

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°125 / 10-2023

JOËL GATA

Photo Daniel Lorenz

NOUVEAU CHALLENGE

THE FOCUS EVOLUTION CONTEST !

+ DE K2
+ DE TESTOSTÉRONE !

PRISE DE MASSE

**COMBIEN DE
REPAS / JOUR ?**

100

**REPS
PAR SÉRIES !!
LA MÉTHODE
CENTURION**

PARTIE 2

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

12

**MAUVAISES
HABITUDES QUI
ENTRAÎNENT UNE BAISSSE DE
TESTOSTÉRONE**

TRAINING

**VITESSE
D'EXECUTION
ZOOM SUR
LE TEMPO !**

REPORTAGE PHOTOS

**ALLISON TESTU
CUP NPC 2023**

**PROGRESSER
ENCORE APRÈS PLUSIEURS
ANNÉES DE PRATIQUE**



© FITNESS-MAG.FR

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



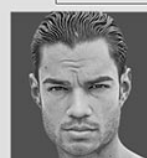
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIERINI
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
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
m micronutrition
& professeure de yoga

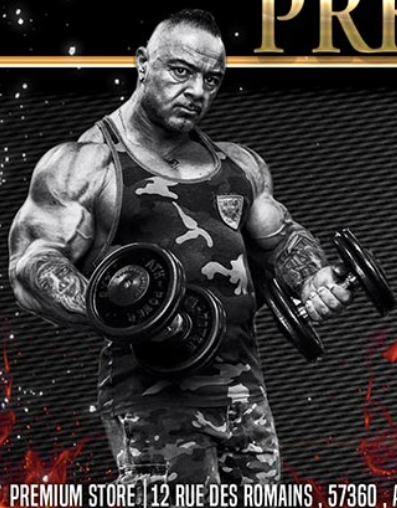


VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

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

Votre meilleur allié protéines



Votre allié Post Work Shake



Et Gainer...

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / 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 Casasnovas, 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 **Novacom** 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.

#125
FM



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 #125 FM MANGEZ DES OEUFS

GAGNEZ DU MUSCLE !



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



Mes chers lecteurs(trices),

Quand vous avez la chance d'avoir un ami qui vend des œufs frais, en provenance directe de son poulailler, vous ne pouvez qu'apprécier la qualité du BIO... du « véritable » BIO !

riches en multivitamines (D, B2, B12) , en antioxydants (qui vous aideront à endiguer et réduire les radicaux libres responsables des dégâts causés aux cellules et responsable du vieillissement entre autre)

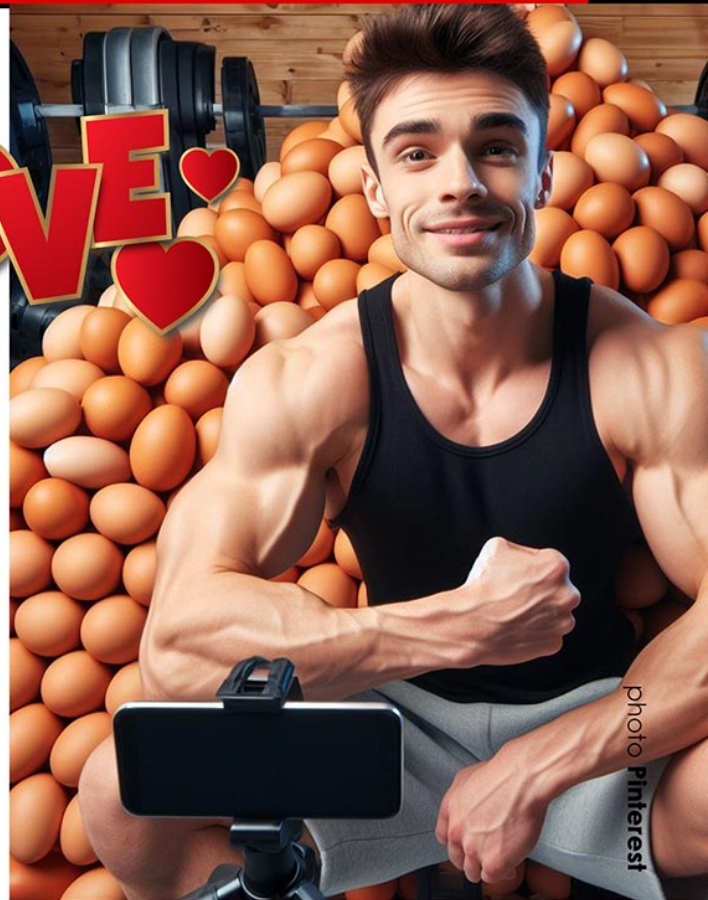


photo Pinterest

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre
allié
vitalité



Parfums :

- Cerise
- Citron
- Ice Tea
- Orange
- Tropical

SINCE
2003

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

LEPACK PARFAIT



La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo

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

SINCE
2003

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

ÉDITORIAL

#125

Bien évidemment, les œufs sont comme vous le savez très **riche en protéine** ! Très intéressant pour moi qui ne mange (quasiment) plus de viande rouge depuis 8 ans, c'est un véritable allié biologique et partenaire de ma nutrition.

Enfin, contrairement aux mythes qui ont eu la vie dure, il n'est pas dangereux de consommer le jaune d'œuf (sans excès), il est même indispensable à notre corps afin que notre foie produise du cholestérol, qualifiée de « **molécule de vie** » par le Dr Philippe Even, tant il est difficile à produire (36 réactions biochimiques). Un cholestérol indispensable à la vie cellulaire, nécessaire pour la **fabrication de nos hormones**, de nos **cellules nerveuses**, structurellement indispensable à l'**élasticité** et la **contractilité de nos muscles**....

Alors certes, ils ne sont pas calibrés, parfaitement propre, de couleur homogène, j'y trouve même des plumes ! Mais ils sont sains ! Comme ils auraient du toujours être et demeurer !

Au plat, bouille, brouillé, à la coque, en omelette, en crêpe... BREF, bon appétit ! ;)

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



papillesetpupilles.fr

**S'ÉDUCER POUR
COMPRENDRE ET
PROGRESSER**



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

JOËL GATA

MISTER UNIVERS
WABBA 2021

Photo **philippe turpin**

1 couverture fitness mag n°125

2 equipe fitness mag

5 preface

7 sommaire

9 last minute

10 force athlétique

16 joel gata

24 vitamine k2 et testostérone

28 training pour athlètes naturels

33 telechargez le magazine

34 culturissime

36 old school physiques

38 alison testu cup 2023

49 podcast sharefitness

50 la méthode centurion

51 prise de masse et repas

57 recette fitness

60 progresser encore

63 le tempo en musculation

66 12 mauvaises habitudes...

74 soutenez fitness mag sur tipee



GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING



Dimanche 29 Octobre

Gymnase Ambroise Paré

2023

COLOMBES (92)



JOËL GATA
MISTER UNIVERS 2021
PRÉSENTE :

**THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST**



contactfocusevolution@gmail.com



06.12.79.90.02

FITNESS MAG





ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

BODY-FITNESS NEWS

**STÉPHANE MATALA,
THÉO LEGUERRIER,
MAXIME YEDESS...
QUALIFIÉS DANS LEUR
CATÉGORIES RESPECTIVES
POUR MR OLYMPIA 2023 !!**

**QUALIF
OLYMPIA
2023**

DÉCOUVERTE / NOUVELLE CHAÎNE YOUTUBE

Force est de constater que la relève est désormais là au plus haut niveau du bodybuilding international !

Certains athlètes décrochent le précieux sésame, d'autres bousculent les pronostics et imposent leurs noms parmi l'élite mondiale. Une édition 2023 assurément passionnante pour notre team tricolore ! A suivre du 02 au 05 Novembre 2023.

**CLIQUEZ ICI ET ABONNEZ-VOUS
POUR TOUT SAVOIR SUR LE BODYBUILDING
FRANÇAIS ET INTERNATIONAL !**



Most Muscular

@larevuestmostmuscular 1,24 k abonnés 51 vidéos

Une chaîne pour les amateurs de bodybuilding, news, entraînement et hist...

Abonné

ACCUEIL

VIDÉOS

SHORTS

PLAYLISTS

COMMUNAUTÉ

CHAÎNES

Les plus récentes

Populaires

Les plus anciennes



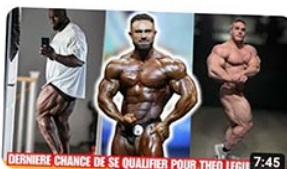
MON TOP 10 EN CLASSIC PHYSIQUE !
Prédiction Mr Olympia 2023
1,2 k vues • il y a 7 heures



THEO LEGUERRIER DOMINE OLYMPUS
+ RUFF EMPECHE LOGAN DE SE...
4 k vues • il y a 4 jours



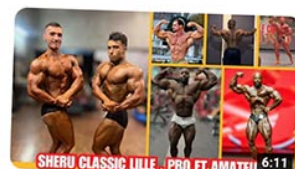
QUI SERA MR OLYMPIA? Top 10
Prédiction Open bodybuilding 2023
3,7 k vues • il y a 6 jours



LA SUITE POUR THEO + HUGO
DAVENE NOUVEAU PRO + FLORIAN...



RECAP DE LA SHERU CLASSIC LILLE +
MAXIME YEDESS VA A OLYMPIA+...



RECAP DES LINE UP AMATEUR ET
PRO DE LA SHERU...



THÉO LEGUERRIER

@robysidolphotographer



MAXIME YEDESS

Photo Instagram Maxime YEDESS



STÉPHANE MATALA

Photo Facebook Stéphane Matala



**LAURENT BERNARDINI...
52 ANS!!!**

Photo Facebook Laurent Bernardini

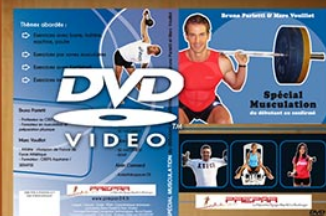
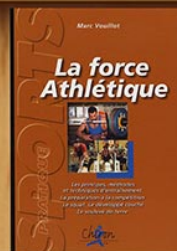
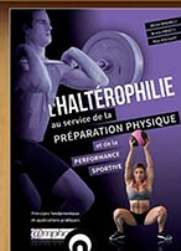
HOMMAGE

**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

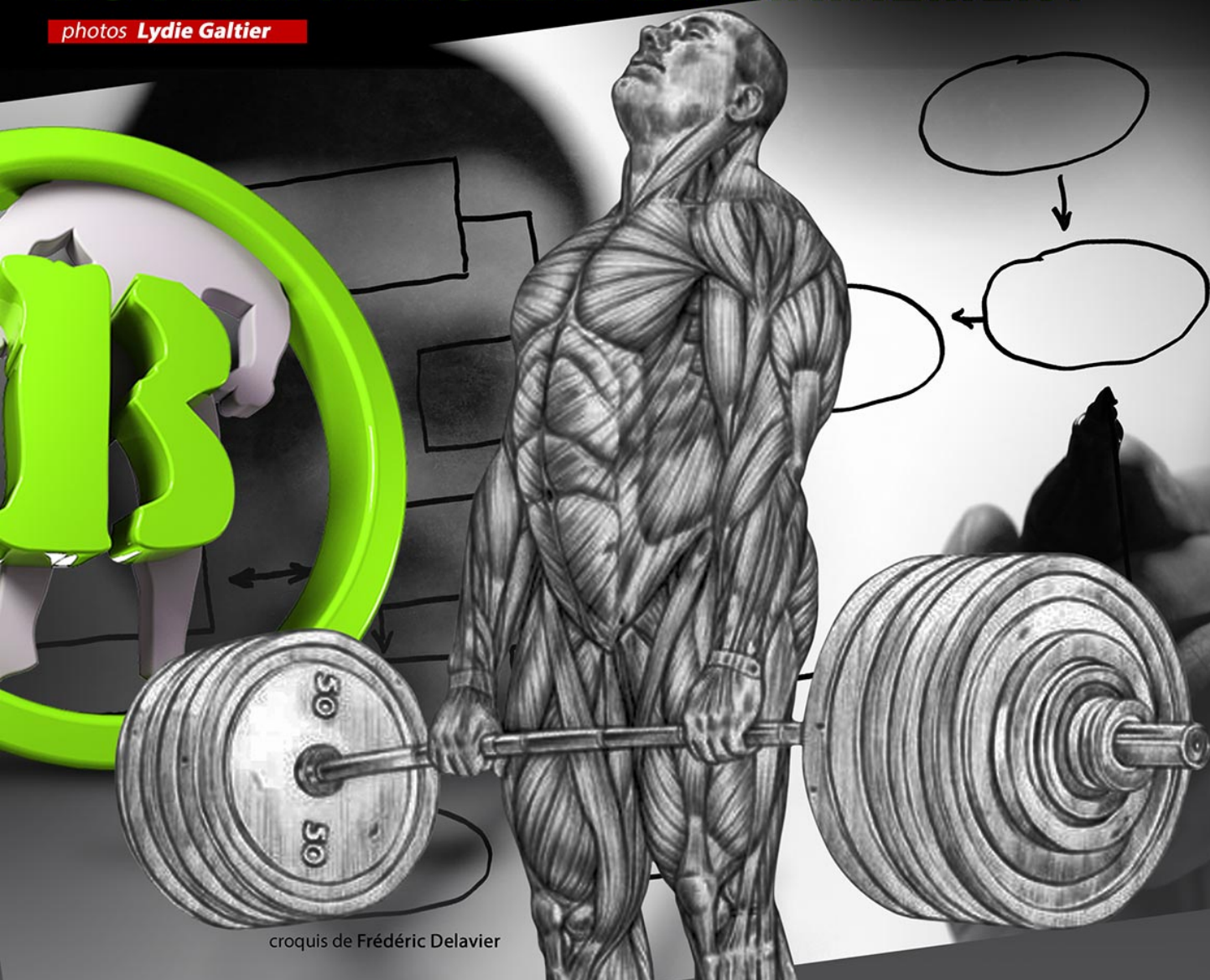
ATHLÉTIQUE



LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT

**2ème
partie**

photos **Lydie Galtier**



croquis de Frédéric Delavier

9) Il faut déterminer la durée de la ou des périodes de préparation physique qui précède(ent) la période de compétition.

Lors d'une périodisation simple, la période de préparation physique peut s'étaler sur une durée de 2 à 3 mois (parfois plus en fonction de la date de l'objectif majeur sur le calendrier sportif). Une période de transition de trois semaines, comprenant une récupération passive et une éventuelle participation à d'autres activités physiques et sportives, peut venir clore le plan annuel. Dans le cas d'une périodisation double, la première période de préparation physique est en général plus courte (1 mois et demi à 2 mois). Celle-ci est suivie de la première compétition et d'une période de récupération passive de 7 à 10 jours. La reprise de la préparation physique peut s'étaler à nouveau sur quelques semaines (durée déterminée par la date de la seconde compétition). Une fois cette compétition effectuée, une période de récupération complète de deux à trois semaines vient généralement clore le plan annuel.

Une périodisation triple se caractérise généralement par une période de préparation physique légèrement plus courte. L'athlète participe à trois compétitions majeurs échelonnées sur pratiquement toute l'année sportive.

Dans ces conditions l'athlète doit chercher à maintenir un niveau relativement élevé de condition physique au cours de la majorité du plan annuel et à être performant sur une longue durée (souvent plusieurs mois et il s'agit pour l'entraîneur d'être très vigilant notamment sur les signes avant-coureurs de sur-entraînement).

Les jeunes en phase de développement (cadets, sub juniors, juniors) tirent indéniablement un excellent profit d'une période de préparation physique relativement longue.

Les périodisations double et triple ne sont pas recommandées pour les débutant(e)s ou les athlètes qui sont encore au stade de développement.

Chaque période peut être divisée en phases (voir plus loin), permettant ainsi d'indiquer avec une plus grande précision la façon dont l'entraînement et les compétitions doivent évoluer au fur et à mesure que l'athlète se rapproche de l'objectif final de performance. La durée d'une phase est généralement de plusieurs semaines.



Jonathan Peyronnin vice champion de France junior 2015 -83kg (Photo Lydie Galtier)

• 10) Il faut déterminer les différentes périodes du plan et leur durée :

a) La période compétitive (PC): durant celle-ci, on doit attribuer un degré d'importance aux différentes compétitions proposées :

- Dans le cadre de la préparation (test)
- Éliminatoire
- Compétition majeur

Cette période compétitive se caractérise par :

- Un volume modéré de travail
- Une intensité élevée, la correction des dernières imperfections techniques, un travail de la force max.
- Un maintien des qualités physiques spécifiques.

b) La période pré compétitive (PPC) : elle se situe immédiatement avant la période de compétition. Quelque soit le type de périodisation, sa durée peut être de 3 à 5 semaines.

La période pré compétitive se caractérise par :

- Un entraînement spécifique
- Une augmentation de l'intensité proche de la période compétitive

c) La période de préparation physique spécifique (PPS) : si c'est une périodisation simple, sa durée peut être de 6 à 8 semaines ou plus (débutants et athlètes intermédiaires). Sa durée est souvent plus longue que la période de préparation générale pour les athlètes de haut niveau. La période de préparation spécifique se caractérise par :

- Une augmentation du volume d'entraînement puis une diminution
- Une augmentation de l'intensité en corrélation avec la diminution du volume
- Un développement spécifique des qualités physiques
- Une stabilisation technique

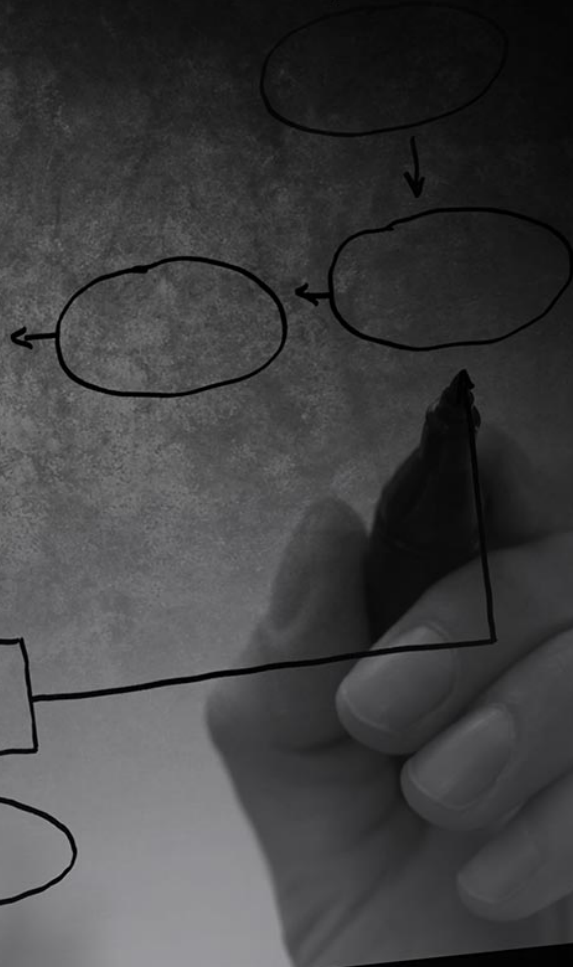


**MARC
VOUILLOT**

**2ème
partie**



Gwendoline Evuort 3ème du championnat de France 2015 (photo Lydie Galtier)



d) La période de préparation physique générale (PPG): si c'est une périodisation simple sa durée peut être de 8 à 12 semaines ou plus (débutants et intermédiaires).

Si c'est une périodisation double ou triple sa durée sera plus courte pour consacrer plus de temps au travail spécifique.

La PPG se caractérise par deux phases distinctes :

- Une phase basée sur le travail technique, la maîtrise du corps, afin de créer une structure stable, solide, en terme d'équilibre corporel
- Une phase de renforcement spécifique des régions musculaires, notamment celles présentant un déficit et une amélioration progressive de la force

Dans les deux cas de figure il y a :

- Une augmentation du volume de travail
- Un maintien des facteurs clés de la performance
- Une amélioration des points faibles
- Un développement progressif des qualités physiques essentielles



• Rémi Karadayi Champion de France junior 2015 en -93kg

11) Il faut déterminer l'importance à accorder à l'entraînement des facteurs clés de la performance au cours de l'année, c'est à dire :

- Simple entretien
- Développement secondaire
- Développement prioritaire

Il est important de noter :

- Que les facteurs clés de la performance doivent être entraînés durant toute l'année, afin d'éviter une diminution trop importante de la capacité de performance acquise lors de la saison précédente
- Que la meilleure façon de maintenir ces facteurs clés à un niveau acceptable lors des périodes de transition et de préparation, consiste à réduire le volume d'entraînement, tout en s'assurant que l'intensité reste à un niveau suffisamment élevé. La fréquence d'entraînement de ces facteurs peut également être diminuée
- Que pour améliorer de façon significative un facteur de performance, on doit en général compter plusieurs semaines (4 à 6), et ce à raison de 2 à 3 séances d'entraînement/semaine
- Qu'il est possible de développer simultanément deux facteurs de performance distincts. Cependant un effet plateau peut être observé, voir une régression au niveau de l'un des deux facteurs après quelques semaines
- Que les athlètes de haut niveau peuvent tirer profit d'un programme, ou pendant quelques semaines le développement d'un seul facteur est pris en compte, ou de deux facteurs ayant les mêmes exigences métaboliques ou neurales (ex: vitesse et puissance musculaire)



**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



BODYBUILDING-RULES.COM

12) Il faut déterminer la progression anticipée de la charge de travail tout au long de la planification.

• Pour cela ; il semble indispensable de représenter graphiquement l'évolution anticipée dans le temps des facteurs suivants : Volume, intensité, degré de fatigue et capacité de performance. Il sera ainsi plus facile pour l'éducateur d'observer la progression de la charge d'entraînement et de la modifier au besoin si la capacité de performance diminue. Sur ce graphique peuvent figurer également l'évolution d'un certain nombre d'autres variables.

Observations :

• Le volume de travail : il fait référence à la quantité totale de travail effectuée par un athlète au cours d'une période donnée, indépendamment de l'intensité. Le volume peut être exprimé en fonction de variables telles que : le nombre de répétitions et de séries (tonnage).

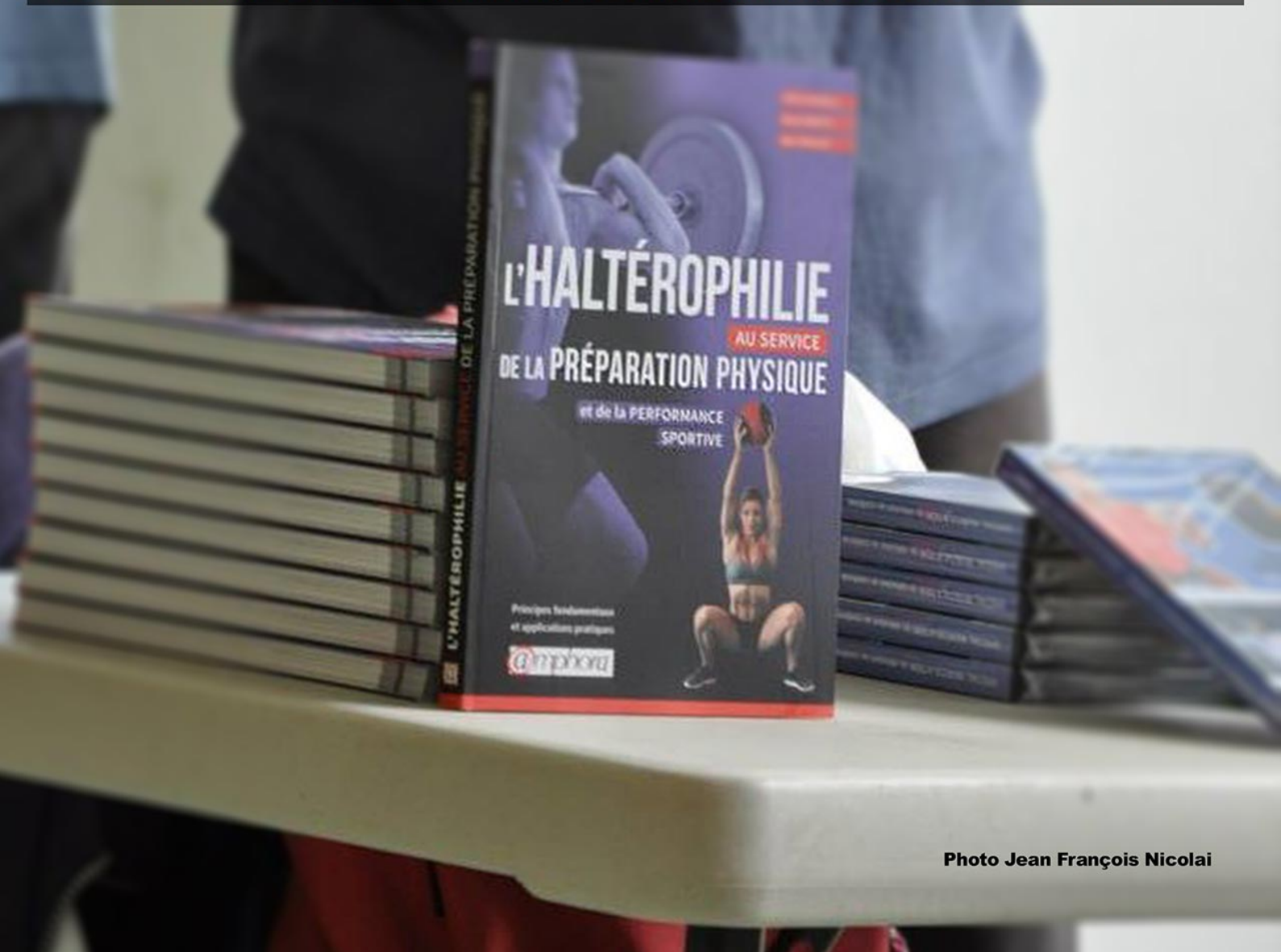
• L'intensité : elle fait référence à la force développée par l'athlète lors des entraînements en fonction des % qui lui sont imposés.

Le volume et l'intensité sont deux composantes distinctes de la charge d'entraînement.

En principe, le volume de travail diminue au fur et à mesure que l'intensité augmente. L'intensité doit suivre une progression durant le plan, et être à un niveau maximal au cours des phases de compétitions importantes.

Il est indispensable de représenter systématiquement le concept d'intensité dans un plan, afin de pouvoir visualiser la tendance générale de l'évolution de cette variable et apporter éventuellement une modification au contenu de l'entraînement.

Il est évident que la planification ne doit pas être perçue comme un dogme mais comme une réalité mobile, modifiable à tout instant par l'entraîneur, lorsque le besoin s'en fait sentir.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Votre alliée stimulateur naturel

Augmentez votre énergie

Votre masse musculaire...



**Pile-Box
à découvrir
dans notre
SHOP**

**Votre force
et votre puissance...**



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé





ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



JOËL GATA

**DES PROJETS PLEIN
« LES MUSCLES »...
DU RÊVE À LA
CONCRÉTISATION !**

Interview Eric RALLO | photos **Philippe Turpin**
Daniel Lorenz et photothèque Joël Gata

Photo **philippe turpin**

■ **CETTE FIN D'ANNÉE 2023 APPORTERA UNE NOUVELLE PIERRE À L'ÉDIFICE QUE JOËL GATA EST EN TRAIN DE BÂTIR, NON SEULEMENT EN TERME DE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MAIS ÉGALEMENT EN TANT QUE CHEF D'ENTREPRISE, AVEC LA MÊME PASSION ET DÉTERMINATION SANS FAILLE !**

Tête à tête avec **Joël GATA**, Mr univers Wabba et promoteur du **Focus Evolution contest**, un gala de bodybuilding qui se tiendra le **DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023** à **COLOMBES** dans la région Parisienne.



■ **Eric RALLO** : Bonjour Joël, « ta petite entreprise ne connaît pas la crise » comme chantait Alain Bashung ! De vêtements sportifs / Lifestyle toutes tailles, ta marque, Focus Evolution, ambitionne désormais de se faire une place et pourquoi pas rayonner dans le milieu des compétitions culturistes. Peux-tu nous dire comment t'es venue l'idée de te lancer dans la création de ce type d'événement ?

Joël GATA : Bonjour Eric et merci pour cet honneur que tu me fais par le biais de cette entrevue.

En effet, effectuer une activité physique nécessite également le fait de s'équiper. Fort de mes 15 ans d'expériences dans le milieu du fitness, j'ai donc pu observer les différents besoins liés à la pratique de nos activités physiques d'où la création de FOCUS EVOLUTION une marque de vêtements pour TOUS avec des tailles allant du xS au 6XL.

Depuis tout s'enchaîne positivement, au prix d'efforts constants.

“ UNE MARQUE DE VÊTEMENT POUR TOUS ALLANT DU XS AU 6XL ”



■ **Eric RALLO** : *Le bodybuilding et le fitness ne cesse de se développer en France et dans cet élan, tu as décidé de créer un show à la hauteur de tes ambitions sportives et entrepreneuriales en t'entourant de personnes d'expérience pour qui la passion de ce sport prime avant tout. Un mot à leur sujet ?*

Joël GATA : Ma passion pour le BodyBuilding m'a permis de partager et de rencontrer de très belles personnes sincères et désireuses de me pousser vers le haut, notamment **Nathalie et Daniel LELONG** un couple emblématique et charismatique du monde du bodybuilding Français qui se donnent corps et âmes nous faire rêver nous athlètes lors de leurs événements où ma marque de sportwear sera le sponsor pour la 3e année consécutive et fêtera les 5 ans de L'OPEN DES CORSAIRES.

S'inspirer sur ce qui se fait de mieux pour aspirer à être meilleur.

Mon GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING sera donc composé d'une très bonne partie du staff de Madame et Monsieur LELONG

Des amis proches, des personnes bienveillantes que je remercie au passage, seront aussi à mes côtés ce jour là.



Daniel et Nathalie LELONG



GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING

DIMANCHE 29 OCTOBRE

au Gymnase Ambroise Paré 140 RUE SAINT
DENIS 92700 COLOMBES en région Parisienne.

10H30 : ENTRÉE DU PUBLIC

11H : DÉBUT DU SHOW

10€ HABITANTS DE LA VILLE DE COLOMBES

15€ VISITEURS

GRATUITS POUR LES PERSONNES EN
SITUATION DE HANDICAP

GRATUIT POUR LES ENFANTS JUSQU'À 12
ANS.

- Les gagnants des toutes catégories se verront
proposer un CONTRAT D'AMBASSADEURS avec
LA MARQUE de Sportwear FOCUS EVOLUTION
@focus_evolution_shop

- Le CHAMPION IFBB PRO @lionelbeyeke sera
le V.I.P GUEST POSING SHOW et remettra des
Récompenses aux Athlètes et leurs Coachs.

- PHOTO sur scène des TOP3 de Chaque
catégorie AVEC LEURS COACHS (INÉDIT)

- CABINE DE TAN
@rivieratan_france

- MAQUILLAGE/COIFFURE
VICORNE COMPETITOR @vicorne_competitor
et @aleksana25

- Évènement couvert médiatiquement par le
MAGAZINE **FITNESS MAG** et la chaine télé
CDIRECT qui relayeront les exploits des athlètes
ainsi que le JOURNAL **LE PARISIEN**.

-INSCRIPTIONS
contactfocusevolution@gmail.com



PHOTO ISAAC HINDS

GALA INTERNATIONAL
DE BODYBUILDING



Dimanche 29 Octobre

Gymnase Ambroise Paré

2023

COLOMBES (92)



TARIFS INSCRIPTION

ATHLÈTE*

60€

*CATÉGORIE SUPPLÉMENTAIRE 10€ : MASTER, BODY,
CLASSIC PHYSIC, BIKINI

TARIS INSCRIPTION

ACCOMPAGNANT BACKSTAGE

10€

TARIFS INSCRIPTION

COACH

10€

TARIFS INSCRIPTION

HANDISPORT

GRATUIT

>>>> FICHE D'INSCRIPTION



PHOTO MARKUS MERTZENICH

■ **Eric RALLO** : Alors que le nombre de compétitions sur le territoire national connaît une croissance exponentielle, comment parvenir à se démarquer et susciter l'intérêt ?

Joël GATA : Pour moi il y a de la place pour ceux qui savent se remettre en question et analyser les comportements de la nouvelle génération de compétiteurs et compétitrices.

En effet, je suis un nouveau qui a fait petit à petit ses preuves dans ce milieu. Je suis assez conservateur sur les bords (sourires), d'ailleurs, le respect de ceux qui étaient là avant moi (les anciens) fait partie de mes valeurs et mon éducation.

Petite anecdote ; j'ai placé la date de mon GALA le dimanche 29 octobre dès le mois de janvier 2023 en sachant que L'OPEN DE SAINT PRIX à moins de 20 km de là ALLAIT je dis bien ALLAIT car la date de celle-ci a été divulguée 3 mois après la mienne. Mais je savais pertinemment que L'OPEN DE SAINT PRIX se déroulait depuis plus d'une décennie LE DERNIER SAMEDI DU MOIS D'OCTOBRE (soit un jour avant, le 28)

L'intelligence et le savoir respecter.

Ces valeurs sont aussi une qualité que les athlètes et les organisateurs, à mon humble avis, doivent avoir afin que tout le monde y gagne.

Un point qui me tient beaucoup à cœur, mon GALA aura pour mot d'ordre l'aspect **SOCIAL et l'INCLUSION** pour les personnes en situations de handicap tout en faisant en sorte que le public non-initié se divertisse grâce à la participation de danseurs.

J'ai l'honneur et la chance également d'avoir un show avec le grand champion IFBB PRO MONSIEUR **LIONEL BEYEKE** « himself » qui remettra les récompenses aux athlètes et leurs coachs sur scène. Nouveauté, le TOP 3 de chaque catégorie pourra faire une **photo finish avec leurs coachs** sur scène.

Et pour finir, un **contrat d'ambassadeurs** de ma marque de sportwear FOCUS EVOLUTION sera proposé aux TOUTES CATÉGORIES.



**BEYEKE
LIONEL
IFBB PRO**



© FITNESS



PHOTOGRAPHY
Markus Mertzénich

■ **Eric RALLO** : *Bien loin des chocs générationnels et connaissant ton côté fédérateur et ta volonté de créer un évènement atypique pour ta ville de cœur qu'est Colombes, tu as mis la barre haute avec des guests stars de renoms, tel que l'IFBB PRO Lionel BEYEKE, vainqueur de l'Arnold Classic Pro, le multiple champion Michel DECOLLE, ainsi que de très beaux athlètes du circuits français et de l'étranger*

Joël GATA : (sourires) Que la France se souvienne de l'équipe d'athlètes extraordinaires et le team créé par monsieur ÉRIC FAVRE !
Il y'a quelques années....personne ne peut le nier, le Bodybuilding Français était très en vu aux États-Unis grâce à tout ce qu'il a fait.

Une chose importante m'avait marqué, ce passionné et chef d'entreprise que tout le monde connaît dans le milieu avait les moyens de faire venir les AVENGERS à lui mais il a choisi des BODYBUILDEURS ET GRANDS CHAMPIONS FRANÇAIS. Je lui tire mon chapeau car sans le savoir à l'époque il venait d'influencer une partie de ma conception du business.

Lionel BEYEKE en faisait partie.
Ce dernier m'a même été recommandé par les Mr et Mme **LELONG** qui voyant l'avancée du projet que je souhaitais réaliser avec ce gala se sont pliés en 4 pour l'aiguiller au mieux et le convaincre de participer au show.

■ **Eric RALLO** : *En plus du soutien de la municipalité et des institutions publiques, tu as crée des partenariats divers, notamment avec « le CHILL », une chaîne de restaurants en région Parisienne. Un moyen pour toi de rendre valoriser l'alimentation saine et la musculation ?*

Joël GATA : En effet, une alimentation saine et la pratique sportive sont intimement liées.
Cette collaboration rentre dans le cadre de mon hygiène de vie #lifestyle.

Le CHILL est une chaîne de restaurants localisée à Paris La Défense, Bezons et au Paris Nord, qui propose des sandwich poke bowl, smoothies protéinés, le TOUT SUR MESURE.
Un excellent moyen de recharger les batteries après des séances intensives.

Et montrer l'image du bodybuilder autrement que sur des pots de protéines était très important à mes yeux car la diète est la base de nos résultats physiques.



■ **Eric RALLO** : Avant de souhaiter à tous les athlètes une excellente compétition et à toi, le meilleur pour cette 1ère édition du **FOCUS EVOLUTION CONTEST** ainsi que pour tous tes projets futur, un dernier mot ?, des personnes à remercier ?

Joël GATA : Merci à ton magazine **FITNESS MAG** pionnier du Fitness et du bodybuilding International.

Merci à tous les lecteurs, qui je l'espère, apprécieront le travail colossal que tu fournis avec ton équipe mensuellement.

Pour finir, la route que j'ai empruntée était longue et sinueuse mais à travers ça, j'ai pu rencontrer et entrevoir de belles personnes sincères et passionnées désireuses de m'apporter leurs soutiens sur ce chemin qui se reconnaîtront.

Mes remerciements vont à ces personnes.

SUIVRE JOËL SUR INSTAGRAM :

@JOEL_GATA_MUSCULAR

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP

Pour toute information et inscription :

E-Mail : contactfocusevolution@gmail.com

Tel : **0612799002**



“ **LA ROUTE QUE J'AI EMPRUNTÉE ÉTAIT LONGUE ET SINUEUSE MAIS À TRAVERS ÇA, J'AI PU RENCONTRER ET ENTREVOIR DE BELLES PERSONNES SINCÈRES ET PASSIONNÉES** ”



100% PROTÉINE DE LAIT

**PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE**

**SANS
GLUTEN**

**SANS
MATIÈRES GRASSES**



BMXX
BODYMAXX SPORTS NUTRITION

CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



**Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g**



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



+ DE K2
+ DE TESTOSTÉRONE

La liste des suppléments qui stimulent la synthèse de testostérone vient juste de devenir un peu plus longue
En effet, des nutritionnistes de l'Université de Tohoku au Japon affirment que des rats mâles synthétisent plus de testostérone si on leur donne de la nourriture qui contient de grandes quantités de vitamine K2.



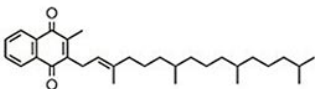
LA VITAMINE **K**

Il existe deux formes de vitamine K: la vitamine K1

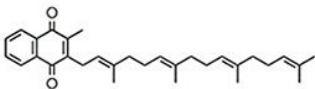
[[phylloquinone](#)], celle des plantes et que l'on retrouve dans les légumes verts tels que les pois, le brocoli et les épinards, et **la vitamine K2**

[[ménaquinone](#)], présente chez les animaux. La différence entre les deux formes se trouve dans la «terminaison» des motifs prényles: la vitamine K2 en a une, la K1 n'en a pas. Les terminaisons varient aussi. La **viande** et les **œufs** présentent une vitamine avec terminaison de quatre unités prényles [MK-4], le **fromage** et le **quark** contiennent différentes versions de la vitamine K2 avec 7, 8 et 9 unités prényles [MK-7, MK-8 et MK-9]. Les produits fermentés comme le **natto** (fromage fermenté) contiennent une vitamine K2 avec sept unités prényles.

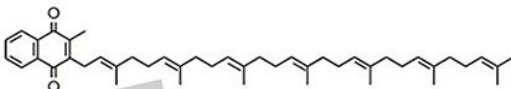
K1



MK-4



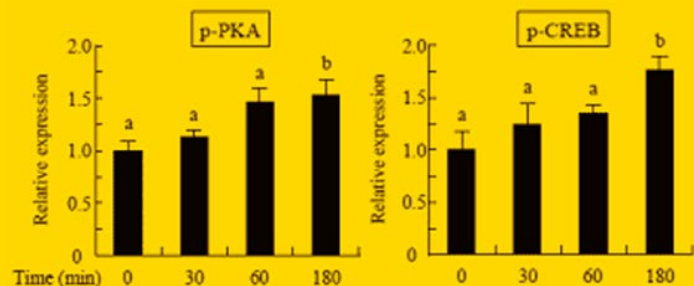
MK-7



L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE RÉALISÉE AVEC LA VITAMINE K2 SUR DES SOURIS

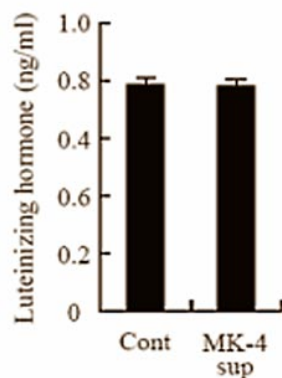
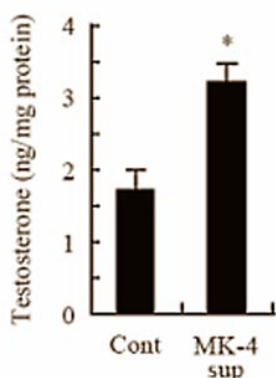
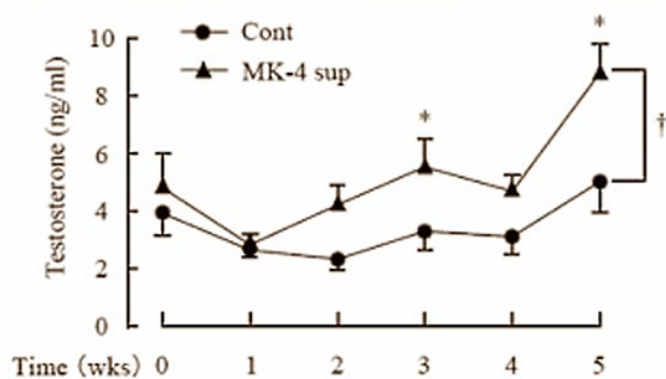
Les chercheurs ont donné à un groupe d'animaux de laboratoire des aliments contenant de faibles quantités de vitamine MK-4 (0,75 mg par kg). L'autre groupe a reçu des aliments contenant de grandes quantités de la même vitamine (75 mg par kg). L'expérience a duré cinq semaines.

Dans le groupe qui a reçu une quantité élevée de vitamine K2 MK-4, les niveaux de testostérone des animaux et leur concentration en testostérone testiculaire ont augmenté à mesure que l'expérience progressait. La vitamine K2 n'a eu aucun effet sur le niveau de LH, l'hormone pituitaire qui stimule la production de testostérone dans les testicules.



RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE :

Les aliments à haute teneur en vitamine K ont provoqué une augmentation de l'activité des enzymes protéine kinase A (p-PKA) et CREB dans les testicules. Ceci a probablement provoqué une activation de l'enzyme CYP11A. Cette enzyme est responsable de la synthèse de la testostérone. **Lorsque les chercheurs ont répété leur expérience avec la vitamine K1, ils ont observé très peu d'effet stimulant sur la testostérone.**



CONCLUSION SUR LA VITAMINE K2

Un régime alimentaire contenant des niveaux élevés de vitamine MK-4 « pourrait contribuer à la réduction du risque de maladies liées à l'âge en favorisant une augmentation de la production de testostérone dans les testicules », écrivent les chercheurs.

Peut-être que nous en entendrons plus à ce sujet prochainement. Les Japonais révèlent qu'ils ont également fait des expériences avec le géranylgéraniol. Il s'agit d'une structure de chaîne latérale de la vitamine MK-4. Ce composant et ses analogues stimulent la production de testostérone dans les études cellulaires.

Note EM: Naturellement, un apport massif de vitamine K2 n'aurait aucun sens chez l'être humain, sauf sans doute, à constituer un danger potentiel pour votre santé. Cependant, cette étude montre très bien l'influence de cette vitamine sur l'enzyme CYP11A qui nous permet notamment, de passer du cholestérol à la pregnénolone, première étape vers la testostérone. **Désormais, assurez-vous que votre multivitamines contiennent une quantité suffisante de vitamine K2, ces derniers étant plutôt rares sur le marché.**

Source de l'article: More vitamin K2, more testosterone

Source Ergo-log: Lipids Health Dis. 2011 Sep 13;10:158.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION PHYSIQUE

PARTIE 2

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

UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 12 SEMAINES

12
SEMAINES



ESS-MAG.FR

NESS-MAG.FR

À QUEL POINT DEVRIEZ-VOUS POUSSER LORSQUE VOUS ÊTES NATUREL ET DÉCIDEZ D'UTILISER UNE APPROCHE « VOLUME » ?

Optez principalement avec un RPE 7-8 la plupart du temps, allant parfois jusqu'à un 8,5.

POUR RAPPEL



J'UTILISE UNE APPROCHE ONDULATOIRE COMME CELLE-CI :

Semaine **1.** RPE 7 (3 répétitions en plus)

Semaine **2.** RPE 7.5 (2 répétitions en plus, peut-être 3)

Semaine **3.** RPE 8 (2 répétitions en plus)

Semaine **4.** RPE 8.5 à 9 (1 répétition en plus, peut-être 2)

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.

ENSUITE, NOUS POURRIONS FAIRE UN DÉCHARGEMENT À UN RPE DE 6 ET COMMENCER UN NOUVEAU CYCLE.

Ou commencez tout de suite avec un nouveau cycle puisqu'il commence à un RPE d'environ 7. Cela minimisera la réponse au stress de vos ensembles de travail, compensant le volume de travail plus élevé.

ALORS, COMMENT CELA PEUT-IL FONCTIONNER ?

NOUS NE POUSSONS PAS PROCHE DE NOTRE LIMITE LA PLUPART DU TEMPS.

LA CLÉ EST LA PROGRESSION EST LE « TONNAGE » !

S.1

S.2

S.3

S.4



CHAQUE SEMAINE DANS LE BLOC DE QUATRE SEMAINES, vous augmentez la charge de travail **en ajoutant plus de répétitions tout en utilisant le même poids.**

Ensuite, sur le bloc suivant, **vous augmentez le poids et abaissez les répétitions de départ**, une fois de plus.

En utilisant la même charge pendant quatre semaines, vous diminuez également le stress mental, ce qui aidera à prévenir l'excès de cortisol. Voyons à quoi pourrait ressembler un programme à trois blocs:

■ EXEMPLE UTILISANT UN POURCENTAGE DE VOTRE 1RM

Note : Les pourcentages ne sont donnés qu'à titre d'illustration. L'EPR est plus important que le pourcentage réel.

BLOC 1 65 % DE 1RM

Semaine 1 :
4 séries de 8, RPE 7

Semaine 2 :
4 séries de 10, RPE 7.5

Semaine 3 :
4 séries de 11, RPE 8

Semaine 4 :
4 séries de 12, RPE 8.5-9

BLOC 2 70-72,5 % DE 1RM

Semaine 1 :
5 séries de 6, RPE 7

Semaine 2 :
5 séries de 8, RPE 7.5

Semaine 3 :
5 séries de 9, RPE 8

Semaine 4 :
5 séries de 10, RPE 8.5-9

BLOC 3 75-77,5 % DE 1RM

Semaine 1 :
7 séries de 4, RPE 7

Semaine 2 :
7 séries de 6, RPE 7.5

Semaine 3 :
7 séries de 7, RPE 8

Semaine 4 :
7 séries de 8, RPE 8.5-9

« DELOAD »

EXEMPLE D'UTILISATION D'UN CHARGEMENT SPÉCIFIQUE

Regardons le tonnage de ce à quoi pourrait ressembler un exercice. Imaginez un athlète avec un développé couché max de 130kg. La progression pourrait ressembler à ceci:

BLOC 1 90KG

Semaine 1 :
4 séries de 8

Semaine 2 :
4 séries de 1

Semaine 3 :
4 séries de 11

Semaine 4 :
4 séries de 12

BLOC 2 100KG

Semaine 1 :
5 séries de 6

Semaine 2 :
5 séries de 8

Semaine 3 :
5 séries de 9

Semaine 4 :
5 séries de 10

BLOC 3 110KG

Semaine 1 :
7 séries de 4

Semaine 2 :
7 séries de 6

Semaine 3 :
7 séries de 7

Semaine 4 :
7 séries de 8

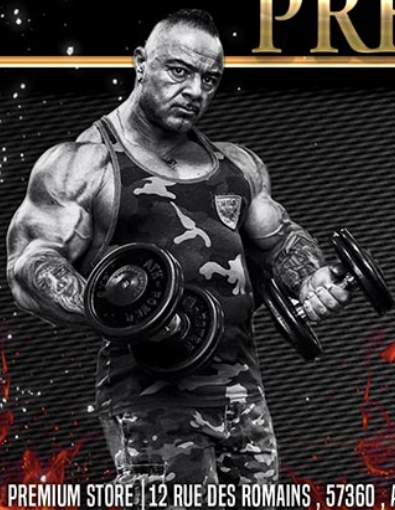


👍 Ensuite, vous « deload » pendant une à deux semaines avec 3 séries de 8-10 à un RPE de 6 à 6,5.



IL Y A DONC UNE AUGMENTATION DU TONNAGE DE SEMAINE EN SEMAINE AINSI QUE D'UN BLOC À L'AUTRE. Même si les séries ne sont pas maximales, cela conduira tout de même à une croissance musculaire significative et à des gains de force.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

■ À QUELLE FRÉQUENCE DEVRAIS-JE M'ENTRAÎNER EN UTILISANT CETTE APPROCHE ?

Pour les athlètes naturels, la fréquence d'entraînement est plus importante que pour les athlètes utilisant des produits dopants. Pour les naturels, l'entraînement est responsable de 80-90% de l'augmentation de la synthèse des protéines qui conduira à la croissance musculaire. Cette augmentation de la synthèse des protéines dure environ 24 à 36 heures après l'entraînement. Donc, pour maximiser la croissance musculaire, il est préférable de frapper chaque muscle plus souvent. Trois fois par semaine, c'est ce que les naturels devraient viser, et deux fois par semaine, c'est mieux qu'une fois. Le volume et la fréquence sont inversement proportionnels. C'est pourquoi avec ce système, s'entraîner trois à quatre jours par semaine est préférable. Voici deux fractionnements possibles :

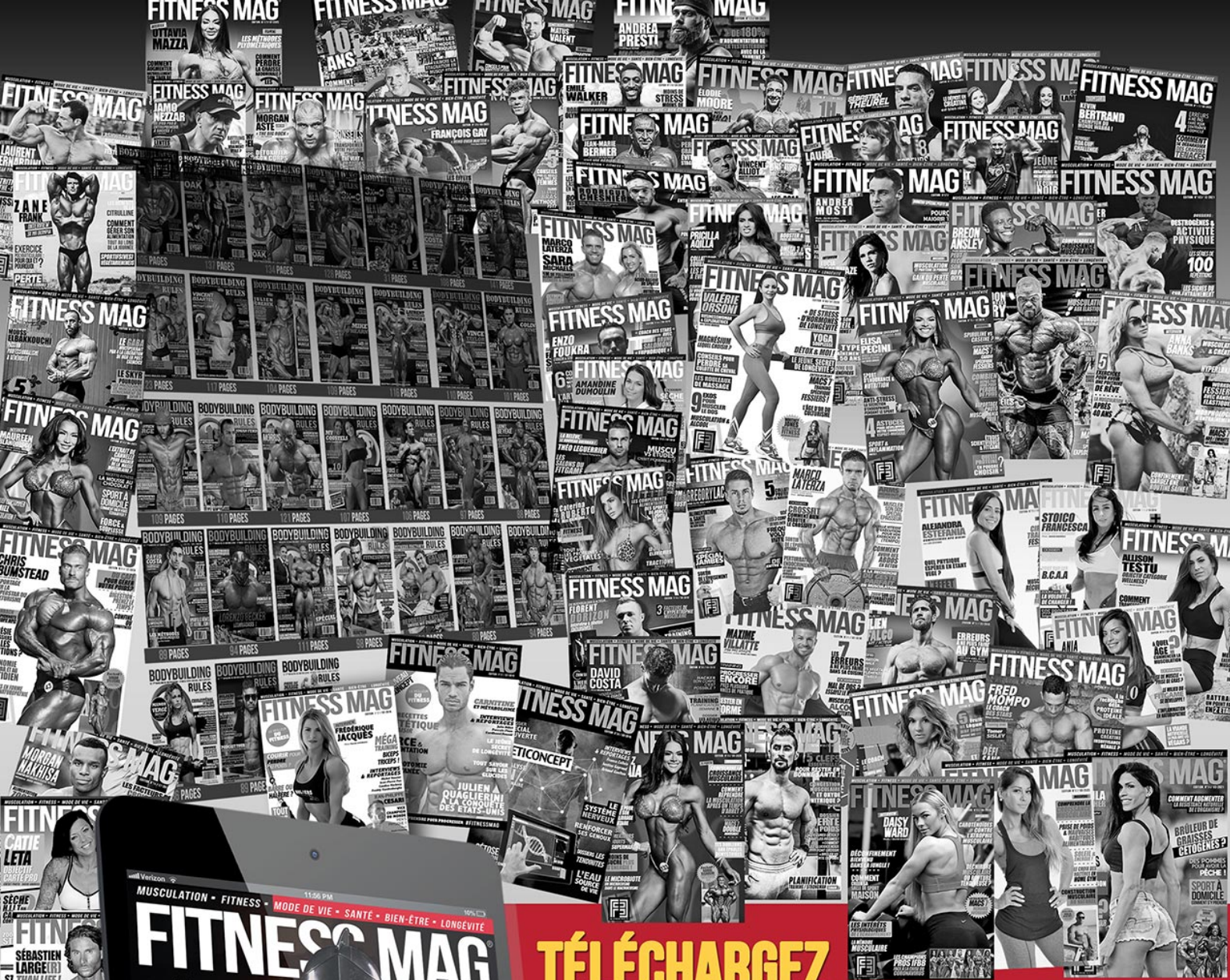
OPTION A

Lundi: Corps entier
Mardi: Off
Mercredi: Corps entier
Jeudi: Off
Vendredi: Corps entier
Samedi: Abdos / Marche lestée
Dimanche: Off

OPTION B

Lundi: Corps entier
Mardi: Off
Mercredi: Corps entier
Jeudi: Off
Vendredi: Bas du corps
Samedi : Haut du corps
Dimanche: Off

C'est une approche à haute fréquence en ce sens que tout est effectué deux fois, mais la fréquence globale est plus faible. Si vous trouvez la récupération difficile, vous pouvez même la réduire à trois séances hebdomadaires, en réduisant la session du samedi sur l'option A.



TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





**BERNARD
DATO**
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

L'ANNEAU DE FONTE

Photos Pinterest & Google images





Your name : Scott.

Larry Scott.

Le premier des Mr « O ».

Le premier bodybuilder à atteindre
50 cm de tour de bras.

Et sous les Spot lights de la scène de Mr « O »,

Tu fabriquais un corps musclé

De lumière matérialisée.

L'objet magique ?

La fonte, of course !

Et ta volonté...

Mais, Larry, connais-tu ton homologue

Chez les super-héros ?

Mais oui, il existe...

His name : Scott.

Alan Scott.

Le premier des Green Lantern.

Green Lantern et son anneau magique,

L'anneau qui,

Par la seule force de sa volonté,

Lui permettait de créer

Des objets, des animaux, des corps musclés,

Faits de « Lumière matérialisée ».

Larry Scott & Alan Scott,

Magie et volonté,

Matière et luminosité.

Thank You, Guys,

Thank You Both !

DDatō

bernard-dato.fr

Instagram :

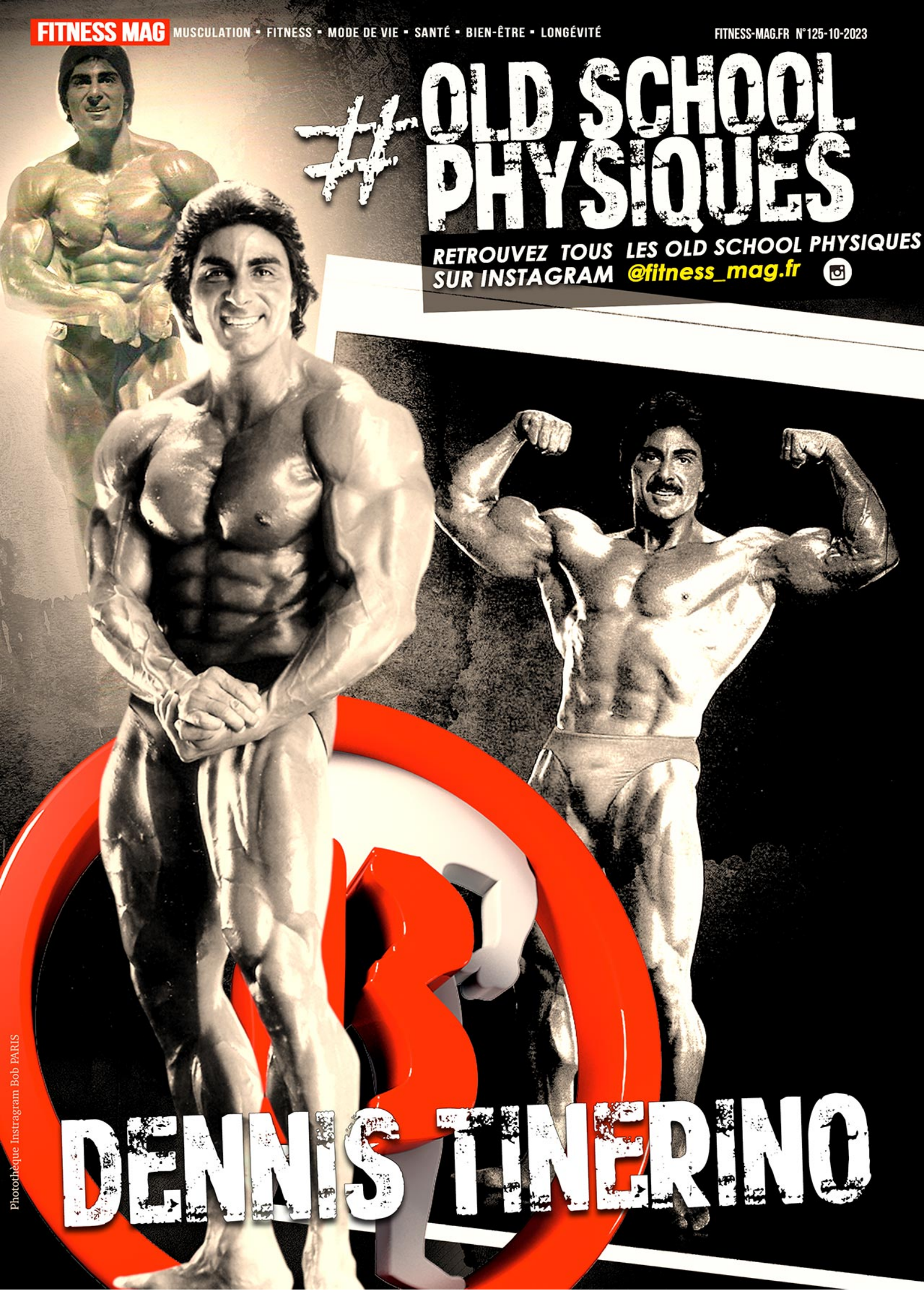
bernard.dato.ecrivain

Bernard.dato.prepa



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



DENNIS TINERINO

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best « Vegan » Partner



Notre gamme vegan, le choix par excellence

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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ALLISON TESTU CUP NPC 2023

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



UN SUCCES TOTAL!



La magnifique scène du Lille Grand Palais a vu défiler 250 athlètes pour l'Allison Testu Cup NPC, le 9 septembre dernier.

Venus des quatre coins du pays, et même parfois de l'étranger, ces compétiteurs s'étaient déplacés pour en découdre, après plusieurs mois de préparation. A noter les victoires

overall de Youcef Adjoudj (bodybuilding), Hugo Davene (classic physique), Jérôme Thévenin (men's physique), Audrey Geneste (figure), Laurène Gaudelier (wellness) et Loryne Belle (bikini). Retour en images sur une des compétitions phares de l'Alliance Physique Deux Frères. Un événement qui ne cesse de progresser au fil du temps et qui a connu un vif succès cette année.

CARL JOUSSOT très beau vainqueur en bodybuilding light heavyweight.



GEORGES KAYAL domine la catégorie bodybuilding heavyweight.



ALLISON TESTU
CUP NPC 2023

CHRISTOPHER VIAL remporte le titre en classic physique novice.



Très impressionnant, **YUCEF ADJODJ** s'impose en super heavyweight et à l'overall.





Avec un beau physique et de l'enthousiasme, **GAËTAN BŒUF** décroche la victoire en men's physique class A.

HUGO DAVENE est déclaré vainqueur en men's classic class D et à l'overall.

Le magnifique **ALVARO WOODWARD** Romero gagne en men's physique class C.

ALLISON TESTU CUP NPC 2023

Très beau posedown à l'overall en classic physique !





**VINCENT
LESPAGNOL**
remporte la
catégorie
men's
physique
masters +45.



Le top 5 men's physique class D dominé par **YENNI IKENE** et félicité par la Pro IFBB **HOUDA HMINI**.



Grâce à une très belle ligne, **TOP LANG** s'impose en men's physique class F.



Félicité par la Pro IFBB **ALLISON TESTU**, **JÉRÔME THÉVENIN** est le vainqueur en men's physique class E et en overall.



La gagnante en women's bodybuilding n'est autre que **LAHOURIA BENKARA MOSTEFA**, fidèle championne des scènes NPC

**ALLISON TESTU
CUP NPC 2023**

Un superbe duo de championnes en women's figure masters +45 qui encadre notre « Queen » ALLISON TESTU.



ALLISON TESTU CUP NPC 2023

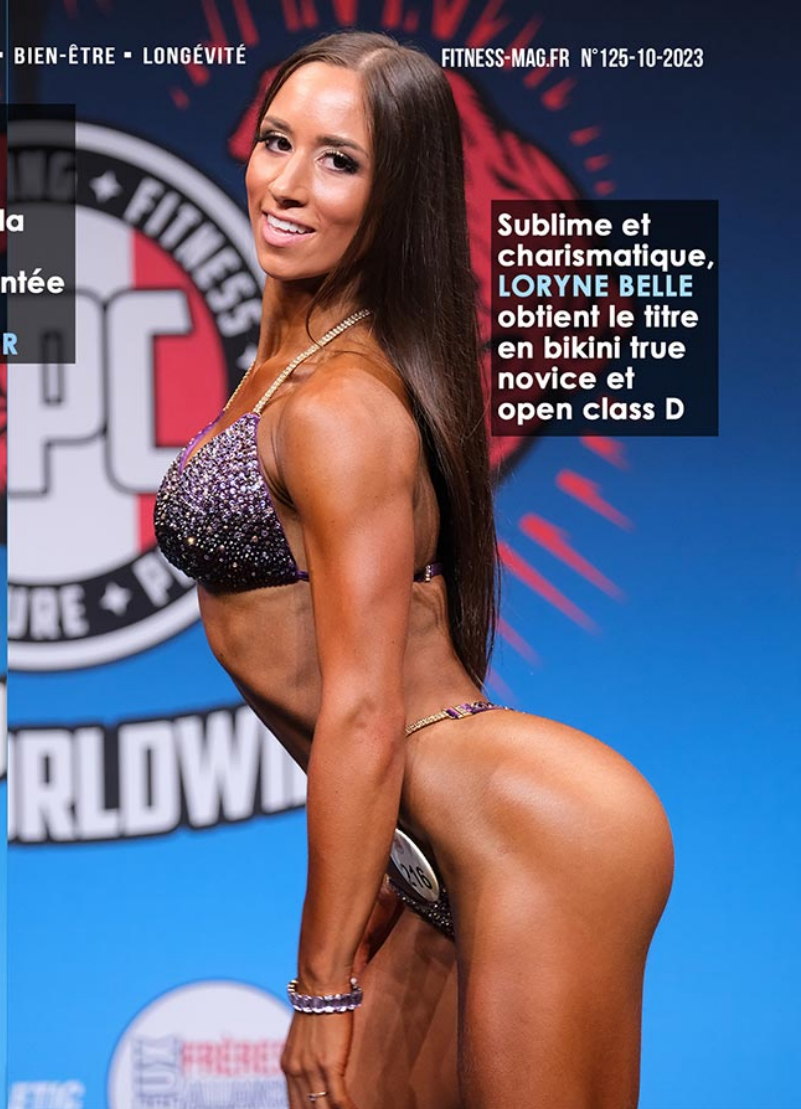
Sublime sur la scène lilloise, AUDREY GENESTE s'adjuge le titre overall en women's figure.

Et c'est MARIA BONA qui gagne en women's figure masters +40 !



Le titre overall wellness revient à la belle et expérimentée **LAURÈNE GAUDELIER**

Sublime et charismatique, **LORYNE BELLE** obtient le titre en bikini true novice et open class D



ALLISON TESTU CUP NPC 2023

Superbe sur scène, **JUSTINE JOAQUIM** est la gagnante en bikini novice A.

STESSY MIDOUX est victorieuse de la catégorie bikini novice B.





En women's wellness novice et class A, SARAH DEPLANO (à droite) devance LUCILE POLLART (à gauche).

ALLISON TESTU CUP NPC 2023



Joli duo de championnes en bikini junior !



Retour gagnant d'ESTELLE GERARDIN en bikini open class A.

Le titre est
attribué à
**MARIE
GONZALES**
en bikini
class F.



**ELOÏSE
BICHEMIN
(242)**
s'impose
devant
**MARION
STENZER
(245)** en
bikini open
class C.



ALLISON TESTU CUP NPC 2023



**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





Overall de haut niveau et très disputé entre ESTELLE GERARDIN, LORYNE BELLE et INGRID COOLS (de gauche à droite).



ALLISON TESTU CUP NPC 2023



Dernier aller-retour vers le fond de la scène pour convaincre les juges...





NESS-MAG.FR
FITNESS-MAG.FR

Et c'est finalement **LORYNE BELLE**, une athlète à fort potentiel, qui remporte l'overall bikini ! Chaleureusement félicitée par **ALLISON TESTU**, la Provençale tâchera de suivre les pas de son aînée... Une jeune championne à suivre de près !

ALLISON TESTU CUP NPC 2023

ALLISON TESTU et L'ÉQUIPE DES JUGES NPC/IFBB PRO LEAGUE sans qui cette merveilleuse compétition n'aurait jamais pu se tenir... UN GRAND MERCI À TOUS LES BÉNÉVOLES ET AUX PROMOTEURS DE L'ALLIANCE PHYSIQUE DEUX FRÈRES, RON HACHE ET IAN CONSTABLE, pour l'organisation de cet événement exceptionnel !



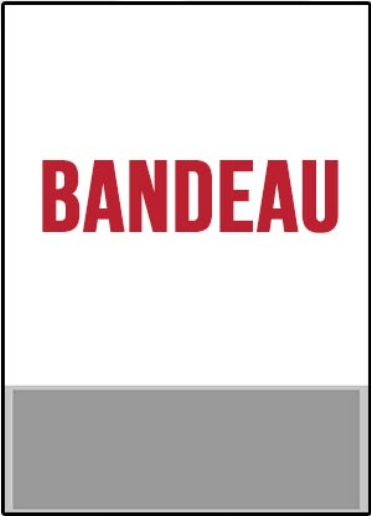
PROFESSIONNELS

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 !



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

TRAINING

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

GUNDILL ME COACH SEANCE EPAULES EN FEU !

@M.Gundill me coach durant une séance épaules et me fait le test des tractions (les anciens de @sharefitnessfr savent de quoi je parle)

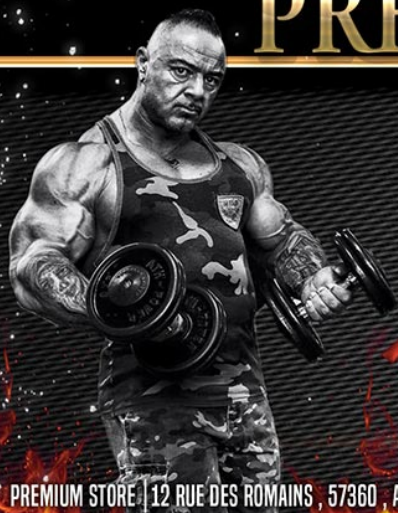


CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTO PINTEREST

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



CLIQUEZ POUR REGARDER



100

REPS PAR SERIES !!

LA MÉTHODE CENTURION

Vous êtes prêt à repousser vos limites en musculation? Vous avez entendu parler de **la méthode des 100 répétitions** mais vous ne savez pas comment l'appliquer? Aujourd'hui, je vous dévoile la stratégie révolutionnaire de **la méthode Centurion** !

Dans cette vidéo, découvrez :

- 1** Les principes derrière la méthode Centurion en musculation
- 2** Les bénéfices physiologiques de cette approche high-rep
- 3** Une séance-type Épaules, Dorsaux et Biceps utilisant cette méthode



JULIEN QUAGLIOLINI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

PRISE DE MASSE

COMBIEN DE REPAS/JOUR ?



- **Combien de repas pour sculpter ses muscles, percer le mystère de la fenêtre anabolique, et trouver l'équilibre entre gain de masse et stockage de gras ? Examinons ces questions afin de vous donner les bons outils.**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

1.

L'ART DE MUSCLER SON ASSIETTE : LE QUOTIDIEN DES REPAS

COMBIEN DE REPAS POUR GAGNER DU MUSCLE ?

C'est une question épineuse, et la réponse fluctue selon les experts. Traditionnellement, on recommande trois repas solides et deux à trois collations pour ceux cherchant à bâtir du muscle. Cette fréquence permet de nourrir régulièrement les muscles en protéines et en énergie, éléments indispensables à leur reconstruction et leur croissance.



2.

DIFFICULTÉ DE GAIN DE MASSE : UNE SOLUTION DANS L'ASSIETTE MAIS PAS QUE

Quant aux individus en difficulté pour prendre de la masse, l'approche peut nécessiter une révision. **Adopter une stratégie de six à huit petits repas peut s'avérer fructueux, en assurant un flux constant de nutriments essentiels pour stimuler la croissance musculaire.** Il s'agit là de trouver un équilibre, où chaque repas est une brique solide dans l'édification de la masse musculaire désirée. Donc la le contenu des assiettes est tout aussi que le nombre et la valeur énergétique.



3. FENÊTRE ANABOLIQUE LA CLEF DU TIMING NUTRITIONNEL ?

Qu'est-ce qu'une fenêtre anabolique ? C'est cette période, souvent idéalisée par les athlètes, pendant laquelle le corps est particulièrement réceptif aux nutriments en vue de la réparation et la croissance musculaire. **La fenêtre anabolique est un concept fondamental, pivotant autour de deux moments clés.**

4. LES DEUX MOMENTS CRUCIAUX DE L'ANABOLISME

La première fenêtre survient au réveil, après le jeûne nocturne, où le corps est avide de nutriments pour rompre le catabolisme. **La seconde est post-entraînement** : une période cruciale, durant laquelle les muscles, sollicités et stressés, absorbent avidement protéines et glucides pour démarrer le processus de récupération et de croissance. Même si c'est vérifiable, certains ont idéalisé cette fenêtre la voyant qu'ouverte ou fermée, ce qui n'est pas exact, il faudrait parler d'entrouverte ou totalement ouverte.



5. DURÉE DE LA FENÊTRE POST-ENTRAÎNEMENT : UN COMPTE À REBOURS MUSCULAIRE

La **fenêtre anabolique** post-entraînement est souvent considérée comme un moment bref, et dure classiquement entre 30 minutes et deux heures. C'est ici que l'ingestion rapide de protéines et de glucides devient cruciale pour maximiser la synthèse des protéines musculaires et optimiser la récupération. **Mais les études montrent que cette courbe d'absorption s'allonge sur les 24H00 suivantes en réduisant d'intensité progressivement.** D'où l'intérêt de respecter les points 1 et 2 de cet article.



6. STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE MASSE MUSCULAIRE OPTIMALE

Développer sa masse musculaire à l'entraînement nécessite **un plan structuré**. Cela implique une combinaison de levée de poids progressive, un volume d'entraînement suffisant, et des **périodes de repos adéquates**. Le tout doit être soutenu par une **nutrition adéquate**, visant à soutenir la réparation et la croissance musculaire.

photo wallpaper background free pics

7. NOURRITURE ET PRISE DE GRAS : UNE ÉQUATION DÉLICATE

Pour celui qui prend du gras aisément, la vigilance est de mise. Entre trois et cinq repas, en **contrôlant scrupuleusement les portions et la qualité des macronutriments**, peuvent aider à maintenir un métabolisme actif tout en évitant un surplus calorique. **La clé réside dans l'équilibre entre un apport suffisant pour soutenir l'activité musculaire**, sans sombrer dans l'excès. La quantité et le type de glucides consommés feront la différence.



Naviguer entre la construction de la masse musculaire et la gestion de la composition corporelle est un art délicat. Se munir de

connaissances solides, tant sur le plan de l'entraînement que de la nutrition, s'avère essentiel pour sculpter un physique harmonieux et sec. Les repas, la fenêtre anabolique, et la gestion des nutriments se révèlent être des alliés précieux dans cette quête.



CLIQUEZ POUR REGARDER



NESS-MAG.FR

TNESS-MAG.FR



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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

*Partout en **FRANCE**

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

- 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 **AGRÉE 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



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LES IRON BOULETTES

Une recette simple pour vous faire découvrir le goût d'une diète sans viande ou poisson le temps d'un repas.



LES INGRÉDIENTS :

500 g pois chiches cuits
1/2 oignon blanc
2 gousses ail
1 c à café cumin
1 c à café coriandre
1 c à café persil
1 c à café paprika

LA PRÉPARATION :

Couper l'ail et l'oignon en petits morceaux
Rincer et égoutter les pois chiches
Mixer tous les ingrédients avec un presse-purée purée ou un mixeur à main
Façonner des boulettes à la main
Les disposer sur une plaque de cuisson avec une feuille de papier cuisson
Laisser cuire 15 minutes à 190°C en surveillant (extérieur rigide et intérieur fondant)
Laisser refroidir et dresser l'assiette

Notes :

Cette recette est parfaite pour un repas léger en période de perte de gras mais n'est pas sans glucides non plus donc ne convient pas avec une diète purement cétogène. Cela peut également augmenter votre apport en protéines en prise de masse sous forme de petites collations durant la journée.



© 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](#)

JAMIE CHRISTIAN JOHAL AKA THE GIANT



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque



citron frais



framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PROGRESSER

ENCORE

**APRÈS PLUSIEURS
ANNÉES DE
PRATIQUE.**



■ **IL EST TRÈS DIFFICILE DE PROGRESSER TOUT COURT APRÈS PLUSIEURS ANNÉES DE PRATIQUE.**

Alors sécher, tout en espérant prendre du muscle...
Il est préférable, personnellement de rester à un poids (body fat) stable toute l'année.

ALORS QUE CELA SIGNIFIE T'IL ?

Pour faire du **MUSCLE** ,
cela **DEMANDE** de
l'énergie...
BEAUCOUP D'ÉNERGIE!

Donc vous devez
apporter encore plus
d'énergie (calories)
que vous avez besoin
pour **OPTIMISER** les
FACTEURS de prise de
MASSE
MUSCULAIRE... sauf
si vous êtes dopé,
auquel cas...
Mais pour votre santé
et long terme...
Au final, le problème
en terme de
progression, c'est
qu'on ne **SAIT PLUS** ce
qui est **POSSIBLE** et
ce qui ne l'est pas!

Quand je m'entretiens avec
des jeunes et qui me
montrent des physiques en
prétendant que ces derniers
sont naturel sans chimie...
je me pose mes mains sur le
visage et j'ai envie de
pleurer ! alors que je sais
pertinément que ceux-là
même se dopent depuis des
années, et années... Cela à
le don de m'ennerver !



All Maltly



On the Juice

Natural vs Steroids



MAINTENANT VOYONS LES CHOSSES SOUS UN AUTRE ANGLE

Lorsque tu ne sais pas qu'une chose n'est pas possible, on enlève les **BARRIÈRES PSYCHOLOGIQUES**, des **CROYANCES** que nous nous créons et qui nous limites, dans notre potentiel, dans notre progression, et dans nos motivations.

« Donc parfois il vaut mieux être, ignorant, qu'être savant, et ne pas réussir car nous avons limité notre esprit. »

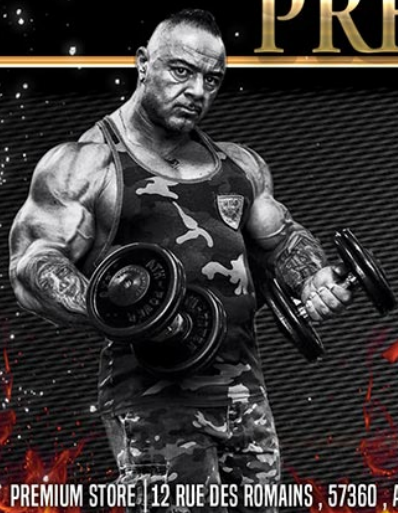
C'est la traduction du **PLACÉBO**, et du **NOCÉBO**.

Si tu travailles sur ton **MENTAL**, réellement, à visualiser tes objectifs, tu vas aller vers tes objectifs.

Si tu penses tous les jours que c'est impossible, alors cela le sera.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



VITESSE d'exécution

TEMPO

**A QUELLE VITESSE
REALISER MES
MOUVEMENTS
POUR PRENDRE DU
MUSCLE PLUS VITE ?**

Il est commun
d'observer en salle de
sport des personnes
musclées utiliser des
poids légers et faisant
les mouvements
lentement.

Notre coach expert en
musculation **David
Costa** vous explique tout
sur la vitesse
d'exécution aussi connu
sous le nom de « tempo »
avec un extrait de son
livre **Mon Coach
Musculation**.





Contrôler la vitesse de vos mouvements vous permet d'agir sur le **temps sous tension**. Ainsi, en variant la vitesse des différentes phases du mouvement (étirement, contraction, pause) vous pouvez complexifier et intensifier votre série.

Cette technique se retrouve dans de nombreuses techniques dites « d'intensifications » utilisées en bodybuilding. Une très connue étant le peaking simple qui consiste à, lors de la contraction et/ou lors de l'étirement, de réaliser une pause (phase isométrique) de quelques secondes en milieu de mouvement généralement.

Augmenter votre effort grâce à ces variations permet d'accentuer le stress mécanique et de favoriser un meilleur développement musculaire. Chacune des phases du mouvement présente des intérêts pour la prise de muscle.



Concentrique, quand vous contractez un muscle en le raccourcissant, comme par exemple le curl biceps. Accentuer cette phase permet des gains musculaires supérieures aux deux autres phases seules.

> En pratique : par exemple en développé militaire : poussez la barre lentement afin que votre poussée dure entre 3 et 6 secondes.

Isométrique, quand vous faites une pause dans votre mouvement et que vous vous opposez à la charge pour rester immobile comme par exemple en traction si vous restez le menton à la hauteur de la barre. Cet effort permet une ischémie (réduction de la présence d'oxygène) très favorable à l'hypertrophie.

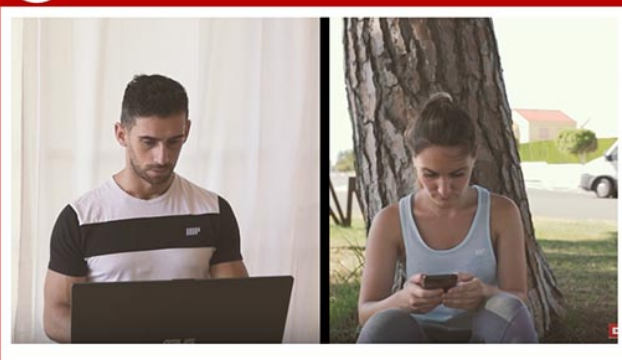
> En pratique : par exemple en tirage à la poulie haute devant : tirez la barre à vous et au niveau du menton faites une pause de 15 à 20 secondes, relâchez, puis faites votre série de 8 à 10 répétitions maximales de façon classique.

Excentrique, quand vous freinez la charge, par exemple en squat lorsque vous fléchissez les cuisses. Cette phase permet de développer plus de force.

> En pratique : lors du hip thrust, ralentissez la descente durant 4 à 6 secondes avec une charge lourde (entre 90 et 110% de votre maximum), déchargez de 20 à 40% (selon le pourcentage utilisé) et remontez de façon explosive. Effectuez 8 à 12 répétitions selon ce modèle.



 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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





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



COACHING

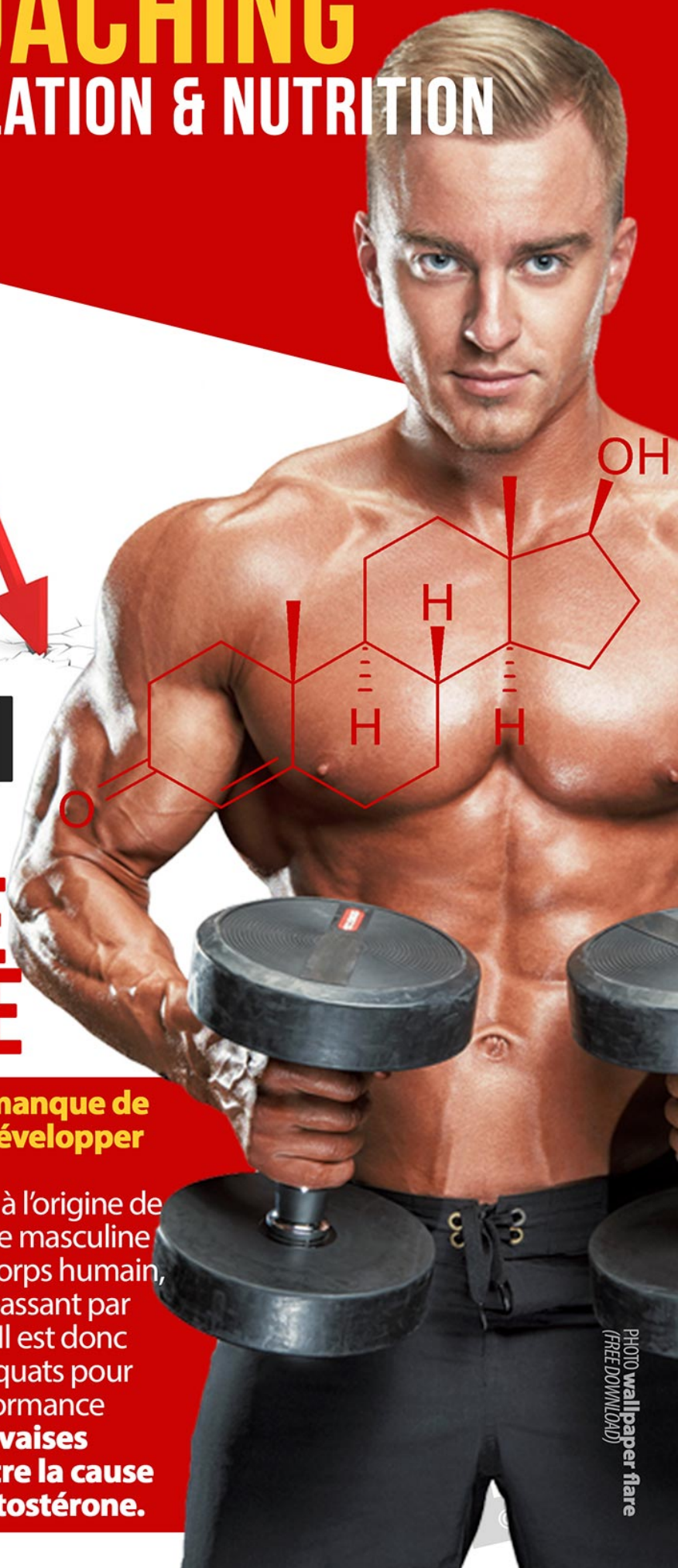
MUSCULATION & NUTRITION

12

**(MAUVAISES)
HABITUDES QUI
ENTRAÎNENT
UNE BAISSSE DE
TESTOSTÉRONE**

Vous vous sentez fatigué ou en manque de motivation ? Vous avez du mal développer vos muscles ?

Une baisse de testostérone peut être à l'origine de ces difficultés. En effet, cette hormone masculine régit de nombreux mécanismes du corps humain, de la libido à la force musculaire, en passant par l'humeur ou même la santé osseuse. Il est donc crucial de maintenir des niveaux adéquats pour notre bien-être général et notre performance physique. Voyons ensemble **12 mauvaises habitudes qui pourraient bien être la cause d'une chute de votre taux de testostérone.**



01

AVOIR UN TAUX DE MASSE GRASSE TROP ÉLEVÉ

Beaucoup d'hommes ont aujourd'hui un taux de graisse corporelle trop élevé.

Différentes causes peuvent expliquer ce phénomène : **mode de vie sédentaire, alimentation trop riche en produits transformés, etc.**

Malheureusement, il s'agit d'une première explication à une baisse de testostérone. En effet, **les cellules adipeuses convertissent la testostérone en œstrogène.**

Pour garder une bonne santé hormonale, il est alors préférable de maintenir un pourcentage de graisse corporelle entre 10 % et 15 %.

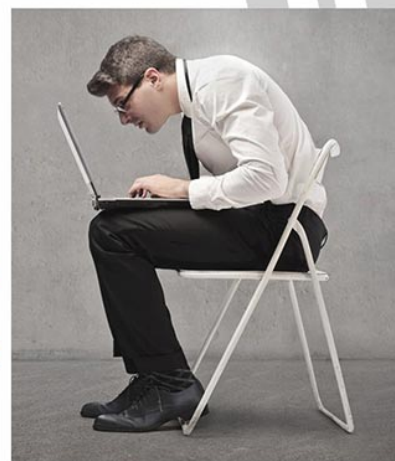
Si vous êtes actuellement au-dessus de cette fourchette, **il est certainement nécessaire de perdre du poids** en adoptant une alimentation équilibrée et en mettant en place un déficit calorique.



02 ÊTRE INACTIF

Ce deuxième point est directement lié au premier.

Un mode de vie marqué par l'inactivité, avec de longues heures passées en position assise, peut mener à une baisse des niveaux de testostérone.



La sédentarité est un fléau responsable de nombreux maux.

L'activité physique régulière est ainsi essentielle pour maintenir des niveaux élevés, car elle favorise la circulation sanguine et stimule la production de testostérone.

En France, les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) soutiennent d'ailleurs l'importance du sport. Pour les adultes, elles préconisent au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour.

Cela peut comprendre des activités quotidiennes comme la marche rapide ou le vélo, ainsi que des exercices de **renforcement musculaire** au moins deux fois par semaine.

Par conséquent, il est essentiel d'être actif au quotidien pour maintenir un taux de testostérone optimal.

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

03

CONSOMMER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Les perturbateurs endocriniens sont également responsables d'une baisse de testostérone.

Ce sont des substances qui peuvent interférer avec notre **système hormonal**, y compris la régulation de la testostérone. On les trouve souvent dans les pesticides, les plastiques et les produits de soin personnels.

Même s'il est difficile d'éviter complètement ces perturbateurs, il est important de veiller à les limiter. Dans la mesure du possible, préférez les fruits et légumes bio pour limiter les résidus de pesticides. Choisissez également des produits de soin sans éléments chimiques dangereux pour bénéficier d'une meilleure régulation hormonale.

Un autre point important concerne l'impact du **plastique** sur notre santé. Ce dernier contient des hormones synthétiques et des xénoestrogènes qui nuisent à votre bien-être.

Il suffit de consommer des aliments ou des boissons emballés dans du plastique, surtout si vous les faites chauffer au micro-ondes, pour ingérer des particules de plastique. Essayez de limiter votre utilisation de produits en plastique et optez plutôt pour du bois, du métal, du verre ou de la céramique.

Les polluants atmosphériques comme les particules fines, les hydrocarbures aromatiques polycycliques et certains gaz d'échappement sont enfin connus pour leurs effets endocriniens.

04

NÉGLIGER LA RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS



Consommer des protéines en excès, au détriment des glucides et des lipides, est un autre facteur de baisse de la testostérone.

Certes, les protéines sont essentielles pour la croissance musculaire. C'est pourquoi de nombreux adeptes de la salle de sport en consomment en grande quantité.

Cependant, il ne faut pas négliger les autres macronutriments, sous peine d'affecter vos niveaux de testostérone.

Les lipides sont indispensables pour produire de la testostérone. Les acides gras saturés et mono-insaturés, en particulier, contribuent à la synthèse de cette hormone.

De leur côté, les glucides jouent un rôle dans le maintien de l'équilibre hormonal. Ils aident à réguler le taux de cortisol, une hormone du stress qui peut interférer avec la production de testostérone lorsqu'elle est en excès.

C'est pourquoi il est essentiel d'adopter un régime équilibré, qui tient compte de l'ensemble des macronutriments.



05 FUMER

Je ne vous apprends certainement rien en vous disant que fumer est mauvais pour la santé. En plus de tous les effets néfastes du tabac, sachez que cela peut aussi mettre à mal à votre taux de testostérone. La cigarette crée un stress oxydatif qui peut endommager les cellules testiculaires. Or ce sont ces dernières qui produisent la testostérone dans votre corps.

De plus, le tabac est associé à une baisse des niveaux de SHBG (Sex Hormone-Binding Globulin), une protéine qui aide à réguler la testostérone.



06 BOIRE DE L'ALCOOL

Boire de l'alcool peut clairement nuire à votre testostérone. Et plus globalement à votre santé.

Bien sûr il ne s'agit pas ici de consommer un verre de temps en temps. En revanche, l'alcool en excès est clairement responsable d'une baisse de cette hormone, qu'il convertit en œstrogène.



- Vous fixer des limites.
- Alternier entre des boissons alcoolisées et des boissons non alcoolisées.
- Privilégier des activités sans alcool.



07 MAL DORMIR

Une étude a suivi le taux de testostérone de plusieurs hommes après une nuit de sommeil. Les résultats sont sans appel : les hommes qui avaient dormi seulement 4 heures avaient un taux de testostérone autour de 200 à 300 nanogrammes par décilitre. Ceux qui avaient dormi 8 heures avaient quant à eux un taux entre 500 et 700 nanogrammes par décilitre.

La leçon à retenir ? La durée et la qualité de votre sommeil sont deux éléments primordiaux. Et si vous ne parvenez pas à dormir entre **7 et 8 heures par nuit**, voici quelques astuces qui pourront vous aider :

Garder des horaires de sommeil réguliers.
Éviter la lumière vive avant de vous coucher.
Lire un livre plutôt que de regarder la télévision ou votre smartphone.
Maintenir une température fraîche dans votre chambre.
Consommer suffisamment de magnésium.
Si rien de tout cela ne fonctionne, vous pourrez envisager de prendre un complément de **mélatonine**, une hormone qui aide naturellement à s'endormir.

08 ÊTRE STRESSÉ

DE NOS JOURS, NOUS SOMMES TOUS PLUS OU MOINS VICTIMES DU STRESS.

Être stressé avant une échéance importante est tout à fait normal, et même parfois bénéfique. En revanche, le stress chronique est lui mauvais pour votre santé et votre taux de testostérone.

Cela s'explique par le fait que le cortisol, l'hormone du stress, cause de nombreux effets négatifs : perte de muscle, prise de gras, baisse de testostérone et affaiblissement du système immunitaire.

Mais alors, une fois ce constat fait, comment lutter contre le stress ?

Plusieurs options s'offrent à vous : essayer la méditation et la relaxation, se promener en pleine nature ou encore consommer des plantes adaptogènes telles que l'ashwagandha ou la rhodiola.



09

DÉLAISSER LES RELATIONS SOCIALES

L'isolement social peut contribuer à faire chuter le niveau de testostérone chez l'homme.

Selon l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies, le confinement imposé lors de la crise du Covid-19 a montré des effets négatifs sur la santé mentale et le bien-être général des individus, avec des implications potentielles sur les niveaux de testostérone.

Il est donc crucial, pour optimiser sa santé hormonale, de maintenir des relations sociales actives.

10 NE PAS S'EXPOSER AU SOLEIL



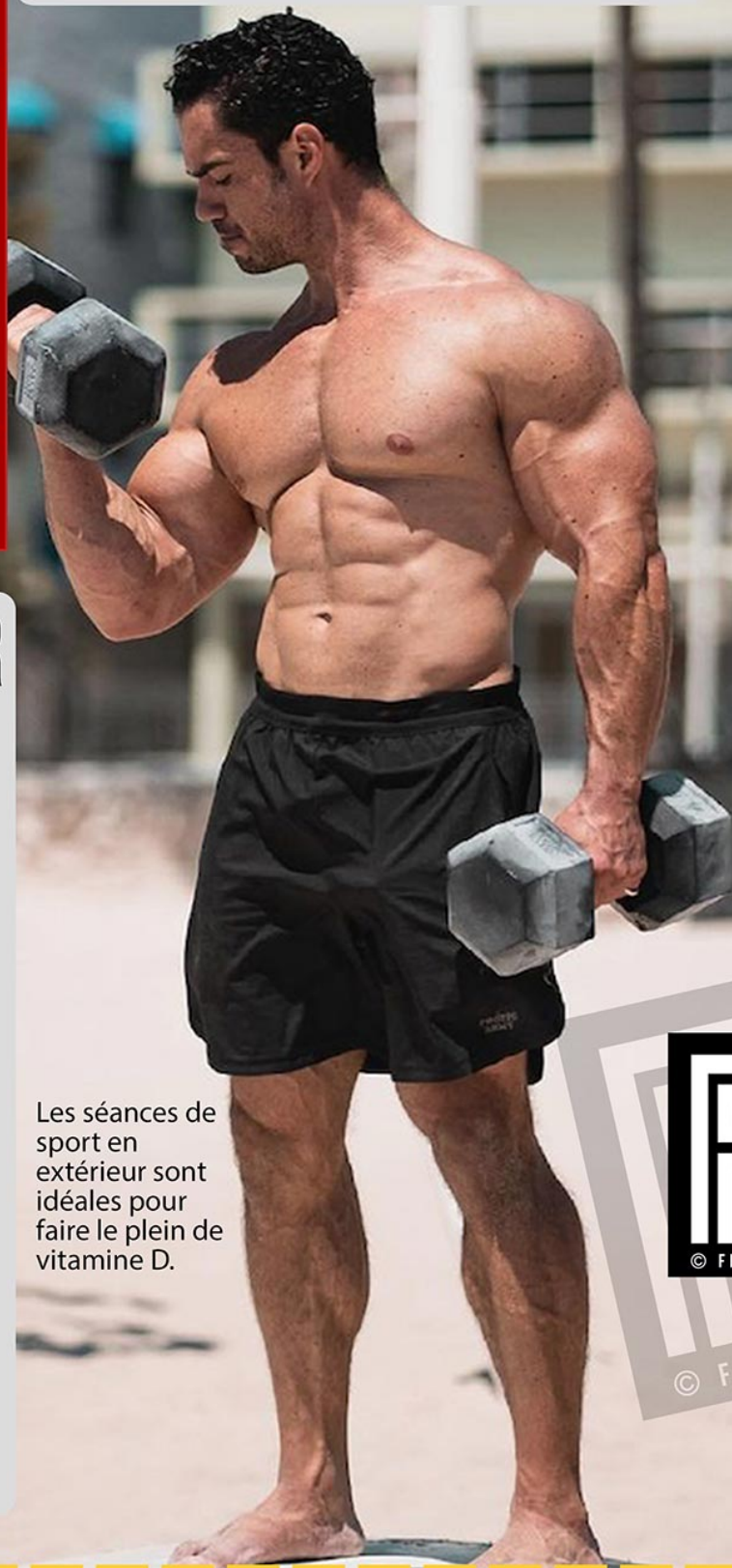
L'isolement social peut contribuer à faire chuter le niveau de testostérone chez l'homme.

Selon l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies, le confinement imposé lors de la crise du Covid-19 a montré des effets négatifs sur la santé mentale et le bien-être général des individus, avec des implications potentielles sur les niveaux de testostérone.

Il est donc crucial, pour optimiser sa santé hormonale, de maintenir des relations sociales actives.

Pour les individus vivant dans des régions peu ensoleillées ou ayant des difficultés à sortir régulièrement, il peut être intéressant de consommer des compléments alimentaires en vitamine D.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) en France insiste d'ailleurs sur l'importance d'un apport quotidien suffisant en vitamines D.



Les séances de sport en extérieur sont idéales pour faire le plein de vitamine D.



© FITN

© FIT

11

MANGER TROP D'ALIMENTS TRANSFORMÉS

Votre **alimentation** a des répercussions majeures sur votre taux de testostérone.

Pour garder une production de testostérone élevée, il est essentiel de mettre en place un régime alimentaire équilibré et varié. Des aliments complets, des protéines maigres, des fruits et légumes ainsi que des bonnes graisses doivent être à la base de votre alimentation.

Par exemple, une consommation trop importante d'acides gras trans (acides gras insaturés), que l'on retrouve notamment dans de nombreux aliments industriels transformés, dégrade votre **production hormonale** et la qualité de votre sperme.



12

NE PAS S'HYDRATER CORRECTEMENT

Beaucoup trop de personnes, qu'elles soient sportives ou non, négligent leur **hydratation**. C'est pourtant un point capital.

Non seulement la déshydratation peut affecter négativement vos performances à la salle de sport, mais elle peut également faire baisser vos niveaux de testostérone tout en augmentant ceux de cortisol.

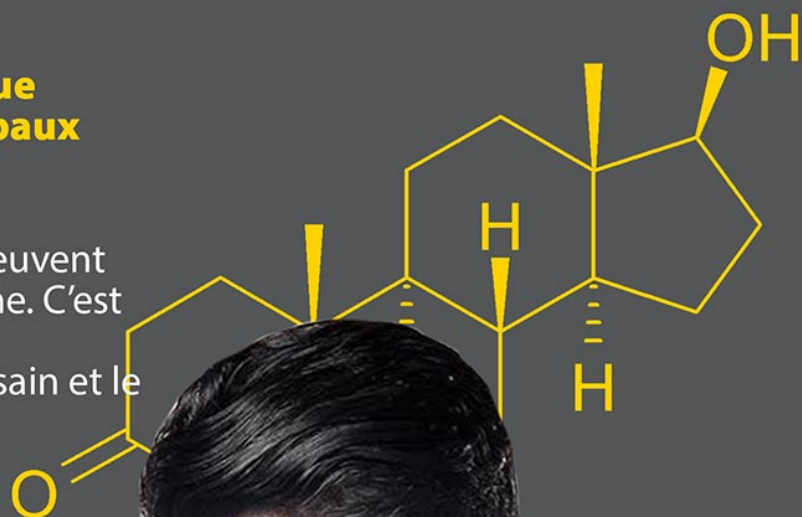
Il est donc crucial de veiller à boire suffisamment d'eau.

Un bon conseil pour y arriver est de boire un ou deux verres d'eau avant chaque repas. Non seulement cela vous aidera à rester hydraté, mais cela réduira également la quantité de calories que vous consommez durant le repas, ce qui peut aider à la **perte de graisse**.

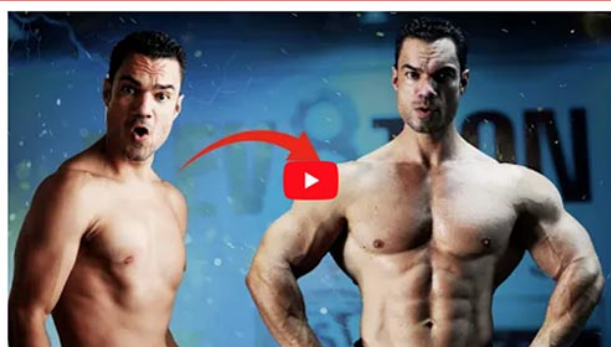
CONCLUSION

Pour conclure, gardez à l'esprit que l'excès de gras est l'un des principaux facteurs pouvant réduire votre production de testostérone.

Mais de nombreuses autres causes peuvent entraîner une baisse de cette hormone. C'est pourquoi il est important d'adopter durablement un mode de vie le plus sain et le plus équilibré possible.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



JULIEN QUÉMENER

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quémener • 10/06/2023

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les premiers, 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 rigoureux et durablement afin de bénéficier de...

LIEN LA SUITE →



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quémener • 10/06/2023

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 n'est pas la dernière et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE →



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

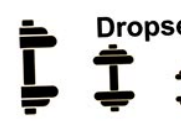
Par Julien Quémener • 10/06/2023

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au Brésil (il n'a vécu qu'un court laps de temps dans le culturisme) a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE →



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉLÉRATION ?



COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBREMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



**125 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10311

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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 serons 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