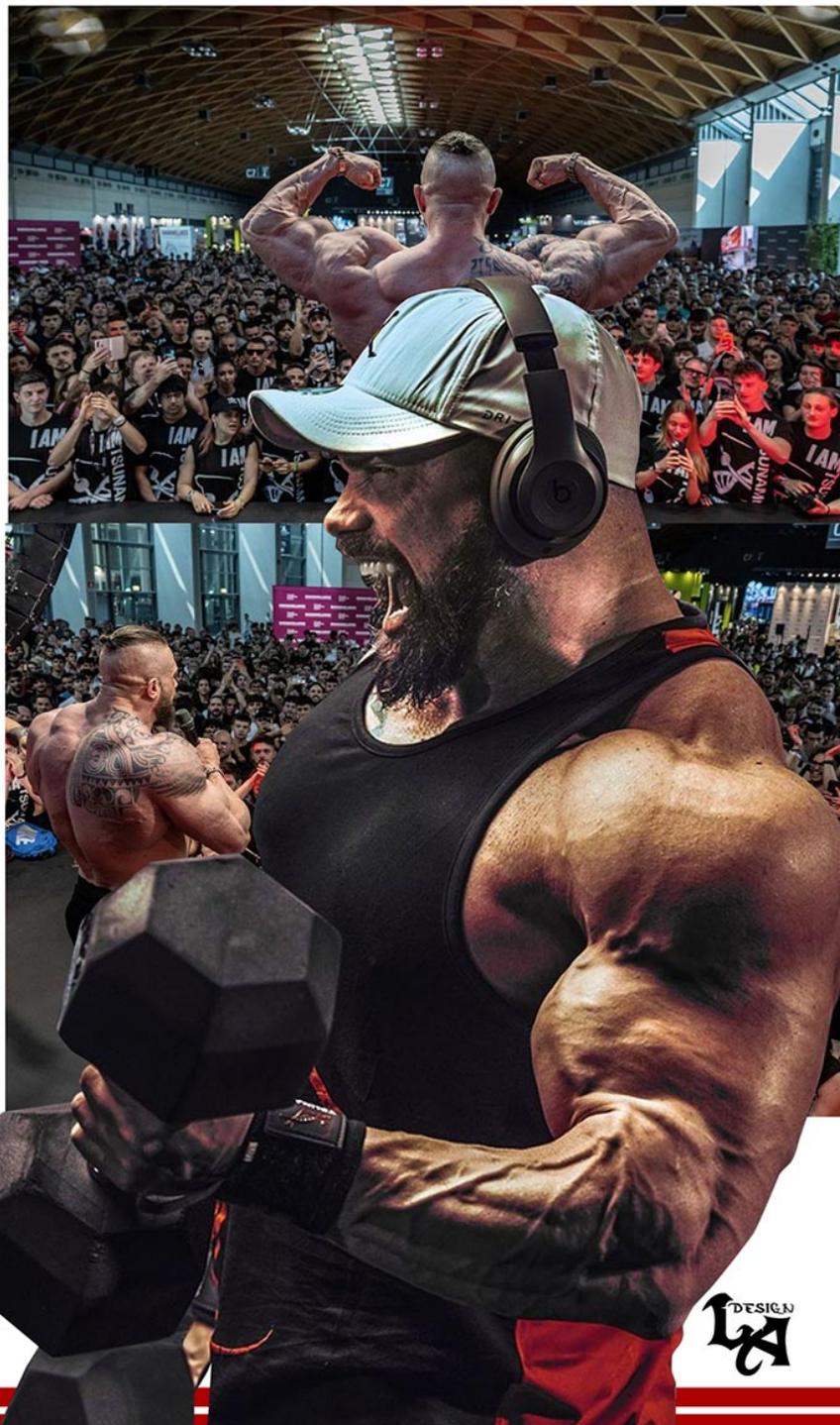
Évidemment, en tant que technicien et professionnel que je suis, je ne suis pas d'accord avec de nombreux créateurs et leur façon de communiquer, mais il serait également erroné de prétendre unifier un système aussi vaste sous un seul "style".

C'est aussi grâce à cette diversité que le body-building se développe dans tous les milieux qui composent notre société. Des garçons et des filles de tous âges et de tous horizons, de toutes professions et de toutes cultures savent ce qu'est, ne serait-ce que dans les grandes lignes, notre merveilleuse discipline.

Quant au fait d'avoir été choisi par beaucoup pour être le porte-drapeau de ce sport en Italie, cela ne peut que m'honorer du plus profond de mon cœur et me donner en même temps une grande responsabilité. La responsabilité de représenter au mieux ce monde si grand et si varié.

■ **E.R** : Si je dis discipline, détermination, courage, sacrifices ... quels adjectifs peux-tu rajouter afin de faire comprendre aux lecteurs de Fitness Mag et tous pratiquants , que de devenir professionnel IFBB et 3 fois qualifié à Mr OLYMPIA n'est ni le fruit du hasard, ni de la chance.

A.P. : Comme je l'ai déjà dit, la chance joue un rôle, peut-être marginal, dans la réalisation de certains objectifs. Mais comme je l'ai déjà dit, la discipline est à la base de tout et quand je parle de discipline, j'entends toutes les autres composantes qui doivent être présentes pour qu'une personne décide de vivre un sport, une profession, un engagement total. Je parle donc de passion, de motivation, de persévérance, de sacrifice. Sans chacune de ces composantes, il ne serait pas possible d'atteindre ce qu'une personne tente de réaliser.





S-MAG.FR

ESS-



■ **Eric RALLO** : Quand tu entraines des athlètes, à ce que l'on peut voir sur internet au delà des grandes connaissances anatomiques et biomécaniques, il y a une dimension paternelle. Cela à t'il un rapport avec ton passé et comme nous l'avons dis précédement.

Andrea PRESTI : Mon père a été mon premier professeur. Je ne sais pas combien d'entre vous peuvent comprendre ce que cela signifie d'avoir un parent qui est aussi votre coach. Cela signifie que dans tous les aspects de votre vie, votre plus grand guide réside dans une seule personne. Cela dit, il est évident que, dans mon cas, la disparition de cette personne crée un grand vide. Un vide qui, dans mon cas, m'a certes aidé à découvrir des facettes de mon caractère qui m'ont fait réagir et m'ont permis de me connaître encore mieux en me rendant plus conscient. Mais dans d'autres circonstances, il crée un déficit qui ne peut plus être comblé. C'est peut-être pour cette raison que j'ai décidé de suivre quelques personnes avec lesquelles je ne crée pas seulement une relation de travail mais avec lesquelles je ressens un sentiment qui va au-delà de l'aspect purement sportif.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



■ **E.R** : Concernant ton propre entrainement. Tu t'entraines 2 à 3 x / jour 6 à 7 jours sur 7 en fonction de la période de l'année. Comment reparti tu tes séances sur 1 semaine et quels sont tes priorités en terme de développement / symétrie ?

A.P. : Au cours des huit semaines précédant la compétition, mon programme d'entraînement est assez simple : une séance d'entraînement le matin à jeun où je fais un peu de cardio combiné à un travail spécifique des abdominaux et des mollets.

Un deuxième entraînement l'après-midi où je me consacre spécifiquement à un grand groupe musculaire. Cette répartition me permet de déterminer chaque jour quels sont les deux groupes musculaires qui ont besoin de ce type de traitement et de me concentrer intensément sur une seule zone l'après-midi. Je tiens à préciser que ce schéma est gagnant pour moi, mais il est le résultat de nombreuses années de tests, d'essais et d'expérimentations. Il peut donc être idéal pour moi mais pas pour quelqu'un d'autre qui a des caractéristiques complètement différentes



EXTENSION TRICEPS
À LA POULIE HAUTE



■ **Eric RALLO : Parle-nous de l'importance d'être suivi au niveau médical dès lors que l'on pousse la machine dans les extrêmes et d'autant plus en tant que professionnel du bodybuilding ? Education et prévention doivent faire partie intégrante de la pratique ?**

Andrea PRESTI : La Team presti n'a jamais cessée d'introduire dans le monde du bodybuilding une culture de gestion de l'athlète (et par athlète, je n'entends pas seulement celui qui pratique une activité compétitive, mais celui qui pratique une activité sportive, même triviale, pour se maintenir en forme) qui est courante dans d'autres sports. Dans ces milieux, la figure du médecin qui supervise et gère l'activité de l'athlète à tous égards est fondamentale. Nous faisons la même chose dans mon équipe où toute personne qui s'adresse à nous à la recherche d'un objectif esthétique ou de performance, d'un plan d'entraînement combiné à un plan diététique, est précisément gérée par des professionnels assistés d'une équipe médicale. Nous travaillons avec le bien-être des gens et nous ne pouvons pas nous permettre de ne pas avoir à nos côtés des personnes qui peuvent assurer leur protection à 100 %.

Avec son coach et ami **Mauro SASSI**



■ **E.R. :** Dans ce sens, dans ton métier de préparateur physique tu as créé un team, en t'entourant d'une trentaine de professionnels, peux-tu nous en parler un petit peu ?

A.P. : Comme je l'ai dit plus haut, je ne suis pas du tout d'accord avec un grand nombre de créateurs qui font partie des réseaux sociaux dans le domaine de la musculation. Parmi eux, il y a une division entre ceux qui ont simplement une méthode de communication différente de ce que je considère comme valable et ceux qui, au contraire, promeuvent et proposent quelque chose qui est nuisible à l'utilisateur. Dans le premier cas, je regarde, j'analyse, je respire profondément et je souris parfois. Dans le second cas, en revanche, je dois prendre des mesures importantes pour m'assurer que ma formation n'entraîne pas les utilisateurs dans une direction qui ne peut que mettre leur santé en danger.



■ **Eric RALLO** : *Que penses-tu cette génération de « bro science » et youtubers en quête de buzz et like ?*

Andrea PRESTI :

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, j'ai une gestion des réseaux sociaux extrêmement spontanée. Mon mode de communication, mes réponses aux commentaires ou aux messages directs sont toujours faites par moi en personne sauf, je suis honnête, lorsqu'après certains événements je reçois des dizaines de milliers de messages de félicitations auxquels je ne pourrais pas répondre ou que je suis obligé d'avoir une personne pour me soutenir.

Je suis conscient que beaucoup ne croiront pas cette déclaration de ma part parce que maintenant les profils sociaux avec beaucoup de followers sont gérés soit par des agences soit par le propriétaire du profil lui-même, mais je vous assure que dans mon cas, c'est exactement comme ça que ça se passe. J'essaie vraiment de répondre à tout le monde et d'interagir de la manière la plus articulée possible avec chaque personne qui communique sur mon profil.

Évidemment, cela se résume parfois à un double tap ou à une réponse rapide, mais appréciez mon effort. J'ai un public extrêmement varié et c'est une grande fierté pour moi. Je suis suivie par toutes les tranches d'âge, des plus jeunes aux plus âgées, et par des personnes de tous les milieux sociaux, professionnels et culturels. Mon message a toujours été clair : toujours être fidèle à ce que je suis dans la vraie vie.

Je partage ma profession, mes passions, mes intérêts, mon sport, ma vie toujours d'une manière extrêmement fidèle à la réalité.

Le jour où j'adapterai mon caractère à ce que je crois m'assurer une plus grande audience, j'arrêteraient d'utiliser les réseaux sociaux.



« J'essaie vraiment de répondre à tout le monde et d'interagir de la manière la plus articulée possible avec chaque personne qui communique sur mon profil »



■ **Eric RALLO** : Pour conclure, quels sont les projets, les rêves, qui te tiennent le plus à cœur (culturistes et professionnels) à court et moyen terme ? et quelle est ta plus belle réussite dans la vie jusqu'à aujourd'hui ?

Andrea PRESTI : Du point de vue de la compétition, mon plus grand rêve est de continuer à fouler la scène de Mr Olympia aussi longtemps que je déciderai de concourir, en essayant au fil du temps d'obtenir un meilleur résultat que l'année précédente. D'autre part, d'un point de vue professionnel, le premier objectif est d'ouvrir un « Quartier général » à Milan et de reproduire ensuite le même concept dans d'autres endroits de notre merveilleuse péninsule. À cela s'ajoutent de nombreux projets plus modestes mais non moins importants, tels que le lancement d'une ligne de vêtements (extrêmement éminent), ainsi que quelques projets éditoriaux, bref, beaucoup de choses. Si je devais répondre à la question "quel a été votre plus grand succès jusqu'à présent" sans l'ombre d'un doute, je répondrais que j'ai réussi à m'entourer de personnes, peu nombreuses mais bonnes, qui croient en moi et qui, qu'elles participent activement ou non à mes projets, me soutiennent tous les jours. Des personnes pour lesquelles je donnerais ma vie

■ **JE TE SOUHAITE « IN BOCCA AL LUPO PER MR O »** (BONNE CHANCE POUR MR OLYMPIA) UN GRAND MERCI ENFIN À **LUCA ALFIERI** , TON MANAGER, PHOTOGRAPHE DE TALENT QUI M'A BEAUCOUP AIDÉ AU DÉBUT DE MON MAGAZINE, UN VÉRITABLE PASSIONNÉ DE BODYBUILDING !



sur scène , célébrant sa victoire avec son jeune ami **Brayan**



Avec l'incontournable **Luca Alfieri**, son ami , photographe et manager !



Suivre **Andrea PRESTI**
Instagram : [@andrea.presti_ibbpro](https://www.instagram.com/andrea.presti_ibbpro)



TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS

BNSSHOP.CORSICA

10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini



Vos alliés numéro 1

Pour
une collation
ultra
gourmande

**BEST
QUALITY**



N'attendez
plus...



J-M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS MAG

ÉDITION N°1242 09-2023

ANDREA PRESTI

PROFESSEUR ALIENI

+ DE 180% D'AUGMENTATION DE LA TESTOSTÉRONE AVEC DE LA TAURINE ?

BIEN PLUS QU'UNE PASSION POUR LE BODYBUILDING

5

ÉTAPES POUR PERDRE DU GRAS ET GAGNER DU MUSCLE

LES EFFETS DU MANQUE DE SORAMEIL SUR LA DÉPRESSION ET LA SANTÉ

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT EN FORCE ATHLÉTIQUE

LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT À VOLUME ÉLEVÉ POUR LES ATHLÈTES NATURELS

AVANTAGE & INCONVÉNIENTS DE LA CAFÉINE

F3

Verizon 5G

11:56 PM

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF ICI 





DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS NPC

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davidandrieu_production



UNE EDITION PROMETTEUSE!

Seconde édition consécutive pour le Régional NPC d'Issoire avec une belle progression par rapport à l'an dernier.

En effet, les promoteurs de l'Alliance Physique Deux Frères ont enregistré le double d'athlètes inscrits dans la version 2023 de cette compétition. Et en matière de niveau, l'évolution est également très positive entre les deux éditions.

A noter les belles victoires en Overall de Mohammad Reza Bakhshi (Bodybuilding), Giuliano Mancuso (Classic Physique), Yann Kojo (Men's Physique), Camille Fageolle (Figure) et Amanda Schoen (Bikini). Félicitations aux lauréats et à tous les athlètes présents sur cette scène, le 17 juin dernier, pour le spectacle offert à tous les passionnés de bodybuilding !



© FITNESS-MAG.FR



LUDOVIC PEYRONNET

beau vainqueur de la catégorie
Bodybuilding First Timer

VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS NPC



Super duel en Masters +40 entre Olivier Vancheri (à gauche) et Emmanuel Weill (à droite) avec la victoire de l'ex champion professionnel !

OLIVIER VANCHERI

EMMANUEL WEILL





Le superbe podium en Men's Classic Physique First Timer

Excellente démonstration de Mubarak Al-Ahrabi, vainqueur de plusieurs catégories à Issoire.



MOHAMMAD REZA BAKHSHI



MUBARAK AL-AHRABI

VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS NPC



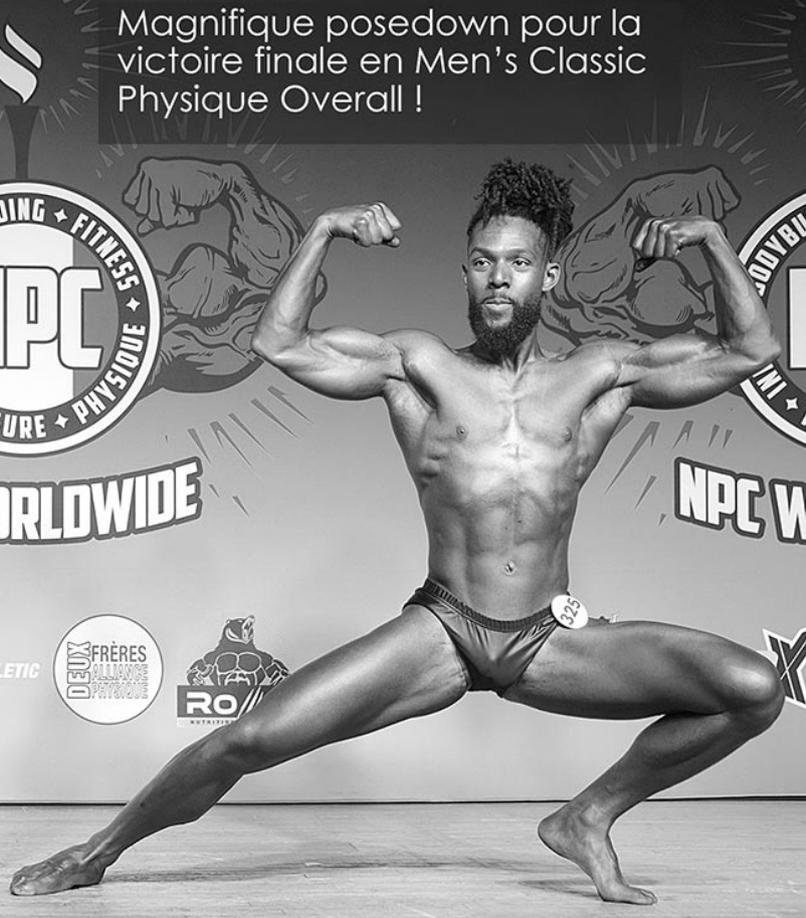


GIULIANO MANCUSO

Le vainqueur
Toutes
Catégories en
Classic
Physique est
Giuliano
Mancuso !

En présentant
un physique
tonique et
équilibré,
Mathieu
Ferreira Provot
a signé une
belle
prestation en
Men's
Physique.

MATHIEU FERREIRA PROVOT



Magnifique posedown pour la
victoire finale en Men's Classic
Physique Overall !



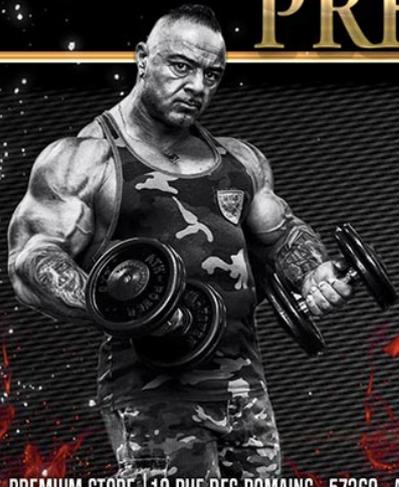


Podium très qualitatif en Men's Physique Beginner



Très beau plateau pour le titre Men's Physique Overall !

PRESTIGIOUS NUTRITION

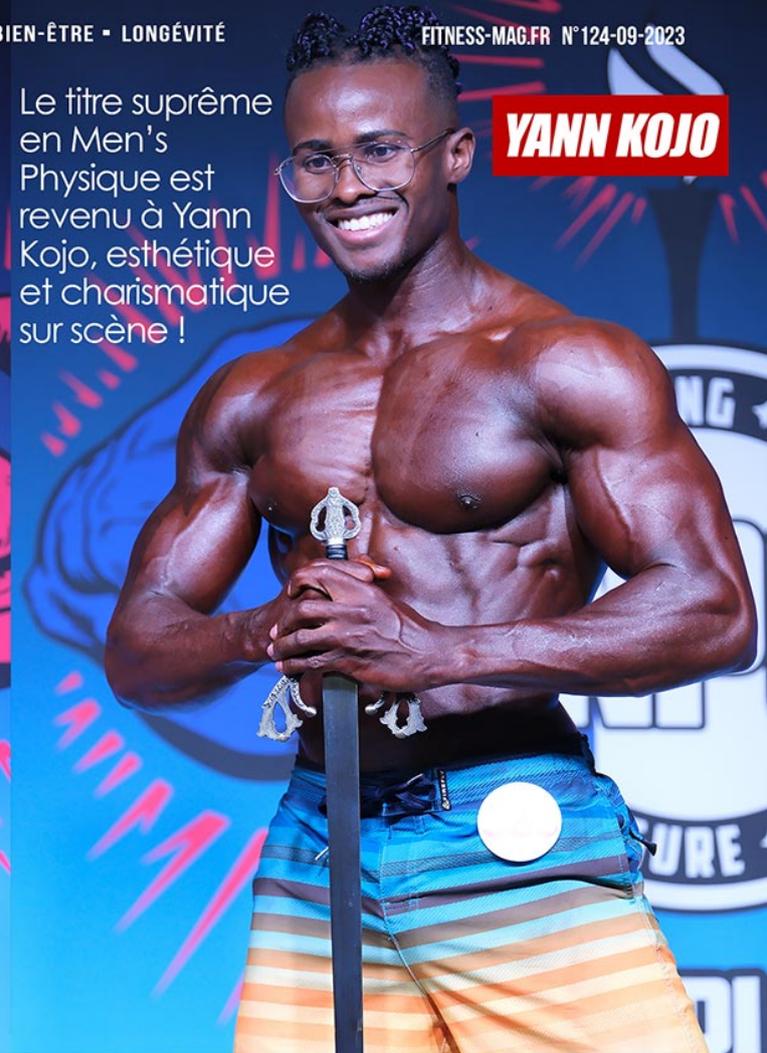


PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



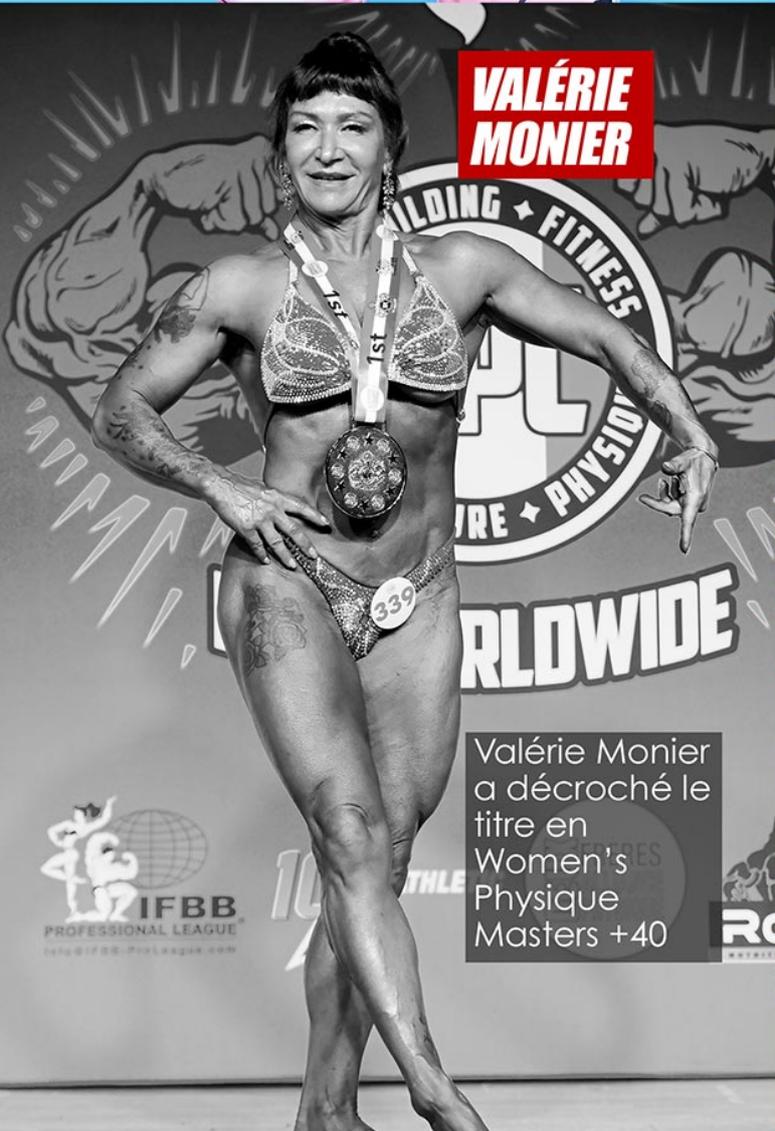
**MOSTAFA EL
GHENNAMI**

Mostafa El Ghennami s'est imposé en Men's Physique First Timer



YANN KOJO

Le titre suprême en Men's Physique est revenu à Yann Kojo, esthétique et charismatique sur scène !



**VALÉRIE
MONIER**

Valérie Monier a décroché le titre en Women's Physique Masters +40



**CAMILLE
FAGEOLLE**

En pleine progression, Camille Fageolle a dominé sa catégorie et l'Overall en Women's Figure.



**HÉLÈNE
VALENCIN**

Magnifique sur scène, Hélène Valencin a obtenu le titre en Wellness Masters +40.



**MATHILDE
SIBILOT**

**CHARLOTTE
BOIGNON**

En Bikini Class Class G, Charlotte Boignon (à droite) a pris le meilleur sur Mathilde Sibilot (à gauche).



**LUCY
RULLIER**

Belle victoire en Wellness Novice et Open Class B pour Lucy Rullier, une championne à haut potentiel !



**LAURINE
DENIS**

Sublime sur scène, Laurine Denis s'est imposée en Bikini Beginner.



Remarquable podium en Women's Bikini Novice A !



© FITNESS-MAG.FR



Un jeune et prometteur trio de championnes sur le podium en Bikini Open Class D.

**CLARA
CHÉZEAUX**

VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS NPC



**LAURA
FIUCK**

**AMANDA
SCHOEN**

**MARION
BAUDRY**

Un podium Bikini Open Class F composée de splendides athlètes : Laura Fiuck, Amanda Schoen et Marion Baudry (de gauche à droite).



PAULINE COPPIN

INGRID COOLS



Dernière comparaison de haut niveau pour le titre Bikini Overall. La fatigue et la pression augmentent pour ces magnifiques athlètes !

Beau duo gagnant en Bikini Class H où Ingrid Cools (à droite) a dominé Pauline Coppin (à gauche).

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

**AMANDA
SCHOEN**

Le titre Bikini Overall est attribué à la sublime championne Amanda Schoen. Félicitations à elle pour son incroyable prestation à Issoire !

**VITAE PLANT
NATURAL
CHAMPIONSHIPS NPC**



Un grand merci aux juges NPC/IFBB Pro League et à l'équipe d'organisation réunie autour de **JP** et **Caroline**, sans qui cette belle compétition n'aurait jamais eu lieu. Super boulot, bravo !



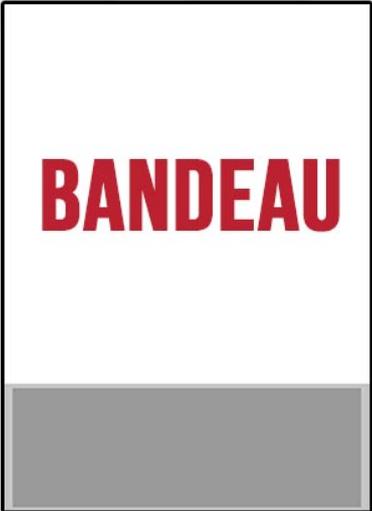
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page**: **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** *

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!

CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



BERNARD DATO
Écrivain



LE TRUC



LE TOUT

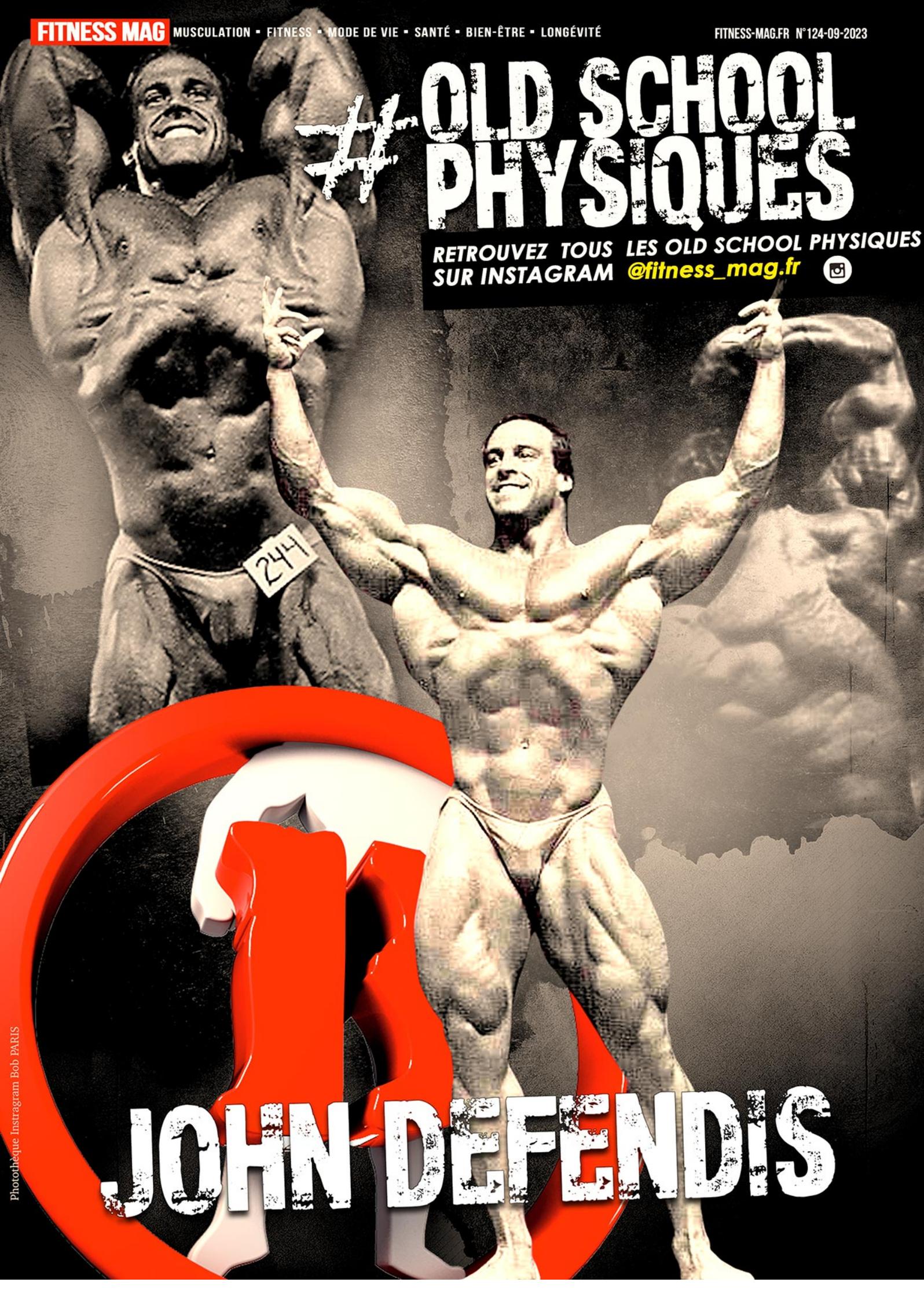
Voyons,
Dis-moi, Dick, dis-moi,
Le m'interroge : c'est quoi le truc ?
Tu es un des super-héros les plus en vue chez DC,
Musclé, beau gosse, ah ben oui, beau gosse, oui,
ComicsAlliance t'a même placé parmi les
« 50 hommes les plus sexy dans les comics ».
Alors oui, tu portes un masque, un costume moulant,
Et tu affrontes les méchants, oui,
Oui mais, tu n'as aucun super-pouvoir...
Alors je m'interroge, tu vois ?
Comment peux-tu être un super-héros ?
Pardon ? Une singularité ?
Attends, voyons,
Et toi, Thomas Steven, je m'interroge, vois-tu,
Le m'interroge aussi.
Tu n'as jamais été Mr « O » Thomas Steven,
Ni même vice Mr « O », et pourtant...
Et pourtant toutes ces couvertures de magazines,
Sourire tout en blondeur du beau gosse californien,
Et ces salles, et ces salles remplies de fans lors de tes séminaires.
D'accord, d'accord, je comprends,
Tu as appris à te battre, Dick, tu t'es fabriqué un costume, tu es complet,
Mais tu as une singularité :
Elevé dans une famille de trapézistes,
Voilà pourquoi tes survols acrobatiques au-dessus des toits,
Voilà pourquoi tes combats aériens et fluides.
Et toi, Thomas Steven, tu es complet aussi,
Une dos énorme, des abdos épais, des biceps rebondis,
Mais c'est vrai, toi, tout comme Dick, tu possèdes une singularité :
L'amour du squat ! Le Squat avec un grand « S », le Squat comme discipline à part entière.
Voilà pourquoi ces quadriceps uniques et de légende.
D'accord, Dick Grayson, Dick Grayson ou « Nightwing »,
D'accord Thomas Steven Platz, Tom Platz ou « The Quadfather »,
Je comprends :
Complets, oui, complets,
Mais avec une singularité...
Voilà le truc !

DDatō

bernard-dato.fr

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr 



JOHN DEFENDIS

Photothèque Instagram Bob PARIS

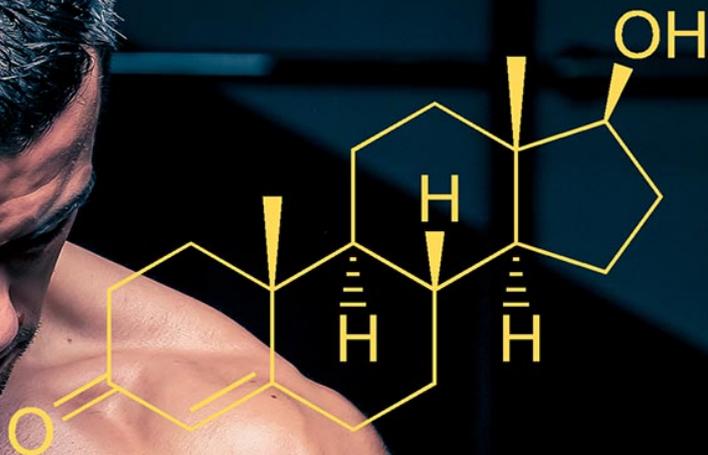


**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



TESTOSTÉRONNE

LE LIEN RÉVÉLÉ

■ Vous avez sûrement entendu parler de la testostérone, cette hormone clé pour les sportifs. Mais saviez-vous que le sport peut influencer son niveau ?

1. BAISSÉ APRÈS UN EFFORT INTENSIF :

Des recherches montrent que **les hommes qui s'entraînent intensivement peuvent voir leur niveau de testostérone au repos diminuer.**

Imaginez cela comme une batterie qui se vide après une longue séance de sport.

2. L'AXE HPG :

Sans entrer dans les détails techniques, **le système qui contrôle la production de testostérone (nommé axe hypothalamo-hypophyso-gonadique ou HPG) peut être perturbé par un entraînement intensif.** Cela pourrait expliquer pourquoi certains sportifs peuvent présenter des symptômes d'hypogonadisme, un état caractérisé par de faibles niveaux de testostérone.

3. UN PHÉNOMÈNE OBSERVÉ DEPUIS DES DÉCENNIES :

Ce n'est pas nouveau. Depuis des années, des chercheurs ont observé que des sportifs, comme les lutteurs, **présentent parfois des réductions dramatiques de leur niveau de testostérone après l'entraînement.**

4. L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE :

Si une séance d'entraînement épisodique **peut provoquer une baisse temporaire de la testostérone, un entraînement chronique et intensif pourrait avoir des effets plus durables.** Il est essentiel pour les athlètes de trouver le bon équilibre entre entraînement et repos pour maintenir une santé hormonale optimale.

COMPRENDRE LA TESTOSTÉRONE

Quand il s'agit de testostérone, on entend souvent parler de la SHBG, de la testostérone libre et de la testostérone totale. Vous vous demandez ce que cela signifie ? Ne vous inquiétez pas, nous sommes là pour vous éclairer.

N°1. SHBG

LE GARDE DU CORPS DE LA TESTOSTÉRONE

Imaginez la SHBG comme un garde du corps qui se lie à la testostérone dans notre sang. Produite par le foie, cette protéine détermine combien de notre testostérone est « libre » pour agir dans notre corps.

Si vous avez trop de SHBG, cela signifie qu'elle se lie à plus de testostérone que d'habitude.

Résultat ? Moins de testostérone est « libre » pour agir dans le corps. Même si vous avez une quantité normale de testostérone totale, la quantité réellement active pourrait être réduite. Avec moins de testostérone libre, vous pourriez ressentir des symptômes semblables à ceux d'un faible taux de testostérone : **fatigue, faible libido, difficulté à prendre du muscle, et plus encore.**

Plusieurs facteurs peuvent augmenter la SHBG : certaines maladies du foie, des hyperthyroïdies, ou la prise de certains médicaments comme les œstrogènes. Si vous pensez avoir un niveau élevé de SHBG, il est essentiel de consulter un médecin.



POURQUOI VOTRE SHBG POURRAIT-ELLE AUGMENTER ?

Âge : Avec le temps, la SHBG a tendance à augmenter naturellement.

Sexe : Les femmes ont généralement des niveaux plus élevés de SHBG que les hommes.

Médicaments : Certains médicaments, comme les pilules contraceptives contenant des œstrogènes ou certains médicaments contre l'hypertension, peuvent augmenter la SHBG.

Hormones : Des niveaux élevés d'œstrogènes et de thyroxine peuvent entraîner une augmentation de la SHBG.

Maladie du foie : Les problèmes hépatiques, en particulier la cirrhose, peuvent provoquer une augmentation de la SHBG.

Alimentation : Une alimentation riche en protéines peut légèrement augmenter la SHBG.

Grossesse : Les niveaux de SHBG augmentent pendant la grossesse.

Hyperthyroïdie : Si votre glande thyroïde produit trop d'hormones, cela peut entraîner une augmentation de la SHBG.

Troubles génétiques : Certains troubles génétiques rares peuvent également augmenter la SHBG.

Anorexie : Les personnes souffrant d'anorexie peuvent présenter des niveaux élevés de SHBG.

TESTOSTÉRONE LIBRE L'ACTRICE PRINCIPALE :

La majorité de notre testostérone est « liée » – soit à la SHBG, soit à une autre protéine appelée albumine. Celle qui n'est pas liée (ou juste liée à l'albumine) est dite « libre ». C'est elle qui joue le rôle principal, car c'est cette testostérone qui agit vraiment dans notre corps.

TESTOSTÉRONE TOTALE L'APERÇU GÉNÉRAL :

La testostérone totale, comme son nom l'indique, donne une image globale. Elle compte toute la testostérone présente, qu'elle soit liée ou libre. C'est souvent la première chose que les médecins vérifient lorsqu'ils soupçonnent un problème de testostérone.

TROP DE PROTÉINES DIMINUE LA TESTOSTÉRONE

Une récente méta-analyse a découvert que les régimes faibles en glucides et riches en protéines (> 3,4 g/kg de poids corporel/jour) diminuaient la testostérone totale des hommes d'environ 5,23 nmol/L. Cette découverte a suscité de nombreuses discussions, mais souvent sans clarté ni contexte.

Il est important de noter que les régimes avec une consommation inférieure à 3,4 g/kg/jour ne sont pas associés à une baisse constante de la testostérone. De plus, la consommation moyenne de protéines est d'environ 1,3 g/kg/jour, et la plupart des athlètes consomment moins de 3,4 g/kg/jour.

Il est donc rare que les individus dépassent cette quantité. Pour éviter la confusion, l'article propose des définitions pour les régimes très riches en protéines (> 3,4 g/kg/jour), riches (1,9-3,4 g/kg/jour), modérés (1,25-1,9 g/kg/jour) et faibles (<1,25 g/kg/jour). En utilisant ces définitions, il semble que seuls les régimes très riches en protéines diminuent la testostérone, tandis que les régimes riches et modérés en protéines ne le font pas.

Exemple concret : Un homme pesant 70 kg qui suit un régime contenant 3,5 g/kg de protéines consommerait 245 g de protéines par jour. **Selon cette étude, cette quantité pourrait potentiellement réduire ses niveaux de testostérone.**

Si cet homme est un athlète, il devrait peut-être reconsidérer sa consommation de protéines ou du moins être conscient des implications potentielles sur sa santé.

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)





**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



6

EXERCICES BRAS SUR MA TYTAX

INVINCIBLE





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COOKIES SANS FARINE, NI GLUTEN

Une recette riche en nutriments mais pauvres en produits transformés et sans sucre ajouté. Idéal bluffer vos amis avec des aliments sains.



LES INGRÉDIENTS :

- 2 c. à soupe huile de coco
- 1 oeuf entier (gros)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 50 g de noix de coco râpé
- 100 g d'amande en poudre
- 1 c. à café bicarbonate de soude
- 1/4 c. à café sel
- 80 g de pépites de chocolat noir bio

LA PRÉPARATION :

- Mélanger la graisse de coco, l'oeuf et le bicarbonate dans un saladier
- Ajouter la poudre d'amande, de noix de coco et mélanger
- Ajouter les pépites de chocolat, la vanille et le sel et mélanger.
- Sur une plaque de cuisson disposer un papier cuisson
- Rouler en boule des petits bouts de pâte et les étaler sur la plaque de cuisson.
- Aplatir les boules pour leur donner une forme de cookies
- Cuire 5-6 min à 190°C (ils doivent être mous en sortie du four et durcirons ensuite à l'air libre)
- Laisser reposer 30 min avant dégustation

Notes :
Idéal pour vous faire plaisir sans vous gaver de gâteaux ultra sucré et transformés. Néanmoins, cela reste calorique car il s'agit de graisses saines mais de graisses quand même donc pas plus de 3 cookies en collation. Avantage, ça coupe bien la faim.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après [ici](#)



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



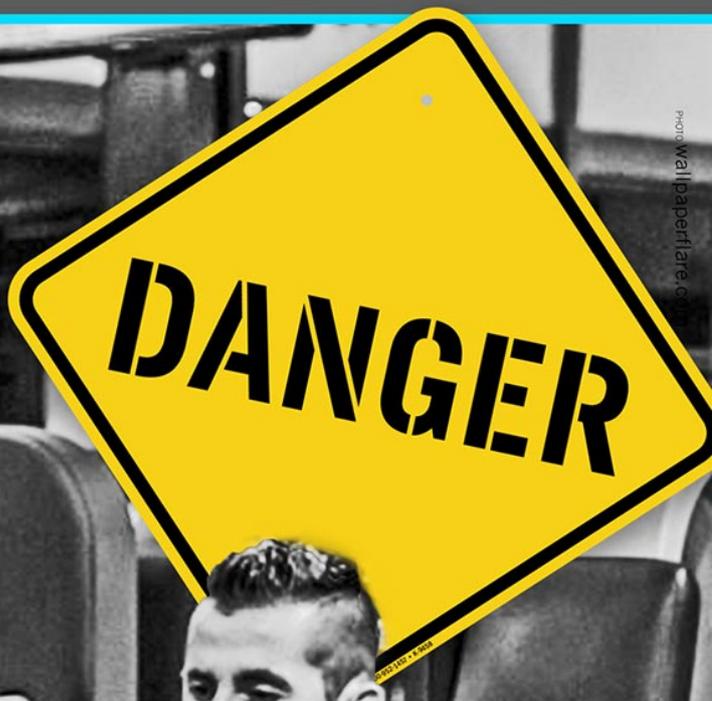
COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES EFFETS DU MANQUE DE SOMMEIL

**LE MANQUE DE SOMMEIL
CHRONIQUE PEUT AVOIR DES
CONSÉQUENCES GRAVES SUR
LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE.**

*Voici quelques-uns des effets les
plus courants du manque de
sommeil :*



1 FATIGUE ET BAISSÉ D'ÉNERGIE

La fatigue est l'un des effets immédiats du manque de sommeil. Vous vous sentez moins alerte, moins concentré et plus lent dans vos activités quotidiennes.

2 PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Le manque de sommeil est associé à un risque accru de dépression, d'anxiété et d'autres troubles de santé mentale.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

3 DIMINUTION DE LA PERFORMANCE

LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT ENTRAÎNER UNE DIMINUTION DE LA PERFORMANCE AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE, AINSI QU'UNE PLUS GRANDE PROPENSION AUX ERREURS.

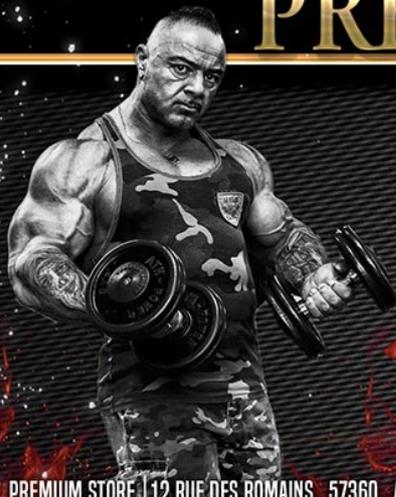


4 PROBLÈMES DE SANTÉ PHYSIQUE

LE MANQUE DE SOMMEIL EST LIÉ À DES PROBLÈMES DE SANTÉ TELS QUE L'OBÉSITÉ, LE DIABÈTE DE TYPE 2 ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

5 AFFAIBLISSEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

UN SOMMEIL INSUFFISANT PEUT AFFAIBLIR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE, VOUS RENDANT PLUS VULNÉRABLE AUX INFECTIONS ET AUX MALADIES.



6 PROBLÈMES DE MÉMOIRE

LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT AFFECTER LA MÉMOIRE À COURT ET À LONG TERME, CE QUI PEUT AVOIR UN IMPACT SIGNIFICATIF SUR VOTRE CAPACITÉ À APPRENDRE ET À VOUS SOUVENIR.

7 ACCIDENTS DE LA ROUTE

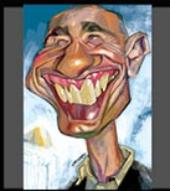
LA SOMNOLENCE AU VOLANT EST UNE CAUSE MAJEURE D'ACCIDENTS DE LA ROUTE. LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT ALTÉRER VOTRE CAPACITÉ À CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ.

En conclusion, le sommeil est un élément vital de notre vie quotidienne qui affecte tous les aspects de notre santé physique et mentale. Il est crucial de prioriser le sommeil suffisant pour favoriser une vie saine et équilibrée. Si vous éprouvez des difficultés à dormir régulièrement, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour explorer des solutions et améliorer la qualité .

GIUSEPPE ZAGARELLA



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

ALBERT BECKLES

**Les Légendes d'Olympia.
ILS ARRIVENT !!**

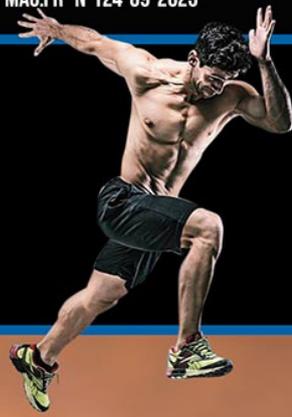


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

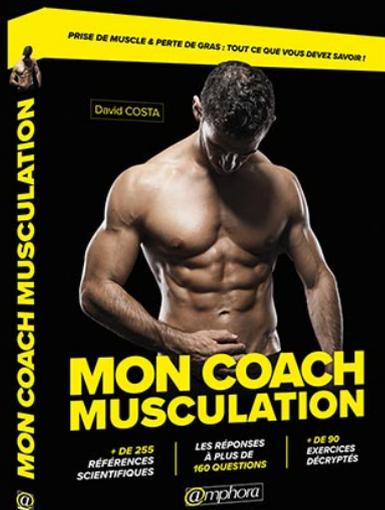
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



LES EFFETS DU CAFÉ : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DE LA CAFÉINE ET QUE SE PASSE IL EN CAS DE CONSOMMATION EXCESSIVE



Credit photo : starbene.it



LE CAFÉ, C'EST UNE BOISSON QUE L'ON MET ASSEZ DE TEMPS À APPRÉCIER LA PLUPART DU TEMPS, MAIS DONT IL NOUS EST TRÈS DIFFICILE DE NOUS PASSER UNE FOIS INSTALLÉ DANS NOTRE PETITE ROUTINE !

Il est la cible de beaucoup d'idées reçues : parfois recommandé, parfois montré du doigt... Les avis divergent. Mais alors, le café est-il bon pour la santé ? Ou pas vraiment ?

LE CAFÉ, ON Y RETROUVE QUOI EXACTEMENT ?



ON Y COMPTE PLUS DE 12 COMPOSANTS BIO ACTIFS DONT MAJORITAIREMENT :

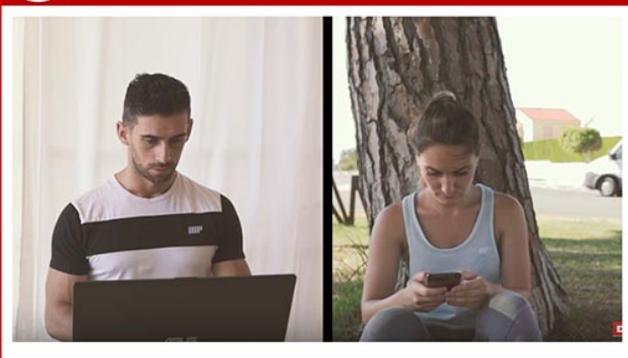
- LA CAFÉINE : c'est la composante la plus connue et la plus présente, que l'on connaît pour son effet stimulant et énergisant. Consommer de la caféine en petite quantité peut avoir des effets positifs sur la concentration et la vigilance. La caféine va permettre d'augmenter la rapidité des réflexes et aura également des effets préventifs sur le cancer du colon notamment.

- LES ANTIOXYDANTS : ils vont permettre de détruire les radicaux libres et de protéger les cellules de l'organisme. Les antioxydants présents dans le café sont facilement assimilables par l'organisme.



Photos Pinterest.com

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

" Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France "





Le café détient également des nutriments intéressants (MAGNÉSIUM, VITAMINE B2 ET B3, CUIVRE).

Vitamines
B2
&
B3



SELON DES ÉTUDES QUI ONT ÉTÉ MENÉES AU CANADA, CONSOMMÉ EN QUANTITÉ NORMALE (ENVIRON TROIS TASSES PAR JOUR), LA CAFÉINE N'ENTRAÎNE PAS D'EFFETS INDÉSIRABLES.

CEPENDANT : il a été prouvé qu'une consommation excessive de caféine pouvait provoquer les effets contraires de ceux recherchés : insomnie, anxiété, risque cardio vasculaire...



Les études se contredisent beaucoup. En fait, tout dépend de la façon de préparer le café, de ses composants et surtout de la quantité consommée.

IL FAUT NÉANMOINS FAIRE ATTENTION CAR LE CAFÉ CONSOMMÉ EN EXCÈS PEUT AVOIR DES EFFETS INDÉSIRABLES :

- **Influence sur le sommeil** à cause de sa teneur en caféine : qualité de sommeil réduite, sommeil non réparateur.
- **Impact sur la nervosité et l'anxiété**, il peut provoquer du stress s'il est consommé en trop grande quantité.
- **Augmentation des risques de maladies cardiovasculaires** en cas de surconsommation. D'autant plus si le café est associé au tabac, à l'alcool et si l'on souffre déjà de surpoids, cholestérol ou hypertension. Il est également à limiter en cas de maladie cardiaque car il augmente le rythme du coeur.

LES RECOMMANDATIONS :

Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments, la dose de caféine à ne pas dépasser et qui ne présente pas de risque pour la santé est de 5,7mg par kg et par jour.

À TITRE D'INFORMATION :

- 1 TASSE DE CAFÉ FILTRÉ OU EXPRESS : 115mg de caféine

- 1 TASSE DE CAFÉ SOLUBLE : 70ml de caféine

- 1 TASSE DE DÉCA : 3mg de caféine

- 1 TASSE DE THÉ : 40mg de caféine

- 1 VERRE DE COCA-COLA (250ml) : 20mg de caféine

- 1 VERRE DE BOISSON énergétique type Red Bull (250ml) : 80mg de caféine

- 1 TABLETTE DE CHOCOLAT NOIR (100g) : 80mg de caféine

À noter également qu'il existe deux types de café : **le robusta** et **l'arabica**. L'arabica est naturellement moins riche en caféine, **il en contient environ deux fois moins.**



Comme toute chose, le café est bon pour la santé s'il est consommé de façon modérée.

La surconsommation peut entraîner des effets nocifs alors que consommé en quantité raisonnable, le café peut être très intéressant à intégrer dans son quotidien.

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

5

RECOMPOSITION CORPORELLE

ÉTAPES POUR PERDRE DU GRAS ET GAGNER DU MUSCLE



Perdre du gras et prendre du muscle en même temps ? Et si je vous disais que c'était possible ?

C'est exactement le rôle d'une recomposition corporelle. Contrairement à une diète classique, cette approche ne vise pas à perdre des kilos. Elle cherche plutôt à rééquilibrer le rapport entre la masse sèche et la masse grasseuse. Découvrez dans cet article comment faire une recomposition corporelle.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

QU'EST-CE QUE LA RECOMPOSITION CORPORELLE ?

La recomposition corporelle est une méthode dont l'objectif est de prendre du muscle et de perdre du gras en même temps.

Pour mieux comprendre ce concept, il est essentiel de savoir ce qu'est la **composition corporelle**. Cette dernière désigne simplement les différents éléments dont votre corps est composé, incluant notamment la masse musculaire et la graisse.

De son côté, la recomposition s'attache à modifier la composition corporelle en **développant la masse maigre** et en limitant la masse grasse.

Alors bien sûr, il n'est techniquement pas possible de perdre du gras et de prendre du muscle de manière parfaitement simultanée. En revanche, vous pouvez tout à fait conjuguer les deux sur une période s'étalant de plusieurs semaines à plusieurs mois.

LA RECOMPOSITION CORPORELLE EST-ELLE DIFFÉRENTE D'UNE PERTE DE POIDS ?

Traditionnellement, un régime alimentaire consiste à diminuer l'apport calorique pour perdre du poids. Cette perte de poids s'accompagne toujours d'une fonte musculaire, comme le montre une étude de 2018 menée par des chercheurs américains.

Pour mesurer l'efficacité d'un régime, il convient de se **peser** sur la balance ou de **calculer son IMC** (Indice de Masse Corporelle). Toutefois, le simple fait de suivre votre poids n'est pas un indicateur fiable pour savoir si vous êtes en bonne santé.



PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



DISPONIBLE MAINTENANT

La recomposition corporelle ne cherche pas à perdre des kilos, mais seulement à rétablir la proportion entre le muscle et le gras.

Pour illustrer cela, prenons l'exemple de deux hommes ayant exactement les **mêmes mensurations** : 1,80 mètre pour 85 kilos. Le premier peut très bien afficher un taux de masse grasse de 12 %, tandis que le body fat du second tournera plutôt autour des 20 %. Il ne s'agit pas d'une différence de poids, mais bel et bien de composition corporelle et de pourcentage de masse grasse.

En d'autres termes, il est possible de peser lourd et d'être musclé, tout comme il est possible d'être léger avec très peu de muscle. La différence est souvent flagrante au niveau des abdominaux, plus ou moins visibles selon la présence de masse grasseuse.

À l'inverse d'un régime classique, une recomposition corporelle agit sur la composition du corps, et non pas uniquement sur le poids. Elle permet d'inverser le **rapport entre la graisse et le muscle**, tout en maintenant votre poids actuel.

À QUI S'ADRESSE LA RECOMPOSITION CORPORELLE ?

Plusieurs études se sont intéressées au processus de la recomposition corporelle, avec des résultats parfois opposés.

Globalement, les chercheurs constatent que ses effets sont très limités chez les **sportifs** déjà entraînés. A contrario, ce procédé offre des résultats visibles à celles et ceux dont le **taux de graisse** est élevé.

Un constat somme toute logique, dans la mesure où la composition corporelle des athlètes est déjà largement en faveur de la masse musculaire.

PAR CONSÉQUENT, LA RECOMPOSITION CORPORELLE S'ADRESSE PLUTÔT :

- Aux **débutants en musculation**, et plus largement aux non-sportifs ;
- Aux personnes ayant arrêté la pratique sportive depuis plusieurs années ;
- À toutes celles et ceux dont la proportion masse grasseuse / masse musculaire est défavorable.



© FITNESS-M

© FITNESS

Si vous êtes en situation d'**obésité**, il est préférable de consulter un professionnel de santé avant de vous lancer.

Voyons maintenant comment réussir une recomposition corporelle, au travers de ses trois grands piliers :

**LA NUTRITION
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
LE SOMMEIL**



Pour réussir votre recomposition corporelle, adoptez une alimentation riche en protéines.

Dans une diète classique, il suffit de consommer moins de calories que ce que vous n'en dépensez pour maigrir. On parle alors de déficit calorique.

Mais comme nous l'avons vu, mincir entraîne irrémédiablement une perte de masse musculaire. Et c'est précisément ce que l'on cherche à éviter avec la recomposition corporelle.

Pour y parvenir, vous devrez alterner entre des phases de léger déficit, de maintien et de surplus calorique en fonction de vos entraînements :

- Les jours où vous faites du fitness ou de la muscu : surplus calorique de 10 % environ ;
- Les jours où vous faites du cardio : maintien calorique ;
- Les jours de repos : déficit de 10 % environ.

Et bien sûr, il est tout aussi important de vous assurer un **apport en protéines** suffisant pour limiter la perte de muscle. Comptez entre 1,8 et 2,2 grammes de protéines par kilo de poids de corps. À l'inverse, limitez la consommation de lipides et assurez-vous d'ingérer suffisamment de glucides pour avoir de l'énergie.

5 ÉTAPES POUR RÉUSSIR SA RECOMPOSITION CORPORELLE

1 CONNAÎTRE SON BESOIN CALORIQUE

Perdre de la masse grasseuse tout en conservant ses muscles implique de connaître précisément son **besoin en calories**.

Vous devrez ainsi vous intéresser à votre **métabolisme de base**, à savoir l'énergie nécessaire à votre corps pour fonctionner lorsqu'il est au repos. Cette donnée vous aidera ensuite à déterminer vos calories de maintien, en tenant compte de votre niveau d'activité.

2 ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILBRÉE

La réussite de votre recomposition corporelle repose grandement sur la qualité de votre **programme alimentaire**.

3 FAIRE DE LA MUSCULATION

Outre ce que vous mangez, il est également indispensable de s'astreindre à un **entraînement de résistance**. En d'autres termes, vous devez **faire de la musculation**, à raison de deux ou trois séances par semaine.

Pour de meilleurs résultats, intégrez un maximum d'exercices de base dans votre **programme de musculation** :



**DÉVELOPPÉ
COUCHÉ
TRACTIONS
DÉVELOPPÉ
MILITAIRE
SOULEVÉ DE
TERRE
POMPES
SQUAT
FENTES**

Ces mouvements sollicitent plusieurs groupes musculaires. Ils sont donc excellents pour développer votre musculature.

ET LE CARDIO DANS TOUT ÇA ?

Les exercices cardio-training à haute intensité vous aideront à brûler des calories. Il ne faut toutefois pas en abuser, sous peine de perdre du muscle.



© FITNESS-MAG

© FITNESS

La pratique de la musculation vous permettra de développer votre corps.



4 BIEN DORMIR

Le sommeil est un élément à ne surtout pas négliger pour les pratiquants de musculation, aussi bien en termes de quantité que de qualité.

En effet, le manque de sommeil a un impact direct sur **la croissance musculaire**. Selon une étude américaine parue en 2010, les effets sur la perte de masse grasse et sur le gain musculaire sont considérables.

Pour atteindre votre objectif, veillez à vous coucher tôt et à soigner votre hygiène de vie.

5 SUIVRE SES RÉSULTATS

Bien sûr, il est fondamental de suivre votre progression.

Pour ce faire, mesurez votre taux de masse grasse dès le départ à l'aide d'une pince à plis cutanés ou d'une balance impédancemètre, puis prenez-le à intervalles réguliers.

Je vous rappelle que l'objectif d'une recomposition corporelle n'est pas de perdre du poids. C'est la répartition entre la graisse corporelle et le muscle qui nous importe, et non pas le nombre de kilos sur la balance. Il est ainsi tout à fait normal de ne pas voir de résultats lors de la pesée.

Je vous conseille également de vous prendre en photo de face, de profil et de dos, car c'est le meilleur moyen de voir votre évolution.

Dans tous les cas, gardez à l'esprit que la recomposition corporelle est un processus qui demande du temps. En fonction de votre condition physique de départ, comptez entre 2 et 6 mois pour voir de véritables changements physiques.



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

CONCLUSION

Vous savez désormais tout de la recomposition corporelle ! Cette approche s'appuie sur quelques grands principes :

- ALTERNER DES CYCLES DE SURPLUS ET DE DÉFICIT CALORIQUE,
- CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES CHAQUE JOUR ET
- PRATIQUER LA MUSCULATION.

De cette manière, vous parviendrez à éliminer de la graisse tout en gagnant du muscle.



JULIEN QUAGLIÉRINI

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en respectant vos principes. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un système équilibré et durable afin de bénéficier de...

LIBÉRALISÉ



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. L'équilibre et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie vous sera présentée en 4 et nous parlera tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIBÉRALISÉ



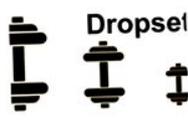
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est devenu un culte pour le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Australien de naissance au début de sa carrière était très discipliné dans le culturisme, il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIBÉRALISÉ



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?





VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE

PARTIE 1

LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT À VOLUME ÉLEVÉ POUR LES ATHLÈTES NATURELS

UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE

12
SEMAINES

BODYBUILDERS NATURELS ET VOLUME

En haltérophilie olympique, le mot « tonnage » est utilisé pour indiquer combien de poids total est soulevé pendant l'entraînement. Nous l'appelons aussi le « volume de travail ». Le tonnage est important, mais quand il s'agit d'hypertrophie et de levage naturel, il y a une dose optimale.

Si les bodybuilders naturels vont trop loin sur le volume, ils « brûleront » leur système nerveux ou feront monter en flèche leur cortisol, ce qui bloquera les gains. Mais en développant un système adapté pour les bodybuilders naturels utilisant un volume d'entraînement élevé, il sera possible d'atteindre l'hypertrophie musculaire.

LES 2 TYPES DE BODYBUILDERS

« **Volume People** »: Ce sont des athlètes qui préfèrent naturellement faire un plus grand nombre de séries pour obtenir une stimulation musculaire. Normalement, ils ne poussent pas chaque ensemble aussi fort parce qu'ils veulent être capables de faire le volume prévu sans se crasher. L'idée est d'augmenter progressivement le volume au fil du temps pour conduire l'hypertrophie.

« **Intensity People** »: Ce sont des athlètes qui préfèrent effectuer moins de séries de travail, mais les poussent encore plus fort – à l'échec (ou très près de celui-ci) ou même au-delà.



LE CORTISOL

VOTRE ENNEMI
NUMÉRO UN

LE CORTISOL EST L'ENNEMI DE L'ATHLÈTE NATUREL. S'IL EST CHRONIQUEMENT OU EXCESSIVEMENT ÉLEVÉ, IL PEUT LIMITER LA CROISSANCE MUSCULAIRE EN :

1. Rendre **la dégradation des protéines supérieure** à la synthèse des protéines
2. **Augmentation des niveaux de myostatine** (qui inhibe la croissance musculaire)
3. **Inhibition du système immunitaire** (la réparation des dommages musculaires est pilotée par le système immunitaire)
4. **Réduire le transport des nutriments** vers les muscles



Il existe un lien étroit entre le volume d'entraînement et la production de cortisol.

A. L'une des fonctions du cortisol lors de l'entraînement est la mobilisation de l'énergie stockée pour alimenter votre entraînement. **Plus vous faites de volume**, plus vous avez besoin de carburant. Cela signifie plus de libération de cortisol. Naturellement, c'est l'une des raisons pour lesquelles les résultats commenceront à diminuer si vous atteignez une certaine quantité de volume dans une séance d'entraînement.

B Cependant, l'**intensité** (et la **charge**) peut également augmenter le cortisol. Nous appelons souvent le cortisol l'hormone du stress, mais « hormone de préparation » serait plus précis.

Fondamentalement, le but du cortisol est de vous mettre dans un état physique et mental pour pouvoir vous battre ou vous enfuir. Il mobilise l'énergie pour que vous ne manquiez pas de carburant au milieu du combat, mais il augmente également la vigilance mentale et la concentration, le flux sanguin (pour fournir de l'oxygène aux muscles) et la force de contraction musculaire. Les trois derniers se font indirectement via une augmentation des niveaux d'adrénaline. Alors, entrons dans le vif du sujet.

COMMENT LE CORTISOL AUGMENTE L'ADRÉNALINE



Le cortisol augmente la quantité de l'enzyme responsable de la conversion de la noradrénaline en adrénaline

(phényléthanolamine N-méthyltransférase). Plus une situation nécessite de la vigilance et de la motivation, plus vous produirez d'adrénaline, ce qui signifie que le cortisol augmente également.

En soulevant, plus la charge devient menaçante, ou plus vous vous rapprochez de votre limite, plus l'adrénaline / cortisol est libéré.

- **Un « death set » fera monter l'adrénaline beaucoup plus qu'un set avec 3-4 répétitions dans le réservoir.**
- **Un effort maximal créera également un énorme saut d'adrénaline / cortisol.**
- **Le volume, l'intensité (en cas de défaillance ou au-delà) et les charges maximales peuvent tous augmenter le cortisol.**

Cependant, selon la façon dont votre cerveau est câblé, l'un aura un effet plus important que les autres.

Je connais des gens qui s'épuisent rapidement avec un programme à faible volume / haute intensité, mais qui réagissent bien et se sentent bien avec une approche à volume plus élevé. Pour d'autres, c'est le contraire.



LE VOLUME CHEZ L'ATHLÈTE NATUREL

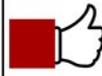
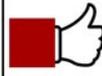
Oui, plus le volume est élevé, plus la production de cortisol est importante. Mais d'autres facteurs entrent en jeu.

Par exemple, l'effort perçu d'un ensemble joue un rôle énorme dans la production de cortisol. Un ensemble très élevé sur l'échelle du taux d'effort perçu (RPE) – qui semble proche de votre limite – augmentera beaucoup plus le cortisol qu'un ensemble qui est un 6/10 – un ensemble que vous pourriez probablement faire tout en ayant une conversation.

En tant que tel, il est possible que 10 séries de 8 répétitions à un RPE de 7/10 puissent entraîner une augmentation du cortisol inférieure à 5 séries de 8 à un RPE de 9/10. Surtout si, dans votre cas, l'intensité provoque plus de libération de cortisol que de volume.

L'excès de volume sera un problème pour la plupart des naturels. D'autres auront besoin de plus de volume pour stimuler la croissance parce qu'ils obtiennent tout autant de libération de cortisol en se poussant à la limite,

même lorsqu'ils font un nombre inférieur de séries. La solution pour eux est de maintenir l'EPR plus bas lors de l'utilisation d'une approche de volume plus élevé.

- 
Une intensité plus élevée et un volume plus faible sont très bien.
- 
Un volume plus élevé et une intensité plus faible (RPE inférieur) conviennent.
- 
La combinaison d'un volume plus élevé et d'une intensité plus élevée est problématique pour les naturels.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

■ TAUX D'EFFORT PERÇU

LA CLÉ POUR UN ATHLÈTE NATUREL QUI PRÉFÈRE LE VOLUME EST DE MAINTENIR LE BON NIVEAU D'EFFORT PERÇU. VOICI CE À QUOI VOUS DEVEZ VOUS ATTENDRE DE CHAQUE NIVEAU :

10 – EFFORT MAXIMAL : VOUS NE POUVIEZ RIEN FAIRE DE PLUS.

9,5 – PRESQUE LIMITER L'EFFORT: VOUS N'AURIEZ PAS PU FAIRE PLUS DE RÉPÉTITIONS, MAIS PEUT-ÊTRE QUE VOUS AURIEZ PU FAIRE UN PEU PLUS DE POIDS.

9 – EXTRÊMEMENT DIFFICILE: VOUS POURRIEZ FAIRE 1 RÉPÉTITION DE PLUS.

8,5 – TRÈS DIFFICILE: VOUS POURRIEZ FAIRE 1 RÉPÉTITION DE PLUS.

8 – DIFFICILE: VOUS POURRIEZ FAIRE 2 RÉPÉTITIONS DE PLUS.

7,5 – ASSEZ DIFFICILE: VOUS POURRIEZ FAIRE 2 RÉPÉTITIONS DE PLUS À COUP SÛR, PEUT-ÊTRE 3.

7 – UN PEU EXIGEANT: VOUS POURRIEZ FAIRE 3 RÉPÉTITIONS DE PLUS.

5-6 – CONFORTABLE: VOUS POURRIEZ FAIRE 4-6 RÉPÉTITIONS DE PLUS.

1-4 – TRÈS FACILE : ON A L'IMPRESSION D'UN ÉCHAUFFEMENT.

Peu d'athlètes peuvent réellement faire un niveau 9,5 ou 10 dans un entraînement régulier, même s'ils pensent qu'ils le font. La plupart des gens pensent s'entraîner à l'échec. En réalité, la plupart sont à 9 lorsqu'ils atteignent « l'échec » lors d'un entraînement régulier. Ceux qui peuvent atteindre un vrai 9,5 et 10 régulièrement sont ceux qui réagissent le mieux à un faible volume / haute intensité et qui s'épuisent lorsqu'ils effectuent un travail à volume élevé.

PARTIE 2

DANS VOTRE ÉDITION D'OCTOBRE 2023 !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

**124 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10237

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**

SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. **BONNE LECTURE !! Sportivement**

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef