

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

FITNESS MAG

EDITION N°37 / 06-2016

QUI FRANCIS BENFATTO

EST-IL DEVENU ?

PHOTO THÈQUE FRANCIS BENFATTO

INTERVIEWS & REPORTAGES

*Flex Wheeler
Jamo Nezzar
Katarzyna Olejnik
Gabrielle Friscira
Damien Deville
Victoria Bertaux*

CARDIO ET PERTE DE POIDS

MÉGA SÉANCE CUISSSES MOLLETS BICEPS

LES INTESTINS notre 2^{ème} CERVEAU

LES VITAMINES

les bienfaits
des feuilles
D'OLIVIER

INTERVIEW
JAMO
NEZZAR
PRO IFBB

MUSCLE-UP
& exercices
poids de corps



PHOTO : JAMCOREDZ

CROSSFIT BASTIA 1^{ÈRE} BOX AFFILIÉE EN CORSE

CROSSFIT
BASTIA
DAPOI - 2015

DU LUNDI AU VENDREDI À 19H45
LES MERCREDI ET VENDREDI À 16H30
LES MARDI ET JEUDI À 12H30

SOYEZ PLUS FORT
QUE VOTRE MEILLEURE EXCUSE ...
ENTREZ DANS LE WOD

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

ZONE INDUSTRIELLE DERBAJOLO 20600 FURIANI
TEL. 06 20 34 41 89 - CONTACT@CROSSFITBASTIA.COM

FRANCOIS
COACH
SPORTIF
BLUY
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42
bluyfrancois@gmail.com
www.facebook.com/bluyfrancois

SOCODIP
Pro-Déco

Peinture - Faux plafonds - Outillage
Revêtements sols/murs - Machines



04 95 30 19 50
Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

Socodip Décoration
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica

CHRISTIAN LACOCHÉ

Préparateur sportif
Coach
Consultant en
diététique sportive

06 59 22 69 92

www.christian-lacoche.com

Christian Lacoche



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



RESIDENTIEL INDUSTRIEL
A PROPOS DE NOUS
SERVICES EN
BEYOND
GYM
SERGI MATRONE
IMAGING
PRISE DE POIDS
DEVELOPPEMENT INTERNET
SITES VITRINES & E-COMMERCE
CONTACT@SERGIOMATRONE.COM
WWW.SERGIOMATRONE.COM

VALHALLA
ALKYRIE



NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#37
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Francis Benfatto - Bruno Lacroix - Thierry Aussenac -
Véronique Ducos - Marc Vouillot - Emmanuel Weill -
My Coustels - David Andrieu - Bernard Dato - Tony
Sharefitness - Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel
Aguilera - Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni -
Sebastien Large - Thierry Casasnovas - Michael
Gundill - Frédéric Delavier - Luca Affieri - Christophe
Corion - Sabine Acquatella - Paul James - Rudy Coia -
Thomas Moreira - Patrice Bretton - Laetitia Befit - Leona
Reading - Juanito Ciordia - Julien Quaglierini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -
Olivier Ripert - Denis Adass - David Parel - Laurent
Bernardini - Lorenzo Becker.**

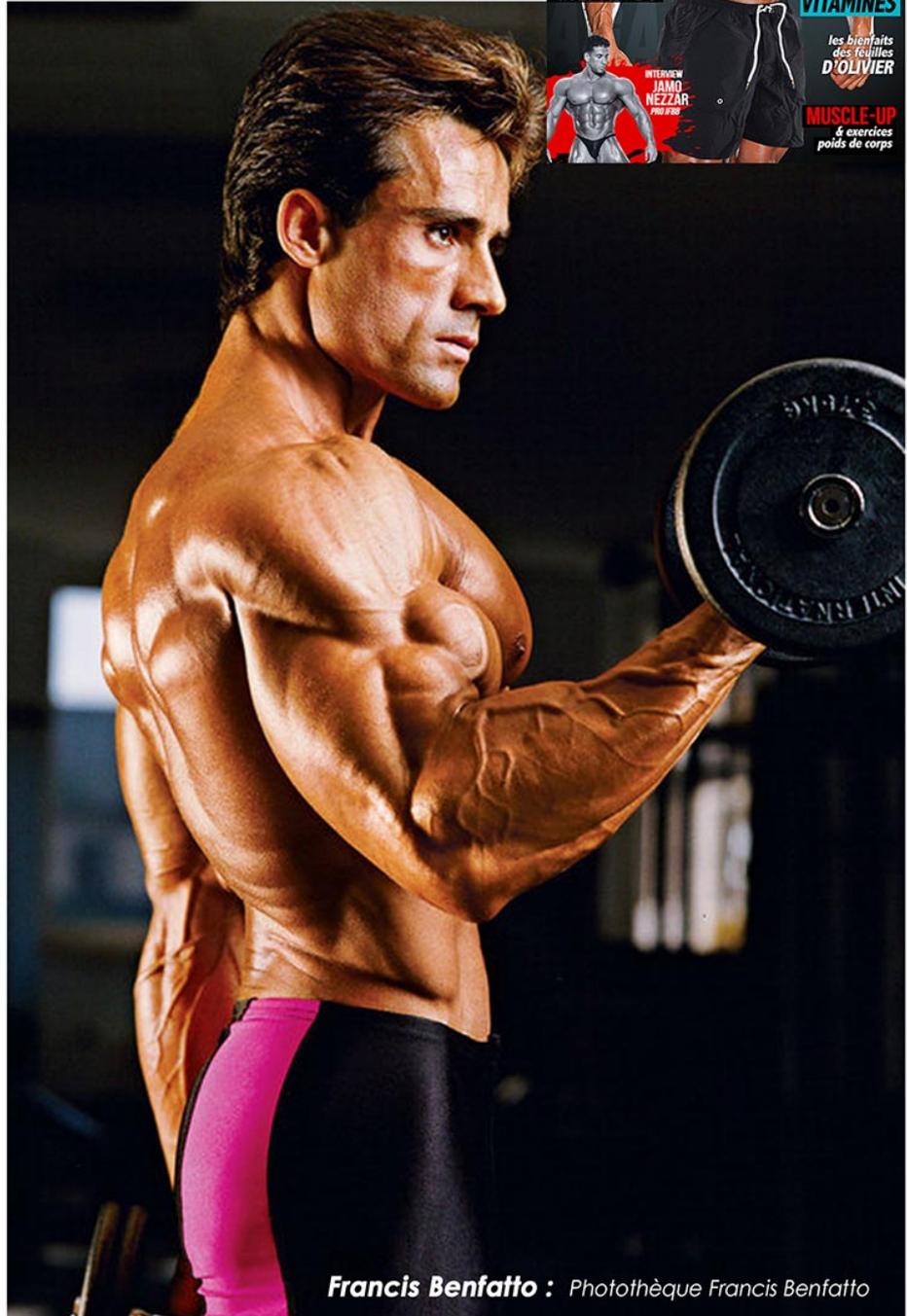
Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

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.



Francis Benfatto : Photothèque Francis Benfatto

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Créateur / Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach PPM



BRUNO LACROIX
Conferencier
specialiste en
micro-nutrition



THIERRY AUSSENAC
Juge
international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach sportif



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN QUAGLIARINI
Coach sportif
Men's Physique



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



BERNARD DATO
Ecrivain



PATRICE BRETTON
Coach sportif



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



CÉCILIA MARCONATO
Reporter



MICHEL AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athletique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



MICHAEL GUNDILL
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la dietetique.



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la dietetique.



RUDY COIA
Coach sportif



CHRISTOPHE CORION
Reporter



SABINE ACQUATELLA
Reporter



PAUL JAMES
Reporter



THOMAS MOREIRA
Coach sportif
graphiste



LEONA READING
Coach sportif
Blogueuse



LAETITIA BEFIT
Blogueuse
fitness-bien être

INTERVENANTS :

PIERRE MAZEREZAU - CHRISTOPHE DUCOS - LUCA ALFIERI - SERGIO MATRONE - DAVID PAREL - LAURENT BERNARDINI - LORENZO BECKER
DENIS ADASS - OLIVIER RIPERT

ÉDITORIAL #37 FM

Un fleau, le dopage !



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

Cher lecteurs, chères lectrices,
Sujet tabou, sujet sensible, peu de personnes osent aborder et débattre sur le fléau qui touche un grand nombre de jeunes athlètes.... Mais pas que, car il se diffuse dans les clubs de gym, chez les pratiquants lambdas tel un poison dans vos veines, je veux parler DU DOPAGE dans le monde de la musculation en particulier.

Avec mes années d'expérience et l'âge avançant, je peux me permettre d'avoir un certain recul et constater avec un certain affolement et un discours certes alarmiste, que pratiquer la musculation rime davantage de nos jours avec apprentis chimiste !



Ce qui me fait de plus en plus peur dans le milieu du « body », c'est que la musculation traditionnelle ne veut plus rien dire ! Où sont les véritables passionnés ? Dévorant les livres de biomécanique, physiologie humaine, diététique, et glanant ça et là, « aux véritables préparateurs physiques », les informations que leur aînés avaient recherché avant eux, tel le Graal, la connaissance ultime.

EN SEULEMENT 1 MOIS !
toi aussi tu peux y arriver.



COURS DE PHOTOSHOP

Ahhh oui, c'est vrai ! INTERNET, les « selfies », « les nouveaux COACHS », les YOUTUBERS...



Exemple humoristique, mais au combien révélateur de la crédulité des internautes et jeunes pratiquants.

UNE BELLE MARQUE FRANÇAISE, ÇA FAIT DU BIEN !



SCIENCE ET INNOVATIONS SUPÉRIEURES
LABORATOIRE ISO 22000

- ZERO OGM •
- ZERO ASPARTAME •
- ZERO PROTÉINES RECYCLÉES •



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



Mais revenons au terme « musculation », que je sache il ne signifie pas systématiquement "compétition de culturisme" ?!

D'ailleurs pour 99% des pratiquants (plusieurs millions d'individus), la musculation restera un loisir.

Alors pourquoi, tant de jeunes (hommes et femmes) accros aux substances illicites et ce malgré les dangers encourus ??

Effet de mode ? Hypermédiatisation sur les réseaux sociaux ?? Manque de personnalité et volonté de « ressembler » le plus vite possible, au roi des « Selfies » ou Youtubers sous les feux de la rampe ?? Je ne cesse de mettre en garde et félicite tous ceux et celles qui font de la prévention au quotidien (particuliers, club de gym ou instances sportives)

je souhaiterais que les plus jeunes parmi les 99% qui ne feront pas de compétition culturiste, ne succombent pas à la tentation et ne prennent pas le chemin (raccourci !) de la chimie, même si au final, chacun est libre de faire ce qu'il veut ! Je vous l'accorde...

Avoir de beaux abdominaux pour les exhiber à la plage cet été, vaut-il vraiment la peine d'encourir les risques d'effets secondaires induits par ce genre de comportements ? Alors qu'il est tout à fait possible d'atteindre des résultats « hors normes » avec du courage ... et de la patience.



Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli
Fondateur Fitness Mag

**VOTRE PUBLICITÉ
SUR FITNESS MAG**

contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



**SOUTENIR
FITNESS MAG**

faire un don



10% DE REMISE* CHEZ
FRANCESCHETTI
SPORTS
SUR L'ENSEMBLE DU MAGASIN

*Partenariat Fitness Mag
Présentez la page du magazine et
ce coupon avec votre smartphone

ARRIVAGE DE LA NOUVELLE MARQUE
"UNDER ARMOUR"
HOMME / FEMME
**(tee-shirts, débardeurs,
pantalons, shorts, leggings...)**

**CENTRE COMMERCIAL
HYPER U**
RN 193 20600 BASTIA
04 95 58 11 45
f Franceschetti sports



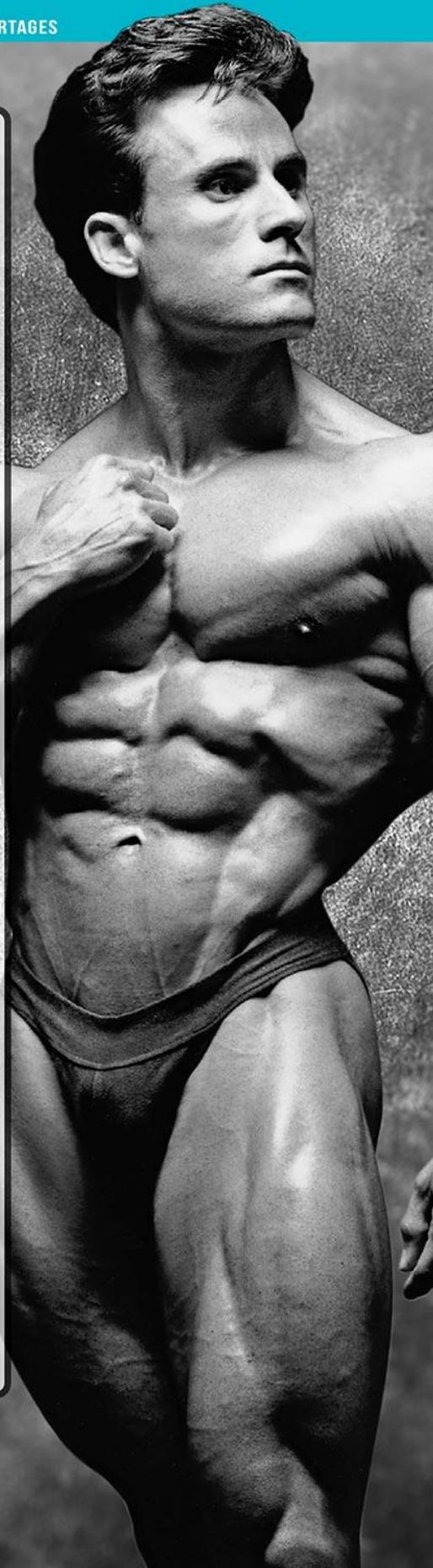

CHAUSSURES & TEXTILES SPORTSWEAR, FOOTBALL, BASKETBALL, NATATION, DANSE, RUNNING, RUGBY, RANDONNÉE, SPORTS DE COMBAT...

SOMMAIRE

#1
FM

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



1 couverture fitness mag n°37

4 equipe fitness mag

5 preface

7 sommaire

8 francis benfatto

13 jamo nezzar interview

14 boutique fitness mag

15 les vitamines

19 cardio et perte de gras

21 soutenir fitness mag

22 6 min burn calories

23 gabrielle friscira

28 les intestins notre 2e cerveau

30 kasia olejnik

37 culturisme

38 podcast francis benfatto

40 before/after

41 diète célogène

43 santé publique

44 se muscler en jeûnant 2e partie

48 california news

50 mega seance !

51 abonnez vous

52 les bodybuilders

54 coaching scénique

57 partenariat zappy mag

58 les bienfaits des feuilles d'olivier

60 muscle up

61 je deviens bodybuilder

62 deville damien interview

66 quinoa cups

67 je vous recommande

68 hommage à marion park

70 europe wff 2016

73 frédéric delavier

74 flex wheeler interview

78 soutenir fitness mag

79 abonnez vous

FRANCIS BENFATTO

photo ROBERT REIFF



PAUL JAMES
Reporter

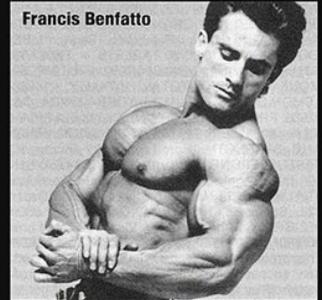


Qui Francis BENFATTO est-il devenu ?

Photothèque Francis Benfatto

Pour ceux qui aiment le bodybuilding, ce sont toujours les mêmes noms qui résonnent dans nos têtes. Frank Zane, Bob Paris, Steeve Reeves et notre chouchou français: le sphinx Francis Benfatto. Il est l'un des plus beaux représentants de cette ère classique du bodybuilding qui revient sur les devants de la scène. Après une semaine en sa compagnie à partager entraînements, repas enjoués et discussions passionnées sous un soleil sud africain de fin d'été, laissez-moi vous présenter l'homme qu'est devenu le champion français.

Depuis son enfance au Maroc, puis dans les quartiers difficiles de Toulouse, et sa période à Los Angeles, du temps s'est écoulé. En 2006, Francis marque à nouveau l'histoire en faisant l'un des come-back les plus spectaculaires du bodybuilding. C'est au Grand Prix d'Australie que Francis, alors âgé de 48 ans, surpasse son physique de l'Olympia de 1990. Ce qui a rendu cet impressionnant retour possible c'est une chose: Francis lui-même. Il est plus vaillant et plus sage qu'à sa trentaine. Le cocktail est explosif ! Après avoir été un des rares non-américains à remuer les scènes de Mr. O, il secoue à nouveau les cages avec ce retour historique.

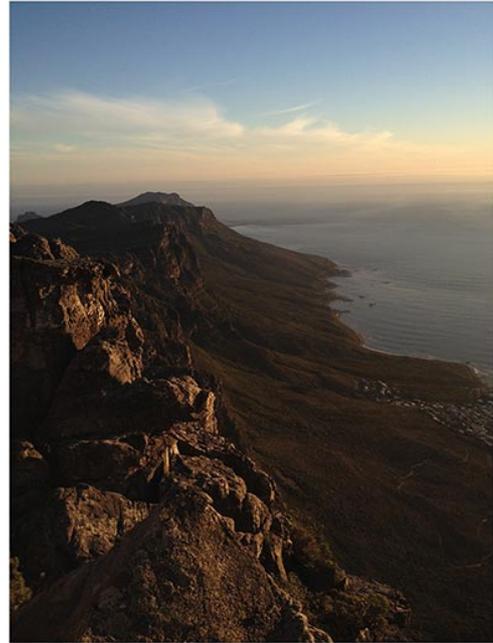


AUJOURD'HUI, 10 ANNÉES PLUS TARD, JE RETROUVE FRANCIS À CAPE TOWN, UNE VILLE QUI M'AURA OFFERT LES PLUS BEAUX CIELS ET COUCHERS DE SOLEIL QU'IL M'AIT ÉTÉ DONNÉ D'ADMIRER. POUR CROISER NOTRE FRANÇAIS, IL VOUS FAUDRA VENIR AUX AURORES DANS LES GYMS DU CAP. BIEN QUE FRANCIS S'ENTRAÎNE TOUJOURS ET AVEC AUTANT DE PASSION, IL PREND AUSSI DE PLUS EN PLUS DE PLAISIR À ÉDUCUER, ENTRAÎNER ET PRÉPARER PHYSIQUEMENT DES CLIENTS ET DES AMIS À LA FOIS COMMUNS DANS LEURS VIES ET HORS DU COMMUNS DANS LEURS ATTITUDES. DES HÉROS DES TEMPS MODERNES COMME IL LES APPELLE. ON COMPTE PARMIS SES CLIENTS DE PUISSANTS BUSINESSMEN, DES AVOCATS, DES MANNEQUINS HOMMES OU FEMMES, DES PROFESSIONNELS DE LA CULTURE PHYSIQUE ET/OU SIMPLEMENT DES PÈRES ET DES MÈRES.



Photo Google images / Auteur non identifié

Avec le Sphinx, l'entraînement est à l'aube et à jeun ! On puise l'énergie dans l'eau froide qu'on boit en quantité. Pour parvenir à assimiler cette eau et y puiser de l'énergie, il faut un peu de pratique. Je fais 3 allers-retours aux toilettes quand Francis n'en fera qu'un en fin de matinée. Sa capacité d'assimilation est impressionnante. Chaque entraînement matinal renforce et apaise le champion français. Il transporte avec lui, tout au long de la journée, la satisfaction et la motivation procurée par un training réussi. Après plus de 40 années d'entraînement, Francis est épanoui, équilibré et maître de lui. Il est devenu un véritable alchimiste de la fonte. Il transforme entre ses mains un haltère de 7kg en 20kg. Rendant chaque exercice le plus stressant possible pour le muscle ciblé, il travaille avec des poids qui serviraient d'échauffement à d'autres. Nul doute qu'après tant d'années passées à haut niveau, la santé et la forme physique dont je suis le témoin découle de cette intelligence à l'entraînement. Travaillant lourd pour ses muscles mais pas pour son organisme, Francis s'entraîne avec toujours autant de plaisir. Aujourd'hui motivé par son envie de transmettre sa méthode d'entraînement unique au monde, la PPM (Progressive Performance Method), Francis a aussi mis au point une impressionnante gamme de suppléments alimentaires avec Benfatto Nutrition.



Durant mon séjour au Cap, nous nous entraînons ensemble à plusieurs reprises. Nous profitons de l'occasion pour que Francis me présente et m'enseigne sa méthode d'entraînement mais aussi pour mieux nous connaître. La rencontre s'est faite autour d'une première séance de biceps. Roulant à gauche, aussi à l'aise qu'à droite, Francis vient me chercher un dimanche, à l'aube, pour nous entraîner selon la méthode qui lui a permis de faire son retour légendaire.

Alors que j'attendais en face de mon pied à terre dans le quartier de Seapoint, les mouettes du Cap, bruyantes, virevoltaient dans un ciel qui se réveillait lui aussi, à mi chemin entre le sommeil et le réveil. Nous ferons un exercice par muscle et par séance. Pour les biceps, ce sont des curls biceps en supination et en alterné que Francis retient. Il y avait tellement à dire et à assimiler sur la méthode que je ne parviens pas à mettre tous les éléments en place. Pris par un cours particulier de posing, nous devons nous arrêter. Il est clair que je ne suis pas parvenu à stimuler la croissance de mes biceps. En revanche, les principes de la PPM m'apparaissent plus claires. Je me jure de faire mieux le lendemain. Bien que ce ne soit pas une fin en soi, j'ai toujours eu du mal à courbaturer mes biceps. J'ai reproduit cette séance plusieurs fois depuis mon retour et j'ai systématiquement expérimenté des courbatures au cœur même du ventre musculaire de mes biceps. C'est assez exceptionnel car il ne s'agit pas de courbatures d'étirement au niveau des tendons mais bien de l'information que les plus profondes fibres musculaires ont été stimulées. Je termine la journée par une randonnée en haut de la célèbre Table Mountain, que je ne quitterai qu'une fois le soleil couché.

Lundi, 7h du matin, je monte dans la voiture de Francis et il m'annonce dorsaux ! On s'installe au tirage vertical prise large. Francis se place derrière moi pour me coacher. J'étais un peu inquiet sur la possibilité de travailler tous les muscles dorsaux avec un unique exercice. Après avoir scrupuleusement mis en place les 3 phases de la PPM, je parviens à stimuler la croissance de mes dorsaux. Je le sais, je ne me pose plus de questions ! C'est comme tomber amoureux, quand on l'est vraiment on le sait et je ne doute pas d'avoir réussi la séance. Les contractions musculaires étaient telles que mon dos tout entier participait à la tâche.



Paul et Francis au tirage poulie haute

J'ai ressenti le lendemain des courbatures jusqu'aux attaches basses des grands dorsaux ainsi qu'aux lombaires. Après ce premier véritable entraînement PPM mené à bien pour moi, Francis m'invite dans son nouvel appartement afin de discuter davantage. En allumant mon ordinateur Francis me propose un petit repas post-entraînement : oeufs, weet bix, sweetener, le tout saupoudré de cannelle. Un régal ! Alors que nous sentons le rush d'endorphines monté, excitation et créativité s'enflamment et nous profitons de ce petit repas pour parler des fondements de la méthode d'entraînement. Mardi, pectoraux. Francis me fait goûter certains de ses derniers compléments alimentaires. Je suis étonnement surpris par le pre et post workout : le Performance Booster et le Recovery Booster. J'ai l'habitude de la créatine monohydrate mais je suis épaté par les effets de la Kre-Alkalyn. Francis me raconte les incroyables sensations qu'il avait ressenties lors de son première essai de cette forme de créatine et comment il était ressorti de sa séance bluffé par l'amélioration de ses qualités physiques. Pour ceux qui ne connaissent pas ce produit, il s'agit de créatine sécurisée dans un pH élevé. La créatine se dégrade en créatinine — qui est un déchet pour l'organisme — au contact avec l'eau. La recherche a montré que plus le pH était bas (acide), plus la conversion en créatinine était rapide alors que pour un pH supérieur à 7 la conversion diminuait jusqu'à ne plus devenir possible au-dessus de 12 (pH très alcalin). La Kre-Alkalyn est à pH supérieur à 12 permettant de l'amener intacte dans la circulation sanguine puis dans les cellules musculaires. Prise en post workout elle favorise aussi la récupération et la recharge (vous trouverez toutes les informations et essais cliniques ici <http://www.allamericanpharmaceutical.com/>). Après cette dégustation, nous nous installons au pec-deck. Si le réveil matinal m'a privé d'un peu de mon énergie habituelle, les encouragements et conseils de Francis pendant les séries me suffisent à intensifier mon travail musculaire, où est-ce mon premier contact avec la Kre-Alkalyn ?

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Mercredi, Nous profitons d'avoir deux machines leg extension côte à côte pour faire notre séance quadriceps de concert. Savoir que l'autre traverse les mêmes épreuves à côté en tenant bon est extrêmement motivant. Et dans mon cas, l'autre, c'est Francis Benfatto ! Nous parvenons tous deux à stimuler nos quadriceps. Je sors de l'entraînement en pleine forme physique et mental. Mes quadriceps et uniquement mes quadriceps sont vidés, lourd et faible comme après 100km à vélo. À l'inverse de mes séances de squat habituels où je sors exténué, je me sens énergique, prêt à profiter du reste de ma journée et j'expérimente des rushes d'endorphines que je n'avais pas avant, probablement à cause du contre-balancement de la fatigue généré par de tels entraînements. De vous à moi, j'ai le sentiment de planer un peu. Je quitte Francis et me met en route pour le cap de bonne espérance que je n'ai pas encore visité.

L'esprit encore transporté par ma promenade de la veille et mon passage au milieu de pingouins sauvages, je me prépare en ce jeudi matin pour aller entraîner mes triceps.

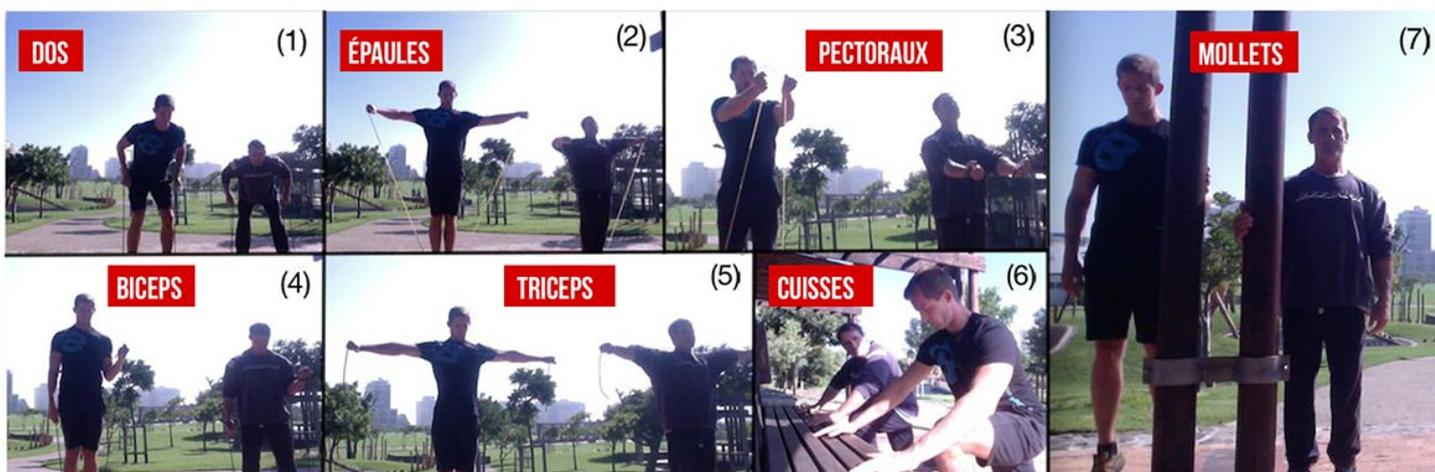


Nous posons nos sacs face à la poulie haute, barre droite. Toute sa vie, Francis s'est propulsé vers les sommets par une force intérieure et le refus de suivre la tendance. L'Olympien est toujours là, je le vois, capable de s'entraîner toujours aussi dur, si ce n'est plus dur encore ! Je commence à bien saisir les finesses de la PPM. Nous parlons moins et le gain en concentration nous permet de bosser plus intensément encore. Francis me confie avoir le sentiment en fin de série que ses triceps allaient se déchirer tellement la tension dans les fibres étaient fortes. Et pourtant, si vous aviez vu le poids au bout du câble, il ne risquait rien.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Pour démarrer ce **vendredi** ensoleillé au mieux, nous partons faire une **séance fullbody aux élastiques en extérieur**. C'est dans une atmosphère baignée des odeurs d'embruns marins, la peau chauffant au soleil et nos oreilles enjouées par la présence des ibis hadada — oiseau typique sud africains — que Francis me montre une routine d'entraînement corps complet. Il y eut recours à maintes reprises lors de ses déplacements, en chambres d'hôtels, dans les aéroports ou encore pour se préparer avant de monter en scène. Le cadre est si beau qu'il en devient difficile de se concentrer. Il fait bon vivre au Cap. Il s'agit d'un circuit training : (1) rowing, (2) élévations latérales, (3) écartés, (4) curls supination alternées, (5) extensions triceps, (6) fentes statiques une cuisse après l'autre, (7) extensions mollets debout. C'était notre dernier entraînement ensemble et je sors de cette expérience convaincu de l'efficacité et des bienfaits de la PPM. Cette méthode est vraiment révolutionnaire et les bénéfices sont loin de se limiter à un simple gain en volume musculaire. Je ne m'entraîne plus pareil depuis et j'applique systématiquement les principes de la PPM.



J'invite Francis et sa compagne Adèle au restaurant gastronomique « La Mouette » la veille de mon départ. Le français a la côte en Afrique du Sud, croyez-moi ! C'est sur de grandes rigolades et sujets beaucoup plus légers que nous terminons cette période ensemble. J'ai rencontré en Afrique du Sud une légende c'est certain, mais j'ai surtout rencontré un homme généreux, un homme de principes qui est le premier à vous gâter d'un grand sourire de bon matin. Un homme extra-ordinaire, pour qui l'âge n'est qu'un chiffre. Son corps est alimenté par une flamme brûlant si fort qu'elle réchauffe les coeurs de ceux qui l'entourent. S'entraîner ensemble a été un bonheur partagé. J'ai le sentiment d'avoir rendu visite à un oncle parti vivre un peu trop loin et que je n'ai pas pu voir depuis des années. Mais non, c'était bien Francis Benfatto, un des plus grands champions de notre sport ; un des plus beaux physiques ayant jamais foulé une scène de bodybuilding. Et aussi un peu mon oncle ... pendant quelques jours. Heureux, authentique et insatiable.



Merci Champion !

**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**

<p>PERFORMANCE BOOSTER Améliore la Congestion, la Force, ainsi que l'Endurance</p>	<p>LIPOCUTS - Brûleur de Graisse - Utilise la Graisse sous Forme d'Énergie - Améliore l'Effort Mental et Physique</p>	<p>12:1:1 RECOVERY BOOSTER Accélère la Récupération pour Permettre la Construction</p>	<p>PROTEIN PANCAKE - Faible Teneur en Sucre - Riche en Protéines - Excellent Goût, Rapide et Facile à Préparer</p>	<p>PURE WHEY PROTEIN - Délicieuse Crème de Chocolat - 25 gr de Protéine par Dose - Seulement 141 Calories</p>
---	--	---	---	--

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

ELLE, C'EST SÛR, NE VOUS LAISSERA JAMAIS TOMBER !



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

Home fitness | Associations sportives | Centres de coaching |
SDIS | Casernes militaires | etc...

POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.

Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité



INTERVIEW

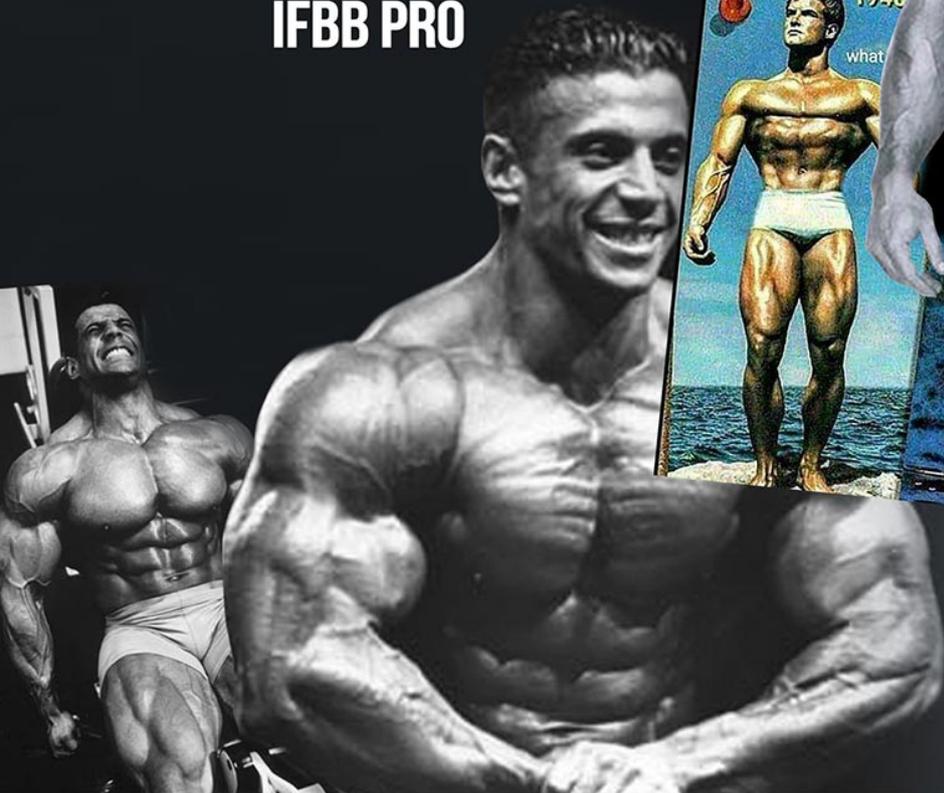
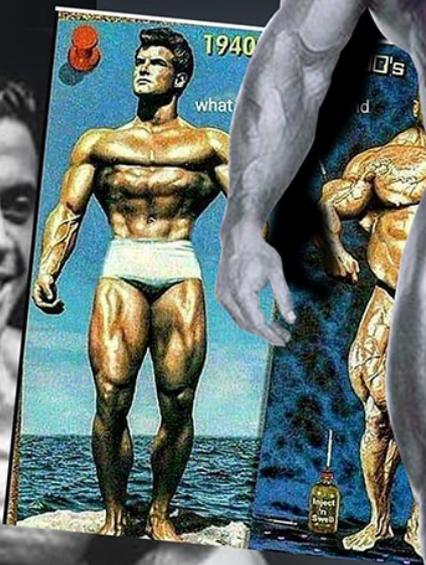
PODCAST #1

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



JAMO NEZZAR

IFBB PRO





MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



les VITAMINES

Elles ont dans les étapes du métabolisme des glucides, des lipides et des protéides des actions spécifiques. Pour l'activité sportive, elles sont donc indispensables et leur besoin s'accroît, non seulement au cours de l'exercice physique, mais également en fonction de son intensité.



La vitamine B1

Son rôle est très important dans le métabolisme des glucides. Elle a un impact sur l'amélioration de la transmission de l'influx nerveux et agit sur un certain nombre de tissus sécréteurs d'hormones (facteurs importants notamment pour un athlète de force). Elle facilite également l'élimination de l'acide lactique formé durant l'exercice.

On peut considérer que les besoins d'un sportif s'établissent entre 3 et 10 mg par jour (de 1,5 à 2 mg par jour chez le sédentaire).

Un apport en vitamine B1 s'avère donc indispensable à la pratique sportive, de l'entraînement à la compétition sans oublier la phase de récupération.



Xabi Ostiz spécialiste de Force Basque ici à l'entraînement avec la pierre ronde. Xabi fait régulièrement des spectacles et des championnats de Force Basque.



Les céréales restent une source importante d'apport en vitamine B1



Mika Dallery joueur de rugby professionnel du Biarritz Olympique s'entraîne régulièrement à la pierre ronde dans le cadre de sa préparation physique, ici sous l'oeil avisé de Xabi Ostiz.

La vitamine B2

Elle est indispensable dans la composition d'enzymes déterminants dans la réalisation de certaines étapes liées à la production d'énergie cellulaire.

La pratique régulière d'activités physiques et sportives en accroît les besoins.

Chez le sportif, les besoins peuvent atteindre de 4 à 15 mg par jour (1,5 mg chez le sédentaire).



Foie et levure alimentaire

La vitamine B5

Elle entre dans la formation du Coenzyme A et donc de l'Acétyl-CoA qui est indispensable à la vie cellulaire d'une manière générale puisque sans sa présence, la production d'ATP dans les mitochondries n'est pas réalisable.

Il est donc important d'en augmenter l'apport chez le sportif pour atteindre de 20 à 30 mg/jour. A titre indicatif, les besoins du sédentaire se chiffrent à 8 à 10 mg/jour.

Cette vitamine est présente dans quasiment tous les aliments, même si on la retrouve en plus grande quantité dans les céréales.

La vitamine B6

Elle est partie prenante dans le métabolisme des glucides en facilitant la néoglucogénèse, c'est à dire la production de glucose à partir d'éléments non glucidiques.

Elle intervient malgré tout essentiellement dans le métabolisme des protéides.

Elle a également un rôle important dans l'amélioration du fonctionnement du muscle cardiaque en augmentant sa résistance à l'effort. De plus, elle améliore l'assimilation du magnésium dont nous avons précédemment évoqué l'importance pour l'organisme.

On peut évaluer les besoins du sportif entre 5 et 20 mg/jour, alors que ceux du sédentaire sont d'environ 2,5 mg/jour.

La vitamine PP

Sous forme de nicotinamide elle correspond au groupement actif de deux coenzymes intervenant dans la respiration cellulaire.

De ce fait, elle est indispensable au sportif dont les besoins peuvent se situer dans une fourchette de 20 à 50 mg/jour contre environ 18 mg/jour pour le sédentaire.



Les légumes, qui améliorent le transit intestinal contiennent en abondance de la vitamine B6 et PP

La vitamine C

C'est vraisemblablement la plus connue des vitamines à laquelle on attribue souvent abusivement des vertus miraculeuses. On peut malgré tout en attendre une facilitation de la récupération à l'effort, une amélioration dans la prévention des crampes, une meilleure acclimatation au froid ainsi qu'une meilleure absorption du fer. Elle exerce indéniablement un effet stimulant et antioxydant sur l'organisme.

Une étude parue en 2012 dans la revue « Critical Review in Food Science and Nutrition » révèle que l'apport journalier idéal serait de 200 mg/jour (sédentaire). Il semble que ce ne serait qu'à partir de ce seuil que l'on pourrait pleinement profiter de ses bienfaits revitalisants. Un certain nombre d'études s'accordent en revanche pour dire que les besoins en vitamine C des fumeurs doivent être plus importants (environ 35 mg supplémentaires).

Pour un sportif, l'apport conseillé se situe entre 800 et 1000 mg/jour.



Le cassis est très riche en vitamine C et possède également des vertus anti-inflammatoires.

La vitamine A

Elle est conseillée notamment lors d'efforts de longue durée comme le trekking, le marathon, le triathlon.

Elle a une action très bénéfique sur le métabolisme des hormones et des lipides. Une carence en zinc, en vitamine C ou en protéine ainsi que l'alcoolisme nuisent à la conversion des carotènes en vitamine. On peut noter également que la vitamine A doit passer par la glande thyroïde pour être transformée en rétinol : les personnes atteintes d'hypothyroïdie sont donc susceptibles de souffrir d'une carence en vitamine A.

A très long terme, un supplément de bêta-carotène pourrait ralentir le déclin cognitif. Ainsi, chez plus de 4000 hommes âgés de plus de 65ans participant à la « Physicians' Health Study », la prise de 50 mg de bêta-carotène, tous les 2 jours durant 18 ans, a eu un effet protecteur sur leurs performances cognitives, par rapport à un placebo.

L'apport journalier pour les sédentaires se situe à 900 mcg (microgramme) pour les hommes et 700 mcg pour les femmes. La limite supérieure, acceptable pour un sportif peut être de 3000 mcg.



Le bêta-carotène précurseur de la vitamine A est surtout présent dans les légumes et les fruits colorés (jaune, vert ou orange) comme les carottes ou les poivrons. La teneur en bêta-carotène des légumes et des fruits dépend en grande partie de leur maturité et de la saison.



David Carette éducateur sportif sur Montpellier, en pleine action lors de sa qualification pour le championnat de France de Force athlétique. On peut noter la présence comme pareur de Hervé Galtier coach du club de Force de Maisons-Alfort. (Photo Emmanuel sharpness.photos@gmail.com)



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FORCE ATHLÉTIQUE

Stockage et surdosage

Les vitamines présentent des possibilités de mise en réserve variables. Les vitamines liposolubles (A,E,D,K), qui peuvent être stockées dans les graisses corporelles, possèdent de ce fait davantage d'autonomie.

Les réserves corporelles de vitamines hydrosolubles se situent à des niveaux très variables, qui sont dépendants de la stabilité des formes dérivées actives, de la force de leur liaison enzymatique ainsi que de l'efficacité des processus de recyclage.

Pour simplifier, on peut dire que le statut de ces différentes vitamines est dépendant des apports alimentaires journaliers, à l'inverse de leurs homologues liposolubles.

Si pour les vitamines liposolubles, il est bon d'en envisager l'apport sous forme de cure (rappelons pour certains les fameuses cuillerées d'huile de foie de morue), la fourniture à l'organisme de vitamines hydrosolubles doit par contre s'effectuer de manière quotidienne.

Dans certains cas, l'abus de vitamines peut s'avérer nocif :

- L'accumulation chronique de doses excessives, notamment en ce qui concerne les vitamines liposolubles dont les possibilités de stockage sont très importantes (graisses corporelles) ;
- la prise de doses massives, supérieures à plusieurs dizaines voire centaines de fois aux apports recommandés et en une seule ingestion. Certaines vitamines hydrosolubles peuvent s'avérer toxiques dans ce genre de situation (PP, B6) en raison de la saturation des voies d'élimination (urines).

MUSCLETECH **US** **Formis** **USM** **DYMATIZE** **MuscleMeds**
BUILDING BETTER BODIES PERFORMANCE TECHNOLOGIES

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

A METZ 260M²
LE PLUS GRAND MAGASIN DE NUTRITION EN FRANCE

BSA SHOP

FUEL FOR YOUR PASSION

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT WWW.BSA-FRANCHISE.FR

NOS MAGASINS

BOURG EN BRESSE 01	BEAUSOLEIL 06	CARCASSONNE 11	MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13	COLOMIERS 31	LIBOURNE 33	METZ 57 260M ² !
STRASBOURG 67	GIVORS 69	LYON 69	HERBLAY 95
CAUVENNE 97	SAINT DENIS 97	SAINT PIERRE 97	NEUCHÂTEL CH.

LYSANE DELOURME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

[/bsashop](http://www.bsashop.fr)

ACHETER EN LIGNE WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP

fuel for your passion

www.independenza.fr • 05 64 81 36 37



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

CARDIO ET PERTE DE GRAS

FAUT-IL FAIRE DU CARDIO POUR PERDRE DU GRAS ?

Faire du cardio pour sécher est une solution utile et pratique pour augmenter sa dépense calorique. Pas mal de pratiquants sont convaincus que cela fonctionne, d'autres pensent qu'une bonne diète plus un entraînement de musculation est tout autant efficace.

La musculation et la nutrition pour sécher

Il est vrai qu'il n'est pas nécessaire de faire du cardio pour perdre de la graisse, lors d'un régime hypocalorique donc lorsque l'on consomme moins de calories que ce que l'on dépense, la perte de graisse va se faire naturellement.

Il faudra simplement régler parfaitement son apport en calories et ne pas rater d'entraînement de musculation. La personne qui souhaite sécher devra également réduire encore plus ses calories les jours où elle ne s'entraîne pas du tout de manière à continuer à perdre du gras.

La musculation, le cardio et la nutrition pour sécher

C'est la stratégie du gourmand, c'est-à-dire que la diète aura le droit d'être légèrement plus calorique que dans le 1er cas. Le cardio n'est pas là pour aller plus vite dans la perte de graisse mais pour garantir une dépense calorique supérieure à ce que l'on consomme. Effectuer du cardio et de la musculation avec une diète légèrement plus calorique que celle du 1er cas donnera plus ou moins les mêmes résultats.

Les autres avantages du cardio pour sécher

Le cardio fait transpirer, plus que la musculation seule. Pour les problèmes de rétention d'eau il peut s'avérer très utile afin de virer le surplus de rétention d'eau. Il est possible d'utiliser des ceintures de sudation pour augmenter cette transpiration au niveau des abdominaux et du bas du dos par exemple.

Je ne suis pas sec et je ne mange presque rien...

Ceux qui ont déjà fait une sèche le savent, au bout d'un moment on ne mange presque plus rien si on ne pèse pas 90kg de muscle, il est possible de descendre à 1500 calories voire encore moins et de ne plus rien perdre. Pour ceux qui suivent ma méthode, logiquement ce problème ne se pose pas étant donné la mise en place des rebonds caloriques et glucidiques programmés périodiquement. Pour les autres un ajout du cardio peut aussi aider à augmenter encore un peu l'écart entre l'apport et la dépense calorique afin de perdre encore un peu plus de graisse. En général si la sèche stagne, c'est qu'il est grand temps de mettre un coup de boost à votre métabolisme, j'explique tout ça dans mon ebook que vous pouvez télécharger ici : [ebook musculation et nutrition](#)

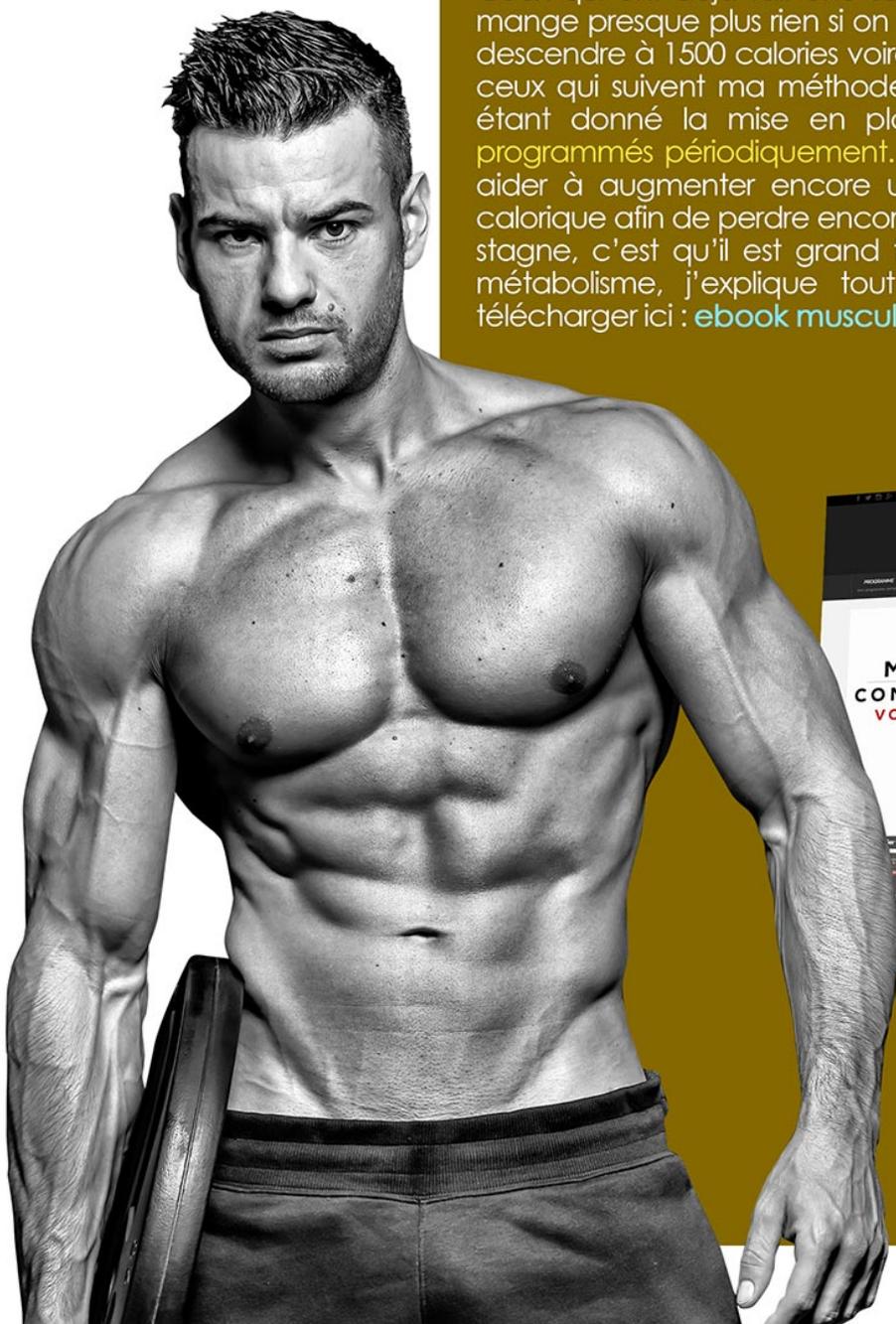


Photo by Patrick Masoni

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ-NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





LAETITIA
BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



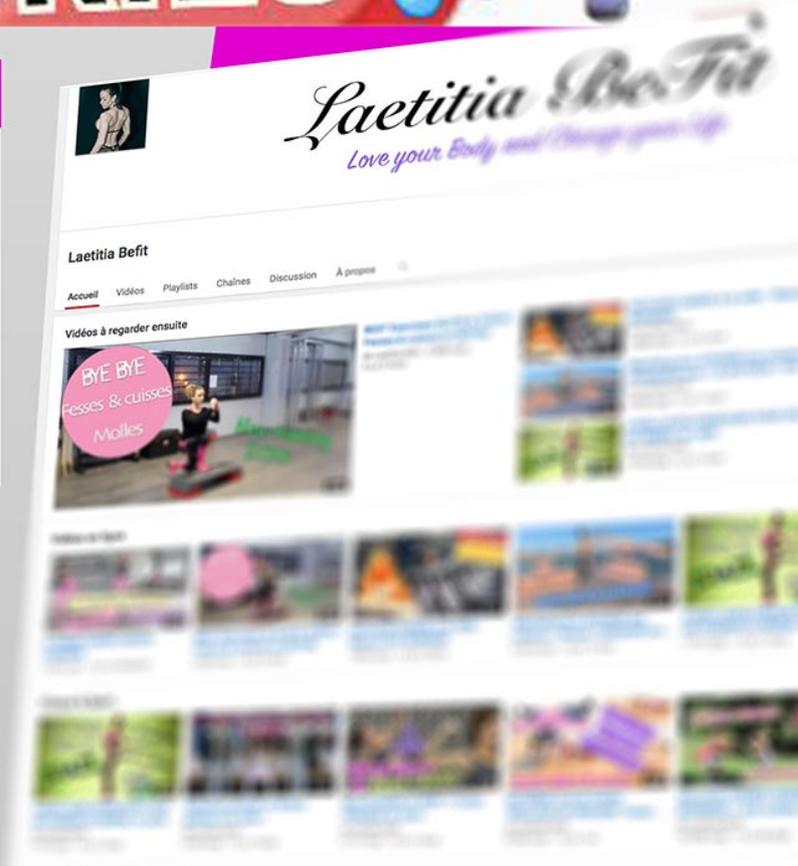
BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Gabrielle Friscirà



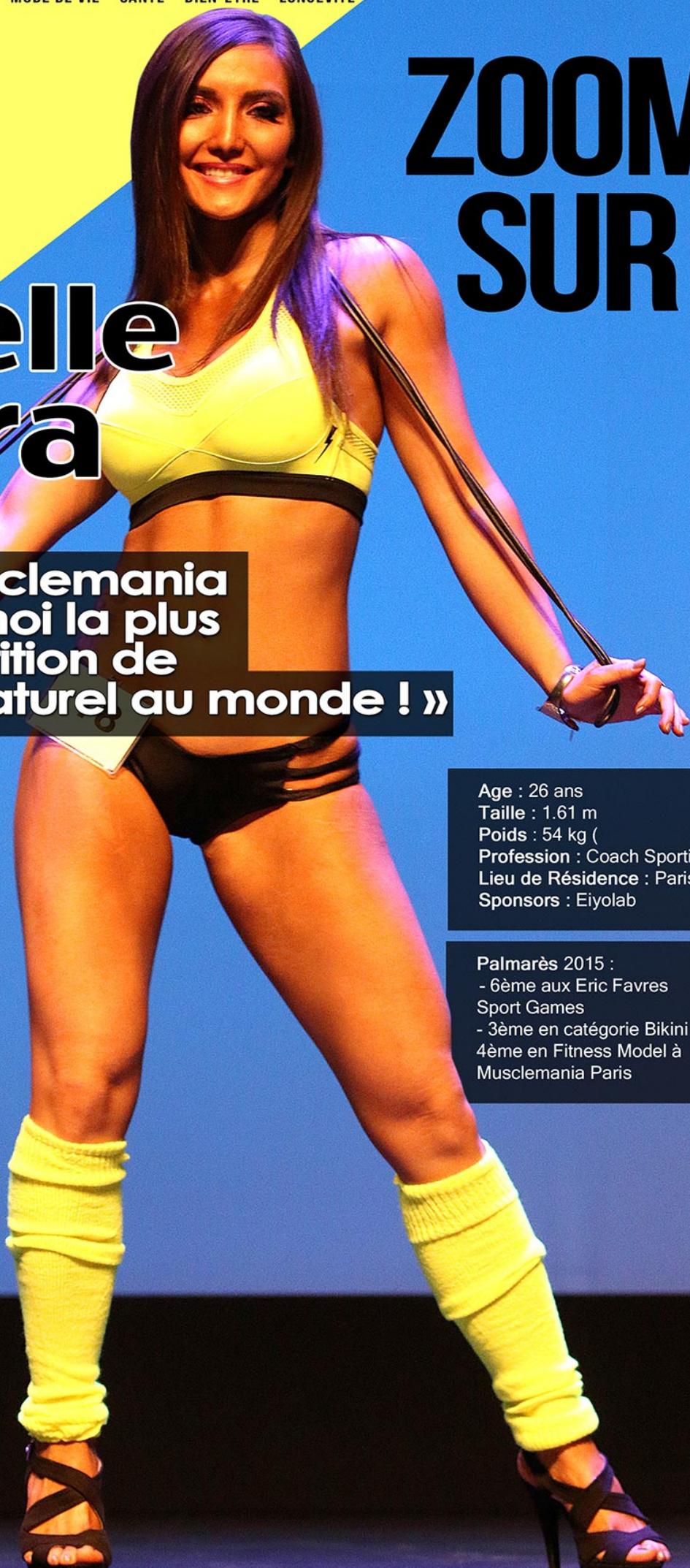
« J'ai choisi Musclemania car c'est pour moi la plus grande compétition de bodybuilding naturel au monde ! »

Interview et photographies David Andrieu

Gabrielle Friscira est une athlète parisienne qui a craqué pour les compétitions de bodybuilding ! Aller voir un jour un concours lui a donné envie de monter sur les planches. Après avoir débuté par les Eric Favre Sport Games, elle a réalisé son rêve en participant au dernier MuscleMania Paris Show. Et la barre est placée encore plus haut pour 2016 avec de grandes échéances fixées. Très vite dépendante des entraînements de musculation, il semblerait que Gabrielle le devienne aussi pour les compétitions. Interview d'une jeune et jolie athlète prête à beaucoup de sacrifices pour voir la vie en bikini...

Age : 26 ans
Taille : 1.61 m
Poids : 54 kg ()
Profession : Coach Sportif
Lieu de Résidence : Paris
Sponsors : Eiyolab

Palmarès 2015 :
- 6ème aux Eric Favres Sport Games
- 3ème en catégorie Bikini et 4ème en Fitness Model à Musclemania Paris



ZOOM SUR Gabrielle Friscira



Gabrielle Friscira aux Eric Favre Sport Games 2015 pour son premier concours dans la catégorie bikini. Une ligne magnifique et une belle préparation pour ses grands débuts sur scène !



David Andrieu : *Qu'est ce qui t'a donné envie de pratiquer la musculation, d'abord en mode training et ensuite en compétition ?*

Gabrielle Friscira : J'ai toujours aimé le sport et j'ai commencé à fréquenter les cours de fitness dès l'âge de 17 ans. Au bout de quelques mois, j'avais envie de plus de résultats, et je me suis rendu compte qu'il fallait que je commence à pratiquer la musculation. J'y ai tout de suite pris goût, et c'est devenu rapidement une addiction.

Pour la compétition, j'ai toujours été attirée par la catégorie bikini qui donne une image athlétique, sportive mais féminine avant tout. C'est en me rendant au show Musclemania 2014 que je me suis décidée à passer en mode compétition.

D.A. : *Pourquoi as-tu choisi MuscleMania ?*

GF : J'ai choisi Musclemania car c'est pour moi la plus grande compétition de bodybuilding naturel au monde ! C'était aussi la première compétition que je voyais en vrai. Et le jour où j'avais assisté à cet événement je m'étais dit : "l'année prochaine, je participe !". J'ai donc décidé de me préparer pour l'année suivante.

Sinon, j'ai également choisi Musclemania car c'est avant tout un show. Le concept de défilé dans plusieurs tenues m'a plu. L'idée de passer pas seulement en bikini, mais dans plusieurs catégories, m'a séduite également.

Musclemania c'est aussi la plus grande compétition de bodybuilding naturel au monde, c'est pourquoi j'ai choisi de participer à ce concours.

D.A. : *Concernant la musculation, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?*

GF : Je ne savais pas qu'il y avait un débat ! D'ailleurs, je ne parlerai pas d'un débat concernant les machines et les poids libres mais plutôt d'une "association". De mon côté, j'utilise les deux régulièrement. Les poids libres sont la base de mes entraînements et les machines sont utilisées pour le travail en isolation. Je dirais que les machines et les poids libres sont indissociables car ils sont vraiment complémentaires.

David Andrieu : Fais-tu du cardiotraining seulement en préparation à une compétition ?

Gabrielle Friscira : Je dois avouer que le cardiotraining n'est pas ce que je préfère ! Hors compétition, je n'en fais pas énormément mais j'essaie de garder au moins une séance par semaine. Quand je m'approche d'une échéance de compétition, je pratique le cardio jusqu'à 3 fois par semaine, couplé à des entraînements classiques et/ou en circuit training.

D.A. : Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lectrices et lecteurs en matière de nutrition ?

GF : Concernant la nutrition, il existe des règles de base à respecter sans pour autant pratiquer dans l'optique d'une compétition :

- 1- Avoir un apport régulier en protéines, idéalement toutes les 3 heures, à raison de 2 grammes par kilo de poids de corps.
- 2- Éviter de consommer des hydrates de carbone après 18 heures.
- 3- Se faire plaisir une fois par semaine.



Changer de tenues et réaliser plusieurs passages dans différentes catégories, c'est ce qui a décidé Gabrielle pour sa participation à MuscleMania.



PARIS

Championship™



D.A. : Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lectrices et lecteurs en matière de nutrition ?

GF : Concernant la nutrition, il existe des règles de base à respecter sans pour autant pratiquer dans l'optique d'une compétition :

- 1- Avoir un apport régulier en protéines, idéalement toutes les 3 heures, à raison de 2 grammes par kilo de poids de corps.
- 2- Éviter de consommer des hydrates de carbone après 18 heures.
- 3- Se faire plaisir une fois par semaine.

D.A. : Si tu pouvais changer un élément de ton corps, quel serait-il ?

GF : Aujourd'hui, je sais que j'ai quelques points faibles à travailler afin d'arriver à un développement musculaire harmonieux. Et j'y travaille ! Mais pour répondre clairement à ta question, il n'y a pas une partie spécifique de mon corps que j'aimerais changer.

Gabrielle Friscira (à droite), 4ème en Fitness Model lors du dernier Musclemania Paris Show.



Le passage en tenue élégante des Models, un moment très attendu au Musclemania. On distingue Gabrielle à droite avec le dossard #18.

D.A. : *Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quel but ?*

GF : J'ai la chance d'être sponsorisée par la marque Eiyolab, ce qui me permet d'avoir des compléments alimentaires de très haute qualité. J'utilise la plupart du temps des BCAA, CLA, Omega 3, matrice de protéines, multivitamines, etc. Les compléments sont surtout utilisés pour favoriser une bonne récupération. Ils permettent aussi de nourrir efficacement la masse musculaire et de pouvoir s'entraîner tout en gardant une bonne énergie au quotidien.

D.A. : *Quelles sont tes modèles, les championnes qui te motivent ?*

GF : Oh ! Il y en a plusieurs mais principalement deux qui me motivent vraiment. La sublime fitness model Michelle Lewin, ainsi que la somptueuse Ashley Kaltwasser (3 fois Miss Bikini Olympia). Elles me font vraiment rêver et me donnent envie d'arriver un jour à leur niveau.

D.A. : *Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, qu'aurais-tu fait ?*

GF : Je pense que je me serais orientée vers la danse car c'est une discipline qui m'a toujours passionnée.



Un joli podium pour Gabrielle (3ème avec le dossard #18) au MuscleMania Paris 2015 !



D.A. : *Quels sont tes objectifs sportifs pour la saison 2016 ?*

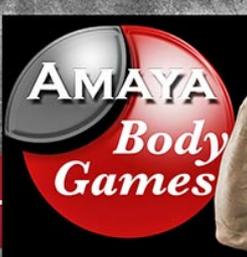
GF : Mes principaux objectifs pour cette année 2016 sont le Top de Colmar, France IFBB et les Eric Favre Sport Games. Pour la suite, on verra plus tard !

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Gabrielle via facebook (Gabrielle Friscira-Coach)

MICHELLE LEWIN photo : bodybuilding.com

MUSCULATION POUR TOUS

lance → →



Venez relever le défi !

Mélangez épreuves physiques et esthétique sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook

photos pixl photography



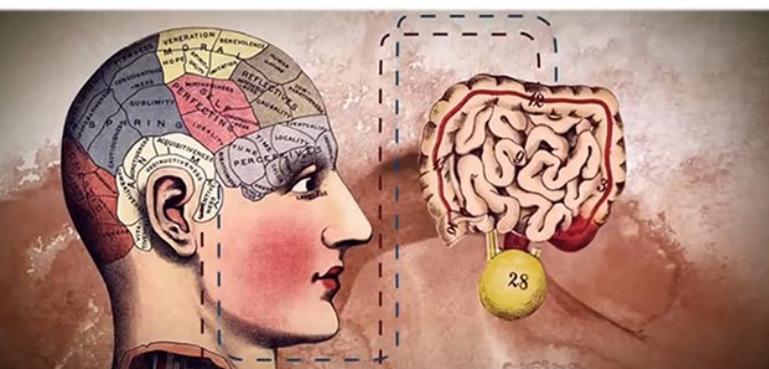
ERIC RALLO

Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



COACHING

LES INTESTINS NOTRE 2^E CERVEAU !



photos google images

Siège de notre future naissance, pilier central de notre santé, notre ventre a fait l'objet de nombreuses études ces dernières années, pour enfin admettre que ce n'est pas qu'un simple espace constitué de « tuyaux » destiné à nous nourrir. Il est également le siège de nombreuses émotions en relation directe avec notre cerveau.

Le ventre c'est en quelque sorte le cerveau de nos émotions. D'ailleurs, les expressions du sens commun nous le rappellent chaque jour :

- « Les angoissés ont l'estomac noué »
- « Les amoureux ont des papillons dans le ventre »
- « Les lâches manquent de tripes »
- « Prendre de décisions viscérales »
- « La peur au ventre »

200 MILLIONS DE NEURONES !

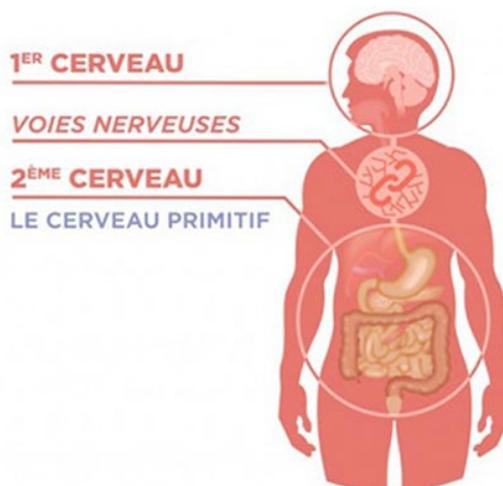
Le magazine **New Scientist** dévoila en décembre 2012 que notre ventre aurait des propriétés et facultés fascinantes. Le **Dr Michael Gershon** osa prononcer pour sa part que nous avons dans le ventre un organe sensible et intelligent !

Pensez donc ! Avec environ **200 millions de neurones**, chacun de nos ventres a l'équivalent du cerveau d'un chien ou d'un chat !

200 millions de neurones qui tapissent les parois de nos intestins (répartis tout au long de notre tube digestif) et nous permettent de digérer.

En effet, digérer est incroyablement complexe : décomposer la nourriture, en minuscules molécules que l'organisme peut absorber pour fonctionner et pour faire cela, il nous faut une grande PUISSANCE nerveuse. Ainsi, nos 2 cerveaux se ressemblent et fonctionnent de concert comme des frères :

- Système nerveux central
- Système nerveux entérique



photos google images

LE 2E CERVEAU RESPONSABLE DU BONHEUR ??

Les neurones du système nerveux entérique produisent autant de dopamine que le cerveau. La dopamine est surtout connue comme l'hormone du bonheur, responsable de la sensation de satiété après un bon repas ou celle de flotter en apesanteur après un doux baiser.

Plus étonnant encore, ce deuxième cerveau sécrète 95% de la sérotonine présente dans le corps! Un déséquilibre de la sérotonine provoque des problèmes psychologiques comme le stress, l'anxiété et la phobie. Ce neurotransmetteur contrôle aussi la température corporelle et le rythme circadien, le modulateur du sommeil.

STRESSEZ MOINS, MANGEZ MIEUX !

Constipation, diarrhée, remontées acides ??

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirais qui tu es »

Quand nous sommes stressés nous avons la fâcheuse habitude de mal manger et trop souvent. En effet, notre estomac produit davantage de ghréline en cas de stress (l'hormone de l'appétit, mais également de l'anxiété et de la dépression !)

Le stress chronique et la dépression vous poussent à vous ruer sur tout ce qui est trop sucré, trop salé, trop gras !

Le ventre participe donc à la gestion de nos émotions.

L'étroite et subtile relation entre nos neurones et notre microbiote (diverses populations bactériennes intestinales) nous gouvernent de l'intérieur !

Nos neurones empruntent une circulation à double sens entre le cerveau et le système digestif afin de contrôler l'équilibre interne de notre corps.

Encore une fois, dans l'incroyable complexité de notre corps humain, je souhaiterais que vous reteniez qu'il faut écouter cette conversation subtile entre nos deux cerveaux et agir en connaissance de cause.

- 1) Évitez les aliments transformés (trop de sel, sucre, graisse)
- 2) Évitez la consommation de lait de vache et de gluten
- 3) Diminuez ou stoppez votre consommation de viande rouge.
- 3) Arrêtez de vous « gaver » et mangez raisonnablement
- 4) Consommez des légumes et fruits frais (bio et de proximité)
- 5) Buvez suffisamment d'eau
- 6) Pratiquez une activité sportive
- 7) Dormez 8h par nuit et prenez le temps de vous relaxer.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli

CZ Nutrition Importateur / Distributeur



BE THE BEST



NUTRITION

CZ Nutrition,

une gamme complète de produits de qualité au meilleur prix, normes Européennes de Fabrication, matière première: du bon lait en provenance d'Allemagne et un service de proximité

CZ NUTRITION ONLINE
www.cz-nutrition.fr

site sécurisé



**PIERRE
MAZEREAU**
Journaliste
Photographe



Katarzyna

OLEJNIK



*la pétulante
Miss Univers Shape
à l'inoubliable sourire*

Photos : Pierre Mazereau & Photothèque Katarzyna Olejnik

**MÊME S'IL NE DURE QU'UN INSTANT,
SON SOURIRE SEMBLE ÉTERNEL.
VOIR LE PARADIS SUR TERRE, C'EST
CONTEMPLER SON VISAGE QUAND ELLE
SOURIT.**

*« J'ai la joie de vivre, d'être devenue
ce que je suis,
car l'amour et la douceur que j'ai en
moi me ravie.*

*Oh oui j'ai la joie de vivre quel
bonheur.*

*Merci mon Dieu de m'offrir cette joie
dans mon cœur. »*

Ces quelques vers pourraient résumer à eux seuls ses explosions de joie à l'annonce de ses victoires. De confession catholique étant Polonaise (c'est dans leur culture), elle remercie Dieu pour lui offrir tant de joie.

Sur scène ses déplacements, qui mettent en valeur une magnificence physique, empreinte à la fois de force et de grâce, nous font partager sa joie.





Katarzyna OLEJNIK

De l'enfance à la réalisation de ses rêves portés par l'amour.

Katarzyna, est née le 11 avril 1990. Originaire de STRZEGOM en Pologne. Elle passe son enfance à TOMKOWICE, une petite bourgade à la périphérie de STRZEGOM. Ses études, elle les a faites en Pologne, puis reprise en France pour l'obtention du BPJEPS (mention forme & force) qui lui permet d'exercer actuellement le métier d'éducatrice sportive. Une athlète d'1 m 60 pour 50 kg en compétition, qui sans cesse se contrôle pour ne prendre que 5 à 6 kilos hors compétitions.

Suite à la rencontre avec Eric GERST, son compagnon depuis 7 ans, qui comme elle a toujours pratiqué du sport depuis sa tendre enfance, elle découvre les salles de fitness et musculation où ils y passent environ une dizaine d'heures par semaine. « Il m'a initiée à la pratique de la musculation avec toutes les bases et les techniques fondamentales pour pouvoir en apprécier les bienfaits.

Mes ambitions au niveau professionnelles sont de continuer à améliorer mes connaissances dans la pratique de la musculation et peut être avoir l'opportunité de monter une salle de fitness et musculation. »

Ses distractions favorites sont de privilégier la nature.

Sans être un garçon manqué, elle adore la moto, mais aimerait pratiquer la boxe anglaise.

Toutefois, la randonnée en moyenne montagne reste un de ses loisirs préférés. Elle lui rappelle les environs de Świebodzice qui sont un paradis pour les amateurs de sports d'hiver comme d'été, avec un réseau dense de sentiers de randonnée dans la région des Sudètes, qui s'étend au sud de Świebodzice.

« Bien que je vive en Belgique depuis 2 ans et que je m'y sente bien, j'ai besoin de me reposer et me ressourcer. La verdure la forêt me rappelle ma région natale, alors j'adore !

Eric veille sur sa championne



Elle aime faire la cuisine, mais aussi la déguster

« J'aime les deux... Je suis quelqu'un qui fait très attention à l'alimentation tout l'année, même hors des compétitions, donc je me permets un petit écart le dimanche midi, car c'est là où je cuisine le plus, surtout des petits plats Polonais. J'adore bien manger, c'est pour cela que je ne peux me passer de toutes sortes d'épices qui donnent du goût même pendant le régime. J'avoue qu'il m'est trop pénible d'avoir à perdre plus de 5 kilos, avant une compétition. D'autant plus que cela n'arrange pas l'épiderme, mais aussi personnellement, j'estime que rien ne vaut un corps musclé, bien galbé et surtout tonique. Et puis, sans être très attirée par la mode, je sais être féminine et classe dans certaines situations, comme les dîners ou les réceptions.



Savoir aussi goûter au plaisir avec modération

Kasia ou la joie d'être championne

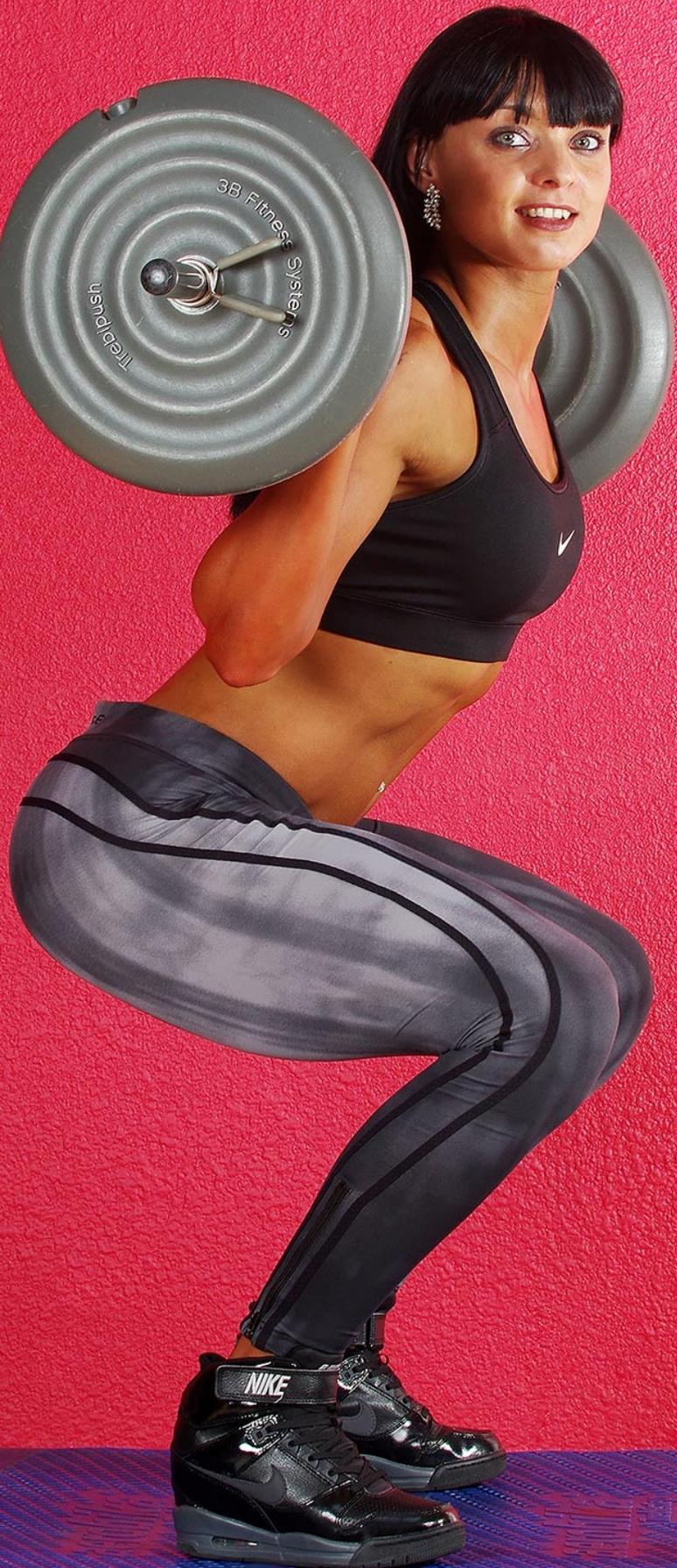
SELECTION Mr UNIVERS OPEN DE SAINT PRIX



Son exercice préféré

Les réactions de ses parents et ami(e)s à sa passion sportive ?

« Vous savez je pratique une discipline qui n'est pas forcément bien vu par mes amis, donc j'ai toujours eu des réflexions du type, tu vas devenir trop costaud, il ne faut pas que tu grossisses plus, etc.... Mais par contre ma famille est vraiment très fière de moi, de mes progrès et de ce que j'ai accompli en si peu de temps. Elle cautionne à 100% la suite de ma carrière et de mes compétitions à venir. »



Ses ambitions :

Sans abandonner les compétitions, elle donnera la priorité pour mettre à profit son nouveau diplôme de : **« Coach sportif diplômée d'état - Personal et fonctionnel Trainer - Trigger Point Trainer - Athlete fitness »** pour amplifier son listing d'adhérents déjà bien fourni.

« Même résidant en Belgique, je m'oriente aujourd'hui vers le coaching personnalisé, le suivi à distance et des activités sportives en extérieur. Je suis en train de créer mon site internet. Et mon activité se développe bien depuis le début de l'année. Mon portefeuille de clients se remplit de plus en plus, en exerçant toujours comme professeur de fitness à « L'European Fitness Paradise ».

J'aimerais apporter et partager avec mes élèves ce que j'ai appris tout au long de mes sept années d'expérience tout en continuant à m'entraîner fort pour mes futures compétitions certainement début 2017. Je pars cet été aux États-Unis rejoindre mon coach Mousse Elbakkouchi qui vit là-bas, pour me perfectionner aux méthodes américaines, afin de les inclure dans mes coachings et toujours en enrichissant mon savoir en faisant des formations comme récemment celle de « Pilates » ou encore en obtenant le diplôme de « Nutritionniste ».

Après tout ne sommes-nous pas des « Marchands de Santé »



Avec la fine équipe de l'American Paradise

Katarzyna ne peut terminer cette interview, sans remercier tous ceux qui lui sont chers et qui l'ont aidé à partager sa passion qui est pour elle, aussi un gage de santé.

« La plus chère personne que j'ai au monde est mon compagnon **Eric GERST**. C'est lui qui m'a lancée et fait découvrir ma passion et mon métier. C'est une belle personne avec un fond extrêmement gentil et je ne peux envisager la suite de ma vie sans lui.

C'est grâce à lui et à sa passion pour ce sport qu'il m'a transmis, que j'ai pu obtenir ce magnifique titre de Miss Univers et l'envie de continuer à progresser dans les compétitions.

Il est mon carburant de tous les jours. Il me pousse à me dépasser et à aller toujours plus loin. Je l'embrasse très fort et je le remercie d'être toujours là pour moi et de m'accompagner dans cette belle aventure.

Et bien entendu, il y a aussi mon coach, ma famille, mon papa qui malheureusement n'est plus là, ma maman, mes sœurs et mon frère sont également des personnes très chères pour moi.

Et j'aimerais aussi remercier Fitness Mag que je recommande à toute ma clientèle et amis pour sa diversité ainsi que la qualité de ses articles.

« Mais avant de vous quitter, j'aimerais faire part de ce que je peux apporter en tant que coach, aux lecteurs de « Fitness Mag » comme à beaucoup d'autres :

Voici quelques-uns des nombreux avantages que je vous propose au travers de mes prestations :

- Motivation et encouragements constants, l'assurance d'un suivi régulier pour atteindre vos objectifs et aller même au-delà.
 - Horaires adaptés à votre style de vie, ne perdez plus de temps, je me déplace également à votre domicile.
 - Découverte d'activités sportives et physiques, grande diversité d'activités, apprentissage des savoirs faire et savoirs être.
 - Programmes et séances personnalisés adaptés à votre âge, morphologie, antécédents médicaux, psychologiques, sportifs...
 - Programmes et séances adaptées à vos objectifs (perte de poids, réathlétisation, maintien de la forme.)
 - Prestation haut de gamme, je vous encadre avec du matériel professionnel, et je suis à votre écoute pour répondre à vos interrogations et attentes. Vous êtes au centre de l'activité.
 - Suivi des activités sportives par un professionnel diplômé d'état, lui-même en relation avec des professionnels de santé (kinésithérapeute, ostéopathe...) pour une sécurité optimale
- Voici de bonnes raisons de me faire confiance !!!
Je mets à votre disposition mon savoir-faire et mon expérience dans ce domaine. »

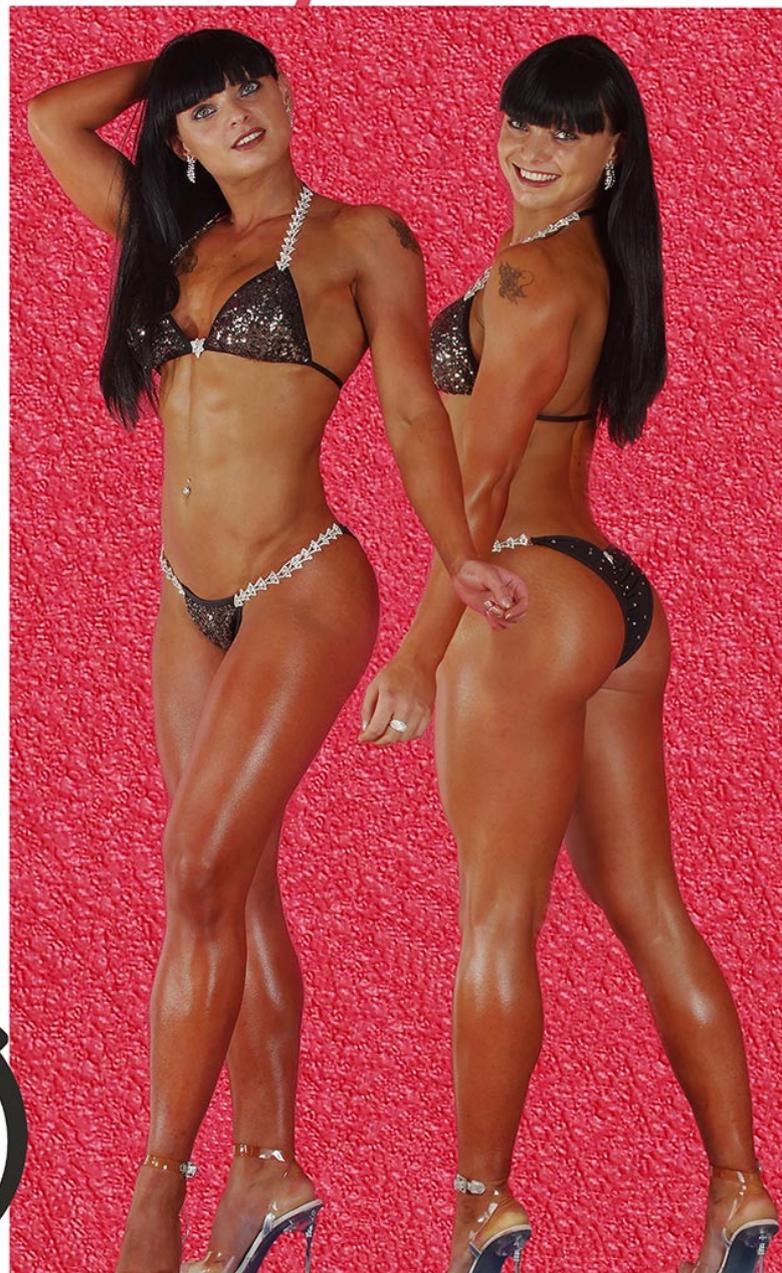
Force, douceur et rayonnement, voilà ce qu'exprime Katarzyna que ce soit sur scène ou dans la vie de tous les jours.

Contact Katarzyna OLEJNIK
par mail : kasia@live.fr

Ou sur Facebook
Kasia Olejnik - Ko Coaching

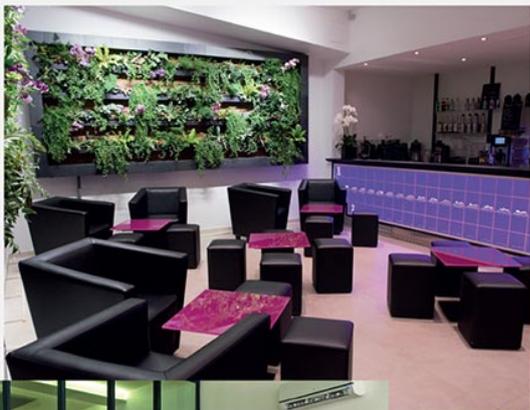


Katarzyna OLEJNIK



Re-nouer avec le bien-être, Re-prendre confiance en soi, Re-découvrir son corps...

+ DE **180** COURS COLLECTIFS
ET SMALL GROUPS
PAR SEMAINE



DES COACHS
100%
DISPONIBLES



...dans un cadre
au concept
unique, spacieux,
lumineux, convivial
et végétalisé.

FITNESS - DANSE - BOXE - PILATES - YOGA...

Adultes & Enfants



Re-Corps
Club de sport **Végétalisé**

16A, Bd. de Reuilly
75012 Paris
Tél : 01 53 46 03 17
www.re-corps.com



Culturisme

Bodybuilding

INTERVIEWS / REPORTAGES

Flex Wheeler par Christophe Corion

Gabrielle Friscira par David Andrieu

Kasia Olejnik par Pierre Mazereau

Damien Deville par David Costa

Francis Benfatto : Divine divergence par Bernard Dato

Qui Francis Benfatto est-il devenu ? par Paulès James

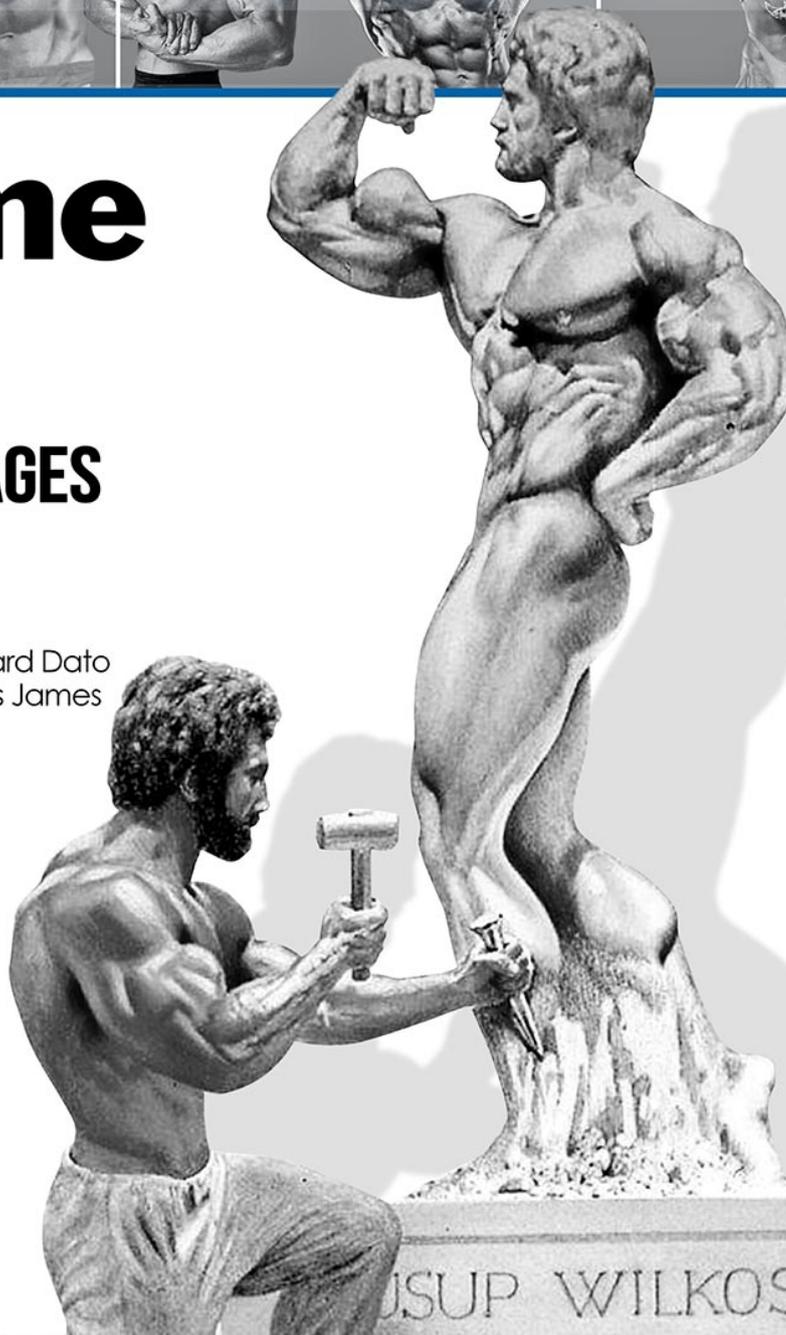


Photo Google images / Auteur non identifié



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDVINE MALIE



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO
Coach PPM



CONSEILS DE PROS

ON SKYPE WITH FRANCIS BENFATTO

CLIQUEZ POUR REGARDER

LE BODYBUILDING
OLD SCHOOL
EPISODE #1



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia
www.perfectbodiesbastia.com
04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

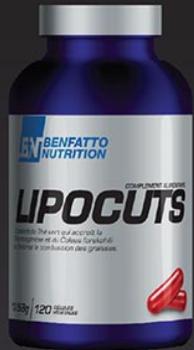
1000m2 de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec Crossfitbastia, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**.
Parking assuré.



PERFORMANCE BOOSTER

Améliore la Congestion, la Force, ainsi que l'Endurance



LIPOCUTS

- Bruleur de Graisse
- Utilise la Graisse sous Forme d'Énergie
- Améliore l'Effort Mental et Physique



12:1:1 RECOVERY BOOSTER

Accelère la Récupération pour Permettre la Construction



PROTEIN PANCAKE

- Faible Teneur en Sucre
- Riche en Protéines
- Excellent Goût, Rapide et Facile à Préparer



PURE WHEY PROTEIN

- Délicieuse Crème de Chocolat
- 25 gr de Protéine par Dose
- Seulement 141 Calories



-15% CODE PROMO!

**YOUR CODE:
[fitnessmag]**

Avant ▶ Après

INFOS

Nom : Foucault Sebastien

Âge : 22 ans

Taille : 175 cm

Poids : 69 kg

Profession : Technicien



Sebastien Foucault

Photothèque : Sebastien Foucault



51 KG

03/2013



72KG

06/2015



70 KG

01/2016



68 KG

04/2016

**VOUS DÉSIREZ FAIRE PARTIE DE
CETTE RUBRIQUE ET NOUS FAIRE
PART DE VOS PROGRÈS ?**

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



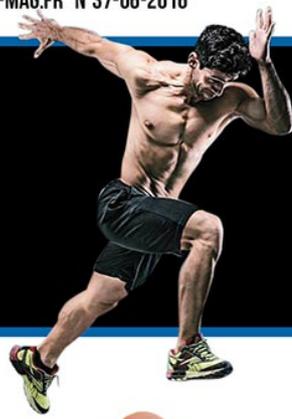
DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



DIÈTE CÉTOGÈNE

Les effets de modes sont également très présents dans le monde du fitness. Dernièrement, coté alimentaire, après l'intérêt grandissant pour les cheatmeals, les index glycémiques et le régime paléo, le régime cétogène est à la une de nombreux blog et une fois de plus, on vous le présente comme la solution à tous vos problèmes de perte de poids.

Notre expert en musculation et en alimentation David Costa vous explique ce qu'il en est vraiment sur ce régime.

1) L'état de cétose :

Le terme « cétogène » renvoi à l'état de cétose dans lequel se trouve l'organisme lorsque vous consommez majoritairement des lipides et des protéines et que vos glucides sont limités (à moins de 50 g). Initialement conçue pour traiter les épileptiques sur le long terme mais aussi pour traiter certains cas d'obésité morbide. Permettant une perte de poids rapide, cette alimentation c'est ensuite étendue au-delà du traitement médical exposant les personnes non suivi aux risques qu'elle engendre.



Pour assurer son fonctionnement et donc produire de l'énergie à partir de l'alimentation, l'organisme doit métaboliser les nutriments dont il dispose. Dans ce contexte, il s'agit en priorité des lipides et des protéines. Ce fonctionnement est anormal pour le corps, puisque ce dernier est fait pour utiliser majoritairement les glucides (voir les filières énergétiques et le métabolisme des glucides). En dégradant les lipides et protéines pour produire de l'énergie, le corps va produire des corps cétoniques.

2) Conséquences négatives

Malgré la grande capacité d'adaptation de l'organisme, cette situation anormale va engendrer des déchets néfastes par le foie via la lipolyse : métabolisation de lipides afin de créer de l'énergie. Les corps cétoniques devront alors être éliminés. De plus, pour assurer votre apport calorique et maintenir votre masse musculaire, vous devrez consommer plus de protéines que nécessaire. Ainsi, avec la diète cétogène, vous vous exposez à :

- une acidification du ph sanguin avec les conséquences associée : augmentation des inflammations, ralentissement du métabolisme, affaiblissement général de l'organisme, baisse de la synthèse des protéines.
- des calculs rénaux
- un fonctionnement anormal du foie
- un haut taux de cholestérol
- la déshydratation
- la diminution de la densité osseuse (lié à l'acidification)

Par conséquent, la diète cétogène n'est pas recommandable sous sa forme initiale. Elle peut dans certains cas de difficulté extrême à perdre du poids, et dans une version modifiée avec 5 jours très bas en glucides et 1 jour de recharge, permettre une relance du métabolisme et ainsi de la perte de poids. Cependant, avant d'en arriver là, il est préférable de se faire suivre par un professionnel et envisager des stratégies moins risquées pour sécher et perdre du poids.



Crédit photo : Nicolas Blies

LES SOLUTIONS PROPOSEES

Comme je le répète très souvent, le corps fonctionne de façon optimale lorsqu'il est en état d'équilibre. Ainsi la réponse à l'alimentation cétogène et donc à une volonté de perte de poids rapide est d'adopter une alimentation équilibrée et hypocalorique (déficitaire en calories). Pour cela, vous devez veiller à respecter certains principes très simples :

- Définissez l'apport calorique et la quantité de glucides qui vous permet de maintenir votre poids de corps
- Assurez-vous de consommer suffisamment d'aliments basifiants (alcalinisants) tels que les fruits et légumes. Le fameux jus de citron du matin est présent à cet effet.
- Respecter un taux maximal de 2,2 g de protéines par kilos de poids de corps, si vous vous entraînez au moins 3 fois par semaine.
- Privilégiez les protéines de qualités issues des œufs et du bœuf.
- Assurez un apport suffisant en lipides et tout particulièrement en acide gras poly insaturés.
- Hydratez-vous avec des eaux minéralisées telles que Saint Yorre, Courmayer, Hépar et Vittel.
- Complétez votre alimentation par des **BCAA**
- Gérez votre activité physique pour ne pas vous fatiguer plus que nécessaire et risquer de perdre de la masse musculaire

Bénéficiez du coaching alimentaire de David Costa et de son expérience avec le pack SUIVI ALIMENTAIRE SUR MESURE aussi bien pour sécher, que prendre de la masse, préparer une compétition, se stabiliser ou encore rééquilibrer son alimentation :

www.davidcosta.fr/shop/pack-suivi-alimentaire





ERIC RALLO

Créateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



SANTÉ PUBLIQUE!

"L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde."

Nelson Mandela

SORTIR DE LA #17 MATRICE



LE POTAGER ANTI-CRISE

Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

Eric Rallo Giudicelli

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



DOCUMENTAIRE MUSCULATION BIGGER STRONGER FASTER





THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



«CE N'EST PAS PARCE QU'ILS SONT NOMBREUX À AVOIR TORT, QU'ILS ONT RAISON.»



Michel Colucci

SE MUSCLER EN JEÛNANT !

2E PARTIE

Cette phrase n'est pas de moi, mais du génial Coluche.

A elle seule, elle résume toute l'ornière dans laquelle s'est enfoncé la pensée moderne. Nous confondons «normes» au sens de normal c'est à dire adapté à notre vie, et «normes» au sens de: le plus commun...

En ce sens, au lieu de se référer à une normalité fixe et établie, basée sur des principes biologiques par exemple, on construit une norme fluctuante, basée sur l'observation de qui nous sommes à un moment donné.

Dans le monde du fitness, il y a énormément de normes et de dogmes qui semblent non questionnables.

Dans le cadre de ma série de vidéos sur le jeûne, je me suis particulièrement intéressé à la question du nombre de repas. Je m'entretenais encore hier avec une amie qui me décrivait la situation suivante: Elle mange 6 à 7 repas par jour, entre chaque repas elle est de plus en plus ballonnée, son énergie baisse, elle commence à avoir des boutons un peu partout sur le corps. Et pourtant quand je lui parle simplement de peut être commencer à diminuer sa quantité de repas, cela la surprend !

Pour avoir de la force et faire de la performance en fitness et musculation, il « faut » manger à chaque fois que nous avons l'estomac vide.

C'est la norme et c'est le discours soit disant scientifique généralement tenu. Pourtant la science moderne nous a floué en remplaçant la pensée dialectique et critique par une approche religieuse et dogmatique.



✓ EN TERME D'ALIMENTATION, CELA EST CRIANT... PLUS UN REPAS EST COMPLEXE, PLUS IL DEMANDE UNE QUANTITÉ IMPORTANTE D'ÉNERGIE POUR ÊTRE DIGÉRÉ, POUR ÊTRE ASSIMILÉ. C'EST UN FAIT. CETTE ÉNERGIE N'EST DONC PAS DISPONIBLE POUR L'EXERCICE ET LA CROISSANCE MUSCULAIRE ET TISSULAIRE. N'EST CE PAS TOUT CE QU'IL Y A DE LOGIQUE. ?

✓ SI NOUS SAVONS EN PLUS QU'UNE PÉRIODE DE JEÛNE, AUGMENTE DE FAÇON MASSIVE LA PRODUCTION D'HORMONES DE CROISSANCE, AUGMENTE LA PRODUCTION DE BDNF, (QUI EST UN FACTEUR DE CROISSANCE NEUROTROPHIQUE), AUGMENTE LA SÉCRÉTION DE SUC DIGESTIFS ET D'ENZYMES AU NIVEAU DU PANCRÉAS, DIMINUE LA RÉSISTANCE À L'INSULINE... ALORS ON COMPREND, QUE CONTRAIREMENT À CE QUI NOUS A ÉTÉ DIT EN BOUCLE ET RÉPÉTÉ, LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE DU MUSCLE, C'EST DE ... MOINS MANGER. EN TOUS CAS DE MANGER MOINS RÉGULIÈREMENT ! CELA SEMBLE UNE INVERSION COMPLÈTE ET EN MÊME TEMPS COMMENT NE PAS ARRIVER À CETTE CONCLUSION QUAND ON EST SI MAL APRÈS LES REPAS?

photos egoogee images / Freepik et photothèque Thierry Casanova

Ce n'est pas parce que ils sont nombreux à avoir tort, qu'ils ont raison....
Si nous ne connaissons pas la physiologie alors nous nous laissons tromper par les marchands qui n'ont bien sûr aucun intérêt à mettre en valeur l'anabolisant naturel du corps et l'optimisation de nos fonctions digestives et assimilatives...au contraire, moins on digère, moins on assimile et plus on est enclin à consommer plus "pour compenser" et à se supplémenter pour répondre aux manques...liés en premier lieu à ce gavage chronique d'organismes déjà saturés.

«ON NOUS A DIT» QUE POUR PRENDRE DE LA MASSE IL FALLAIT MANGER RÉGULIÈREMENT, AH OUI? ET SI ON ESSAYAIT AUTREMENT?
«ON NOUS A DIT» QU'IL FALLAIT RÉALISER CETTE FORTE CHARGE PROTÉIQUE POUR PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE, AH OUI? ET SI ON ESSAYAIT AUTREMENT?



RÉGÉNÈRE 

 Par exemple, si on réalise que cette forte charge protéique a pour but principalement de booster la production d'insuline qui est une hormone anabolisante. Et si on réalise en parallèle, que l'hormone de croissance voit son niveau drastiquement augmenter par le jeûne et le repos, on peut se dire qu'au lieu de surcharger le corps avec des protéines qui ont pour principale conséquence d'impacter le fonctionnement rénal, on pourrait très bien à l'inverse, arrêter d'en rajouter et favoriser la production endogène naturelle d'hormones de croissance par le jeûne et le repos.

OH, JE SAIS, SE REPOSER ET JEÛNER PARAISSENT ANTINOMIQUES AVEC LA PRISE DE MASSE, MAIS AVEZ VOUS SEULEMENT ESSAYÉ ?

L'approche moderne est souvent caractérisée par son inefficacité. On dépense une énergie colossale pour finalement de piètres résultats, parce que l'on rame à contre courant. Il n'y a que par la compréhension de la physiologie que l'on arrive à comprendre notre être et a enfin nous laisser porter par le courant. Alors il est vraiment temps pour une révolution dans le monde du fitness. Arrêter de lutter contre le corps, en obtenant finalement des résultats assez médiocre à l'égard des efforts colossaux consentis.

ET COMMENCER À ALLER AVEC LE CORPS, FAVORISER LES MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES, ANABOLIQUES ET ARRÊTER DE SE SURCHARGER D'ABORD.



Et si vous sautiez un repas, et si vous constatiez que vous avez plus d'énergie, moins de problème digestif, que votre capacité digestive et assimilative est

pour le repas suivant... et si vous essayiez autre chose, vu que ce que vous faites actuellement ne semble pas convenir. C'est la l'essentiel de mon message, d'où cette phrase géniale de Coluche.



aller chercher des hormones de croissance à l'extérieur n'a pour seul intérêt que de faire tourner le business.

Cela demande pour arriver à fonctionner, « à peu près », à recourir à une énorme quantité de compléments alimentaires. Tout simplement parce que nous allons contre les mécanismes naturels.

L'anabolisme est une caractéristique d'un organisme équilibré et reposé.

Dans la série de vidéos que je consacre au problème, j'ai eu la chance de recueillir un témoignage stupéfiant. Le témoignage d'un homme, Sylvain Lafontaine, pratiquant très engagé de musculation, qui a vu tous ses dogmes s'effondrer et qui a revu complètement sa copie. Il me raconte dans son témoignage comment en passant de 6 repas par jour à un repas toutes les 48 heures, il a pu prendre de la masse musculaire, se reposer, améliorer toute sa santé, et surtout augmenter son volume d'entraînement.

CELA PARAÎT PARADOXAL ? ET SI SEULEMENT VOUS ESSAYEZ...



THERMO TRAINING ROOM®

C'est une cabine d'entraînement physique et sportif chauffée entre 37°C et 42°C par un rayonnement infrarouge médicalement certifié (CE 0297). Cette cabine permet à tous une optimisation de la séance d'entraînement et une amélioration de la PERFORMANCE, AFFUTAGE, PERTE DE POIDS, DETOX...

Quels que soient le type de vos séances (body building, cardio training, renforcement musculaire, stretching...), entraînez vous en ambiance chaude, gagnez du temps et obtenez de meilleurs résultats et bien plus rapidement qu'avec un entraînement en ambiance neutre (13°C à 26°C).

Actuellement utilisée par les athlètes de haut niveau de l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP).



PROCHAINEMENT
REPORTAGE COMPLET
EXCLUSIF!!

The Thermo Training Room is a sports training cabin heated (100°F to 110°F) by medically approved infrared rays (CE 0297).

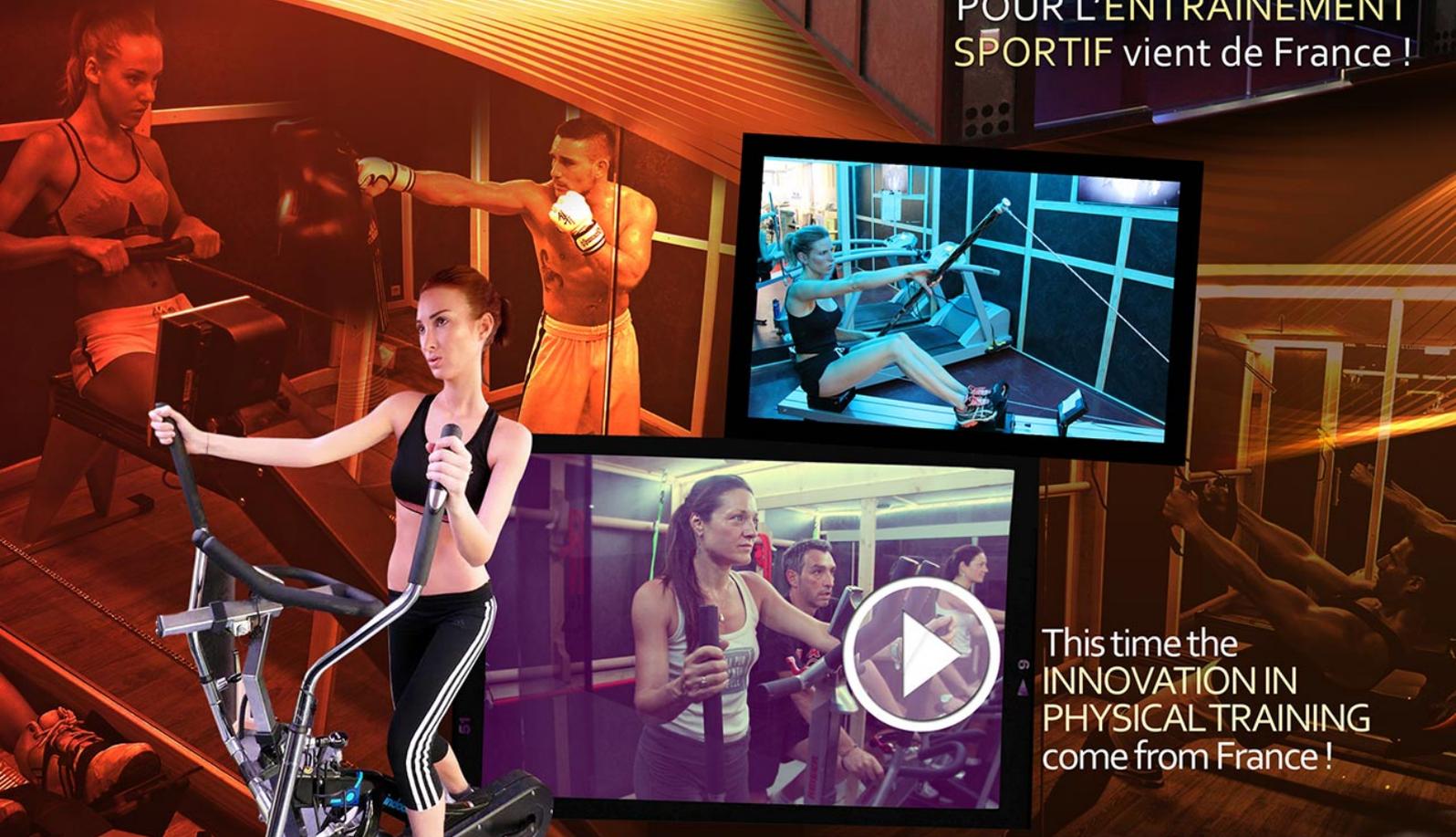
This cabin allows everyone to optimize the training session and improve the PERFORMANCE, MUSCLE DRY OUT, WEIGHT LOSS, BODY DETOX...

Whatever your type of work out (bodybuilding, cardio training, toning, stretching...), exercise in the heat, save time and obtain faster and more efficient results than in a neutral atmosphere (55°F to 78°F).

Currently used by top level athletes at the National Institute for Sports, Expertise and Performance (INSEP).



Cette fois l'INNOVATION
POUR L'ENTRAINEMENT
SPORTIF vient de France !



This time the
INNOVATION IN
PHYSICAL TRAINING
come from France !



WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.

Nous voila en Juin, c'est presque l'été et je peux vous garantir, qu'à la Mecque du bodybuilding ça commence à se remplir et remplir ! Donc l'été approche à grand pas. Le mois de juin c'est la fête de la musique, le début de l'été, mais n'oublions pas aussi que c'est la fête des papas. Donc à tous les papas du monde entier, bonne fête des pères !



Here we are , June has come! It is almost summer .I can tell it is because the mecca , the golds gym in venice has been getting crowded more and more as days goes by.Summer is coming closer! The month of June is known for major events such as a lot of musical events, of course the kick in of the summer season but also let's no forget most importantly it's " father's day " .So I wish to all fathers and happy one ! Happy father's day to all the fathers in the whole world!

Je débute avec cet acteur qui nous vient de la nouvelle-Zélande, vous l'avez surement vu dans un grand nombre de films comme le seigneur des anneaux, le dernier Spiderman mais aussi Sin City 2 et dernièrement dans le film " Equalizer".

Marton Csokas jouait aux côtés de Denzel Washington. Pour tous les fans du film, vous allez être content car, le deuxième est en préparation. Marton a également nouveaux 4 films qui sont prévus cette année.

Marton CSOKAS



Celeborn dans le Seigneur des anneaux



Let's begin with this actor hailing from New Zealand wich I am sure you have seen him in many box offices movies such as the lord of the rings and the fellowship of the ring, the lord of the rings and the return of the king, the amazing spiderman 2, Sin City a Dame to kill for and recently in " Equalizer " .**Marton Csokas** played the role of Teddy the lead bad guy against Denzel Washington. Be happy , because the sequel is in the work . Until then, you will be seeing more and more of Marton on the big screen as he has 4 movies that will be released this year.



Frank STALLONE



Son frère est célèbre en tant qu'acteur, c'est une movie star ! Mais **Frank Stallone** est très connu dans le monde de la chanson. Effectivement Frank est un acteur, chanteur, compositeur qui chante les plus gros succès du légendaire Frank Sinatra. Frank a été nommé au golden globe et grammy à plusieurs reprises (équivalent des victoires de la musique Française). Son palmarès, 4 albums d'argent et 10 albums d'or. Vous avez pu aussi l'apercevoir dans plus de 60 séries télévisées comme walker texas ranger aux cotés de Chuck Norris, ... Frank prêtera sa voix dans une nouveau dessin animé appelé " Transformers prime " Si vous désirez en savoir plus sur cette artiste avec énormes talents, je vous invite à visiter son site officiel.

His brother Sylvester is quite famous in the cinema world, action movie star, however **Frank Stallone** has made his mark into the entertainment industry as a multi versatile artist. Indeed, Frank is an actor, a singer, a composer. He's know for singing an extensive repertoire of the singing legend Mr Frank Sinatra. Frank is a golden globe and grammy's nominated . He has had 4 plantinum albums, ten golden albums and he 's acted in over 60 films, tv series and sitcoms such as the Texas walker ranger with Chuck Norris, and many more. His latest project is a new animated tv series called " Transformers Prime » . If you wish to follow Frank in his everyday life, his singing career , check out his official website

California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.



Anglo Saxons men's physique iff b pro athlete **Ryan Terry** de l'équipe USN nutrition, connu pour sa victoire au concours Mister international 2010, se prépare pour l'Olympia ! Ryan est arrivé 4eme l'année précédente .Âgé de 27 ans, Il a déjà remporté beaucoup de shows pros entres autre le Pittsburgh Pro, Le championnat d'Angleterre, l'Arnold Classic Europe...et on a pu le voir dans plein de magazines, en effet il a fait la couverture de muscle & fitness Anglais. Je lui ai demandé s'il allait faire une autre compétition avant, il m'a dit, "pourquoi, je suis qualifié pour l'Olympia, c'est la plus grosse et prestigieuse compétition au monde, donc je me concentre totalement" Bonne chance Ryan ! Suivez sa route vers l'Olympia via son social media et son site officiel



Ryan **TERRY**



IFBB Pro Men's physique, winner of the Mister International contest 2010 and USN athlete **Ryan Terry** is on his way to the road to the Olympia as he placed 4th last year. This 27 years old international fitness model has already won quite of a palmars of Pro shows . Indeed , Ryan won the Pittsburgh Pro, the Arnold Classic Europe, the British championship, ...and he has graced covers of major popular fitness magazines such as Muscle & Fitness .He appeared on the cover. I asked Ryan if he was looking into doing another pro shows beside the Olympia this year and his answer was : " The only show iam going to concentrate and focus on would be the Olympia. I took 4th place last year, this year iam taking it ! " Well, good luck , we wish you the best ! If you wish to follow Ryan Terry, you can do it via his official website and social media

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Sooren DERBOGHOSIAN



Sooren Derboghossian âgé de 26 ans d'origine Iranienne est un joueur de basket qui se prépare à passer le test pour la fédération Américaine NBA ! Il joue actuellement dans l'équipe UCLA Bruins. Son numéro est 44 .Il est coaché par un ancien basketteur professionnel Kermit Washington qui a joué pour de grandes équipes prestigieuses entre autre les Boston Celtics, mais aussi l'équipe populaire Les Lakers ! Le rêve de Sooren serait d'intégrer la NBA et avec l'aide de son coach on, devrait le voir prochainement. Cette athlète mesurant pas loin de 2m10 veut rester sur la Californie, donc pourrait on voir Sooren jouer prochainement pour les Clippers, Lakers ,... A suivre en attendant, voici son social media pour suivre son parcours.

Sooren Derboghossian is currently playing for the UCLA BRUINS Men's Basketball team. This Iranian 26 years old is preparing for the NBA try outs . His dream is to join the prestigious basketball federation "NBA" .Sooren plays center (#44) . His current coach is Kermit Washington who he is a former NBA player .Kermit played for major NBA teams such as the BOSTON CELTICS but also the LA LAKERS! With the coaching of Kermitt ,Sooren will make his dream come true! . This athlete with the height of 6ft10 , wants to stay in California. Could we see Sooren being introduced by the Clippers or Lakers , " to be continued " . You can follow his road to the NBA via his social media .





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MÉGA SÉANCE CUISSSES MOLLETS BICEPS

TRAINING AU OLD TOWN FITNESS
KEY WEST (FLORIDE)

Mega séance de Cuisses, Jambes - Mollets suivie d'un petit
rappel biceps dans une salle de musculation Old school !

Photo **Tibo Norman**



FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

**TU N'ES PAS ENCORE
ABONNÉ À
FITNESS MAG !?**

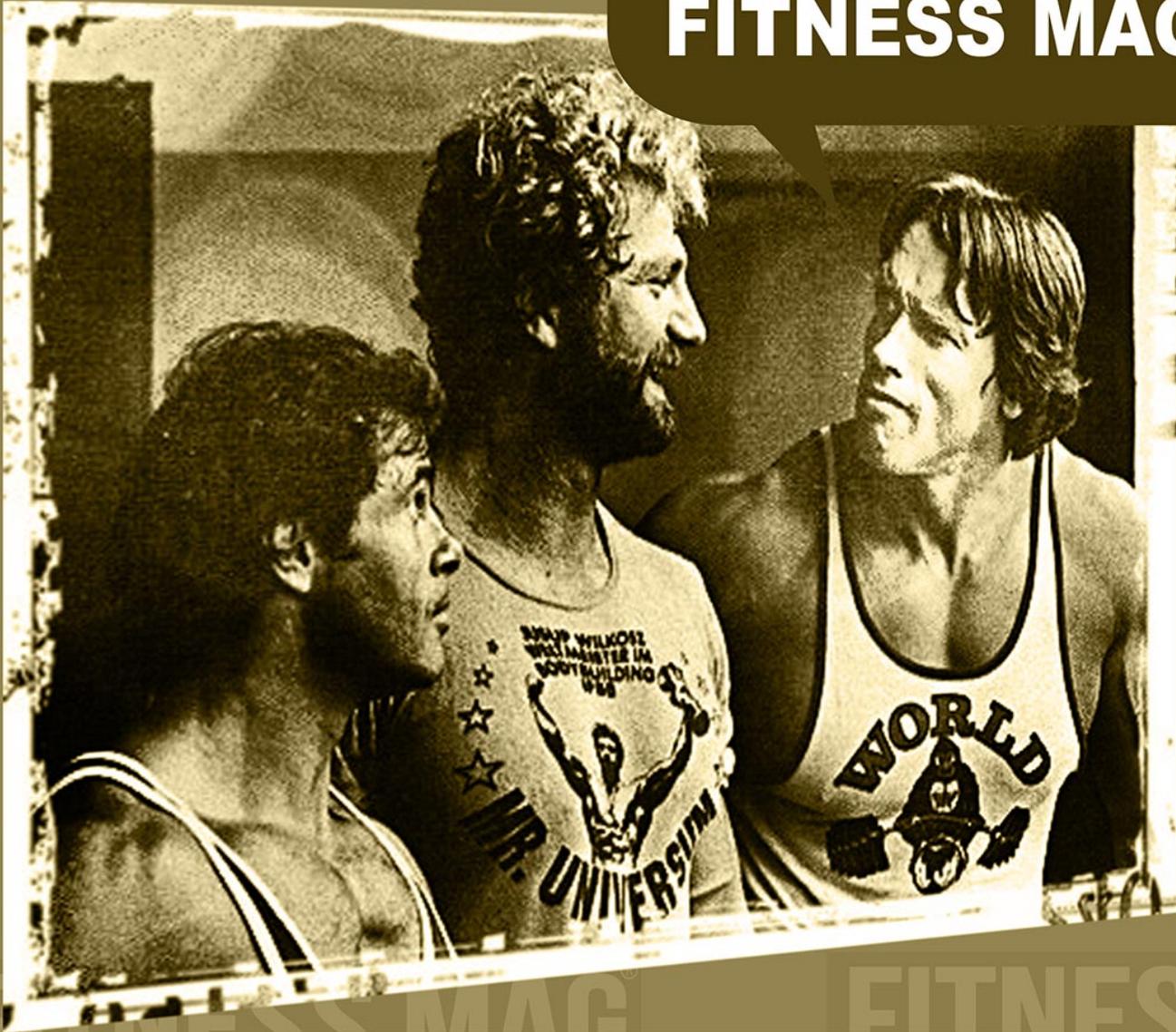


Photo Google images / Auteur non identifié



**INSCRIPTION
NEWSLETTER**

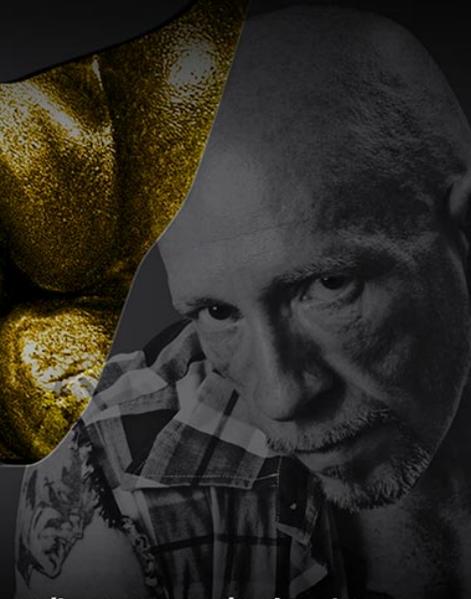
PAS DE PUB ! JUSTE DES ARTICLES ET VIDÉOS !

FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

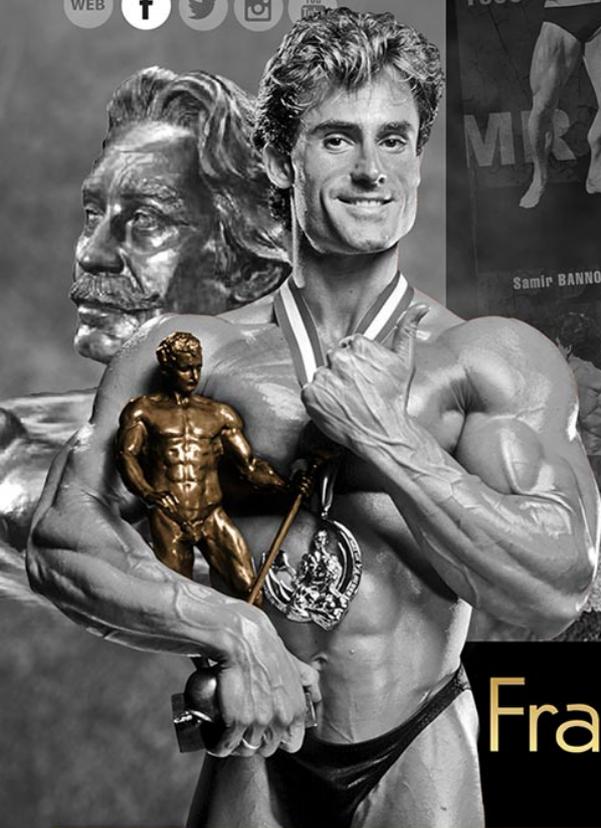
"Ces êtres étranges venus d'une autre planète. Leur destination: la scène. Leur but: en faire leur Univers. Bernard Dato* les a vus. Pour lui, tout a commencé par une nuit sombre, le long d'un clavier solitaire, alors qu'il cherchait un raccourci de traitement de texte que jamais il ne trouva. Cela a commencé devant un ordinateur portable et par un homme devenu trop las pour continuer à écrire. Cela a commencé par des photos venues d'une autre galaxie. Maintenant, Bernard Dato sait que les bodybuilders sont là, qu'ils ont pris forme surhumaine, et qu'il lui faut convaincre un monde incrédule que le rêve a déjà commencé."

Bernard Dato's Totems





BERNARD DATO
Écrivain



Francis BENFATTO

DIVINE DIVERGENCE

Benfatto Francis, Mister « O », 90 !

Et voici Benfatto,
Un posing stacatto sur musique classique,
Et c'est le vibrato au milieu du public !
Pas seulement esthétique,
Pas seulement symétrique,
Benfatto, ligne magique.

Benfatto Francis, Mister « O », 90 !

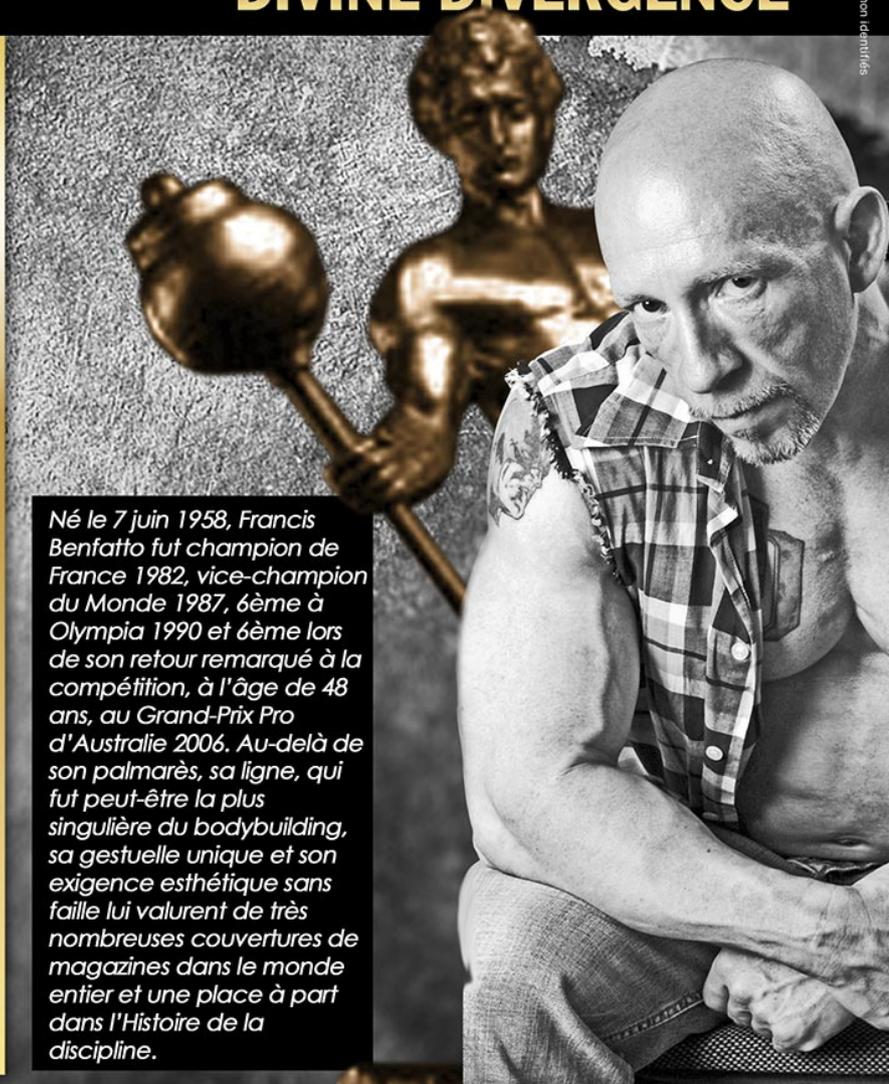
France, Monde, Olympia,
Ils étaient tous alignés,
Dix, vingt, trente,
Ils étaient tous alignés on ne voyait que lui.
La magie attirait sur sa ligne divine
La lumière intérieure
De chaque spectateur.

Et pour ceux qui ont le goût de l'extrême,
Souvenez-vous,
Souvenez-vous et pensez-y,
72 kg à peine et en 90...

Benfatto Francis, Mister « O », Top six !

BernarDDato

Né le 7 juin 1958, Francis Benfatto fut champion de France 1982, vice-champion du Monde 1987, 6ème à Olympia 1990 et 6ème lors de son retour remarqué à la compétition, à l'âge de 48 ans, au Grand-Prix Pro d'Australie 2006. Au-delà de son palmarès, sa ligne, qui fut peut-être la plus singulière du bodybuilding, sa gestuelle unique et son exigence esthétique sans faille lui valurent de très nombreuses couvertures de magazines dans le monde entier et une place à part dans l'Histoire de la discipline.





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

Karen FELIX : C'est en 2010, lors d'une démo avec Stéphane Pelloquin, en Suisse à Epalinges, que je rencontre Victoria Bertaux pour la 1ère fois. Elle débute, je l'aide à se tanner et la compétition suit son cours. C'est en 2014 que nous reprenons contact pour organiser le 1er Coaching Scénique en Suisse dans la salle «Myclub» à Genève où elle travaille avec son mari, son coach et athlète au palmarès inégalé: Francisco Corral.

Depuis Victoria a remporté bien des victoires en Bikini. Ce qui m'étonne le plus c'est qu'elle suive mes cours pour les Miss bikini avec son niveau international. Pas mal d'athlètes croient qu'en ayant répété quelques poses et fait quelques compétitions, voire durant des années, on en sait assez. Mais Victoria est très pro et se remet sans cesse en question car elle sait que l'on peut toujours améliorer sa prestation scénique. Si l'on veut monter en niveau cela devient nécessaire pour faire face aux concurrentes qui ont, elles aussi, de plus en plus d'expérience.

VICTORIA BERTAUX MISS BIKINI



Je fais 1m63 hors saison pour 60 kgs et en compétition 55kg.

J'ai toujours été sportive : 16 années de gymnastique.

Ce qui m'a poussé à la compétition c'est la coach de mes débuts : **Rachel Ramos**.

J'avais fait appel à elle suite à une grosse prise de poids après un accident en 2010, je l'ai suivie sur ses compétitions et j'ai tout de suite accroché.

Je lui ai demandé de me préparer pour l'année suivante.

En 2011 j'ai rencontré **Francisco Corral** qui était juge au championnat Suisse WABBA que j'ai remporté et il a ensuite prit le relais en tant que préparateur.

Je pense que la mise en valeur de son physique est un travail incontournable si l'on veut monter les marches dans la compétition et accéder à de bonnes places dans le milieu international.

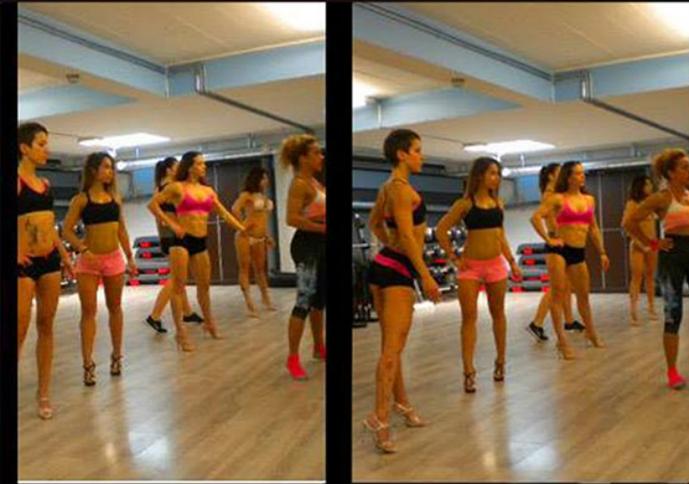
En 2015 je suis Championne de France bikini master et en 2016 Vice Championne à l'Arnold Classic - Ohio

Francisco et moi préparons actuellement l'Arnold Classic Europe à Barcelone et Monde IFBB pour la fin d'année 2016.



COACHING SCÉNIQUE

TÉMOIGNAGE VICTORIA BERTAUX





COACHING SCÉNIQUE

Merci à « Myclub »  d'accueillir chaleureusement mes cours de Coaching Scénique depuis 2014.

Merci à la salle « Best Body Fitness »  d'Yverdon – Suisse - pour m'accueillir chaleureusement pour des séances de Coaching Scénique depuis début 2016

N.B DE VOTRE COACH SCÉNIQUE KAREN FELIX :

Si vous aussi vous désirez suivre des cours en mini groupe faites comme nos amis Suisses, regroupez vous entre athlètes ou demandez à votre coach de regrouper des athlètes dans une salle et contactez moi.

Je suis aussi dispo toute l'année pour vos séances perso ou en mini groupe sur Aix en Provence 13100. Prenez vous y à l'avance, plus la compétition approche moins on a de temps et d'NRJ !

Pour le Coaching « Make Up Body » pour les hommes possibilité de commander votre pack « Make Up » que j'envoie par la poste avec une vidéo tutoriel via Mail. Pour les Miss renseignement en MP et cours sur Aix en Pce.

Nous fixons une date et c'est parti !

Karen Felix 





FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



EN PARTENARIAT AVEC

ZAPPY MAG

programme tv national/régional • sorties • jeux

Programme tv national/régional - Sorties - jeux

ZAPPYMAG.FR

magazine bi-mensuel distribué dans toute la corse en **40 000 exemplaires**



zappymag.fr

info@zappymag.fr

ZappyMag

@zappymag

Distribution ▶ Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES

sur toute la
Corse



BIENTÔT EN TÉLÉCHARGEMENT

myZAPPY

C'EST PRATIQUE, C'EST PETIT,
C'EST GRATUIT... C'EST ZAPPY !



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT

Available on the App Store

Google play



ERIC RALLO
 Rédacteur en Chef
 Conseiller bien-être & longévité
 Approche Holistique

Bien-être & longévité



LES FEUILLES D'OLIVIER BON POUR VOTRE COEUR



//////////////////// LA PERTE D'UN SAVOIR ANCESTRAL

Au 21e siècle, nous sommes soi-disant à l'apogée de notre civilisation en matière de confort et qualité de vie ... Et pourtant nos dépenses de santé publique augmentent chaque année d'environ 6% !

Malgré toute la batterie médicamenteuse, nous constatons, impuissant, à une croissance exponentielle de maladies dites de civilisation !

Comble du comble, nous avons perdu un savoir ancestral concernant le monde végétal et ses bienfaits en ne jurant que par les antibiotiques !

Pourtant, de manière totalement naturelle, les feuilles de l'arbre biblique, qu'est l'olivier, sont très utiles pour combattre entre autres, l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol dans le sang.



//////////////////// UN PEU D'HISTOIRE

Les nombreuses recherches archéologiques tendent à prouver que l'homme extrayait déjà l'huile d'olive plus de 4000 ans avant J.C. Chez les Grecs de l'Antiquité, les feuilles d'olea (Le nom scientifique de l'arbre signifiant « huile »,) étaient employé pour combattre toutes sortes d'infections et désinfecter les blessures. Au XIXe siècle, on s'en servait pour combattre le paludisme (malaria).

Ces usages sont tombés en désuétude pendant un certain temps en raison de l'omniprésence de la médecine dite « moderne » et des antibiotiques.

Cependant, depuis quelques années, le proverbe « chasser le naturel il revient au galop » semble prendre toute sa dimension avec la mise en avant des bienfaits des feuilles d'olivier.

Pour ma part, je vous propose des infusions de feuilles d'olivier pour lesquelles vous rajouterez du thym, du romarin ou bien encore de la menthe en fonction de votre goût.

**Un carton entier de feuilles d'olivier !
 Des centaines de tisanes en perspective !
 Merci à mon ami Tony Palmieri 🙌**

Rajoutez un peu de Thym, Romarin ou menthe en fonction de vos goûts



MON PROPRE TÉMOIGNAGE !

Il m'est arrivé dans le passé de traverser des périodes de surmenage intense autant professionnelle que familiale ou bien encore sportive.

Faire dans la demi mesure n'était pas mon leitmotiv et je brûlais la vie par les deux bouts. Quand j'ai finalement compris et accepté les excès de mon mode de vie, j'ai décidé de me remettre en question.

Alimentation, gestion du stress, repos, j'ai progressivement tout passé en revue en m'intéressant particulièrement aux bienfaits des feuilles d'olivier pour leur effet bénéfique sur les hypertensions « mineures ».

Peu d'entre nous, savons que la feuille d'olivier est un hypotenseur naturel et vasodilatateur, améliorant ainsi la circulation sanguine.

Les principes actifs de la feuille d'olivier ont également un effet hypoglycémiant (pour ceux qui ont des soucis de diabète Type 2) et hypocholestérolémiant (pour ceux qui souffrent d'un taux élevé de mauvais cholestérol)

L'oleuropéine, qui est un flavonoïde est très présent dans la feuille d'olivier et possède des vertus stimulantes du système immunitaire tout en affaiblissant les différents virus, bactéries ou microbes pathogènes et présents en trop grande quantité.

Hippocrate, médecin grec et père de la médecine moderne recommandait toutes sortes de tisanes pour soigner ses patients... il y a plus de 2500 ans de cela !

Depuis les temps immémoriaux, La nature nous a tout donné et peut encore bien de choses pour nous, pas seulement pour nous nourrir, mais pour nous aider à se soigner.

Les feuilles d'olivier en sont un exemple flagrant, ses bienfaits sont très nombreux, voici les principaux (1):

Bon pour votre cœur et tout votre système circulatoire, votre pancréas et votre système immunitaire

Antifongique et antiparasitaire majeur (candida albicans et mycoses diverses)

Excellent pour lutter contre les fibromyalgies, les inflammations articulaires et la fatigue générale.

Vous l'avez compris, la feuille d'olivier, est un allié incontournable pour être et rester en bonne santé. Si vous avez la chance d'avoir un Olivier sur votre propriété, je suis persuadé que vous ne le regarderez plus de la même manière et aurez à cœur de prendre soin de lui, car il en fera de même pour votre muscle cardiaque.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli

(1) : vérifiez tout de même avec votre médecin qu'il n'y a pas d'interactions médicamenteuses éventuelles ou contre indications en fonction de vos pathologies

PB PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m2 de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**. **Parking assuré.**

*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MUSCLE-UP & EXERCICES POIDS DE CORPS

Comment développer vos qualités ATHLÉTIQUES avec ces enchaînements!

J'ai choisi ici de vous présenter un séance intense, ou vous travaillerez vos qualités athlétiques.

Nous allons travailler avec notre poids de corps à la barre de TRACTION

Nous allons faire des MUSCLE-UP, des TRACTIONS, des DIPS, et aussi du GAINAGE !!

A la fin un petit BONUS ABDOS!

Tout en enchaînement avec 1 a 2 min de repos!

Le cœur va monter dans les tours et va vous forcer à vous DÉPASSER!

Partagez et Abonnez vous les amis





**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Comme vous le savez déjà, Je suis coaché par le Bodybuilder Pro IFBB patrick OSTOLANI dans le but de devenir compétiteur.

Dans la vidéo ci-dessous, Je pose le bilan sur ma prépa . Mes galères , ma période de pause imposée , la reprise, un training avec mon pote le Vikiing . La prochaine video montrera la suite de l'évolution ou je devrais être en version 2.0 , Je l'espère en tout cas.

Merci du soutien .

CLIQUEZ POUR REGARDER



EPISODE 4 JE DEVIENS BODYBUILDER



EPISODE 4

DEVIENS BODYBUILDER

FT LE VIKIING





DAVID COSTA
Coach sportif



DEVILLE



DAMIEN

Interview de **David Costa**

Photos : **Midj Deal**   



Évolution: France 2014 vs France 2016 + 10kg



David Costa : Salut Damien, merci d'avoir répondu présent pour cette interview, même si on se connaît déjà, peux-tu te présenter en quelques mots pour les lecteurs de fitness mag ?

Damien Deville : Salut David, donc je suis originaire de la ville de Toulouse. J'ai 28 ans, j'ai commencé le sport à l'âge de 5 ans. Je suis ceinture noir de judo. Je pratique aussi un sport nautique appelé le Wakeboard. En 2008 j'ai gagné les championnats du monde de Wakeboard catégorie 19-24 ans. Pour ce qui est de la « Muscu », j'ai commencé en 2007 pendant mes études de commerce. Mais ce n'est quand 2013, que j'ai réellement décidé de franchir le pas en prenant un préparateur pour participer aux France ifbb 2014 en catégorie Men's physique.

DC : ok, raconte nous ta première expérience sur scène je crois me souvenir que cela c'est plutôt bien passé pour toi.

DD : Oui, carrément ! Je termine 1er en Men's physique -178cm. Ce qui m'a ouvert les portes de l'équipe de France et une sélection pour l'Arnold Classic à Madrid.

DC : Génial, 1 compétition, 1 titre ! Malheureusement par la suite l'Arnold classic ne c'est pas passé comme tu le souhaitais ?

DD : non, pas vraiment...je termine 13ieme ce qui m'a coupé l'accès aux compétitions internationales. Mes choix stratégiques n'étaient pas les bons. Ma prise de masse m'a mis hors critères men's physique. Cet échec m'a permis de me recentrer sur mes critères physiques, et d'affirmer mon envie de continuer ma progression pour me rapprocher de mes modèles d'esthétique.

David Costa : Tu parles de modèle, si tu avais un nom, un exemple d'esthétique à donner ça serait ?

Damien Deville : Franck zane, sans aucune hésitation ! Je suis 100% à fond sur les physiques « old school ». Comme tu le sais je viens d'ouvrir une salle de sport avec pour logo l'ombrage de Steve Reeves !!!!

DC : Oui d'ailleurs, parle nous de ta salle. Car en plus d'être un compétiteur tu es aussi un entrepreneur.

DD : Oui, j'ai plusieurs casquettes. J'ai un complexe nautique dans le Gers ouvert en 2010. Et depuis 7 mois, j'ai ouvert une salle de sport de 1000m2 que j'ai appelé le CFC (Facebook: comebarrieu fitness center) équipé entièrement par Hammer Strenght et dédié exclusivement à la pratique du fitness et de la musculation ! On n'y trouve aucun cour collectif... Comme le dit Tibo Inshape le CFC c'est le temple !

DC : Oui Je confirme c'est une très belle salle dans laquelle j'ai eu la possibilité d'organiser mon strong & sexy tour. Un super moment passé ensemble !!! À refaire très vite. Revenons à ton évolution. Où en es-tu ?

DD : Après 2 ans sans compétition, + 10kg et un énorme travail sur les jambes. J'ai décidé de reprendre un coach pour préparer ma transition de men's physique à men's classic. Men's classic est selon moi la catégorie old school par excellence. On y retrouve tout l'esthétisme de la Golden Age !

DEVILLE DAMIEN



Steve REEVES

FRANK ZANE
Photo Pierre Mazereau

David Costa : Je crois que tu as fait le choix de prendre un coach étranger ? Raconte nous un peu cette collaboration.



Damien Deville : Oui j'ai pris un Gallois ! Après plusieurs échanges de mail et photos j'ai réussi à intégrer la team Y3T de Neil Hill. Coach de Flex Lewis, Steve Cook ainsi que William Bonac... Avec pour objectif, la Préparation des Frances ifbb 2016 en men's classic -180cm.

DC : J'ai suivi un peu ton parcours sur cette compétition, tu as réussi à passer les demis sud en finissant 2ieme. Mais raconte nous comment c'est passé la finale.

DD : Comment dire... Le rêve, j'avais une confiance aveugle en Neil Hill. Il est devenu un papa tellement il était présent sur ces derniers mois. Suite à la demi finale, il a tout simplement ajusté la diète pour me permettre d'arriver plus sec mais surtout beaucoup plus volumineux sur scène !! C'est de loin ma meilleure condition physique, ce qui m'a permis d'accéder à la 3ieme place derrière Enjuto Xavier 2ieme et Piel Alexandre 1er.



DC : selon toi, il te manquait quoi pour les gagner?

DD : Certainement beaucoup d'expérience, de la maturité musculaire au niveau des jambes et un meilleur contrôle musculaire de mes quadriceps. Malgré un posing libre réussi je n'ai pas réussi à reprendre suffisamment de point pour leur passer devant.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



DEVILLE DAMIEN



DC : c'est quand même une belle performance ? Deuxième compétition IFBB, dans une nouvelle catégorie et deuxième. Podium ! On peut parler d'une reconversion réussie. Félicitation Damien ! Tu as déjà de nouveaux objectifs ?

DD : merci David ! Oui avec Neil on a décidé de continuer ensemble pour finir le travail déjà commencé. Fini les prises de masse, je suis déjà au +6kg que la catégorie m'autorise. On va se concentrer et chercher à faire un travail de fond sur l'équilibre musculaire et la séparation des muscles. Tout en améliorant mon posing libre qui me permet de m'exprimer. J'avoue que le posing libre a été une révélation pour moi ! J'ai adoré me retrouver seul sur scène.

DC : pour finir cette interview, tu aurais un conseil pour les lecteurs de fitness mag ?

DD : Oui je leur dirais de prendre leur temps, de ne pas négliger les points faibles, et qu'il faut persévérer tout en apprenant à écouter son corps ! Le body c'est l'art de moduler son physique. Mais pour cela il faut savoir prendre du recul et s'armer de patience.

DC : merci Damien

DD : non merci à toi et Eric pour m'avoir permis de faire cette interview. J'en profite aussi pour remercier mon partenaire et ami Mickaël De Sousa pour son investissement depuis 2014 ! On lâche rien ! Ainsi que mon sponsor Myprotein.



Retrouvez Damien sur les réseaux sociaux:
Instagram & snap: Drdevil31



**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse

WEB

Cuisine Santé & Plaisir

Recette

Quinoa cups

Ingrédients

- 200 gr de quinoa
- 4 oeufs
- 1 courgette
- 1 oignon
- Sel et poivre
- Parmesan (optionnel)

Préparation

1. Faites cuire le quinoa au préalable.
2. Préchauffez votre four à 180° C.
3. Râpez la courgette en fines lamelles puis votre oignon.
4. Mélangez le quinoa, les oeufs, la courgette et l'oignon. Vous pouvez également ajouter du parmesan.
5. Placez le mélange dans des moules en silicone.
6. Enfourez pour 15 minutes.



Le Saviez - Vous?

Le saviez-vous ? Le quinoa n'est pas une céréale, il fait partie des chénopodiacées. Cela signifie qu'en fait il fait partie de la famille de la betterave et des épinards.

La cuisson du quinoa peut décourager certains car elle est souvent mal expliquée et il peut donc arriver que le quinoa devienne finalement une espèce de purée, voici comment le faire cuire à la perfection !

- Mesurez votre volume de quinoa dans un verre doseur pour que cela arrive à 250 ml (ce qui correspond à 200 g).
- Rincez et égouttez-le.
- Versez 425 ml d'eau* dans une casserole et portez à ébullition, ajoutez-y 1 cuillère à café de sel pour 200 g de quinoa. Important : chauffez l'eau à couvert.
- Mettez le quinoa dans l'eau, mélangez un instant et attendez que l'eau bouille à nouveau. Puis couvrez la casserole et cuisez le quinoa pendant 10 minutes à feu moyen à l'aide d'un minuteur.
- Après 10 minutes de cuisson, retirez la casserole du feu. Gardez le quinoa couvert, attendez 15 minutes. Le quinoa va absorber l'eau, gonfler et éclater et ce sera prêt !



ERIC RALLO

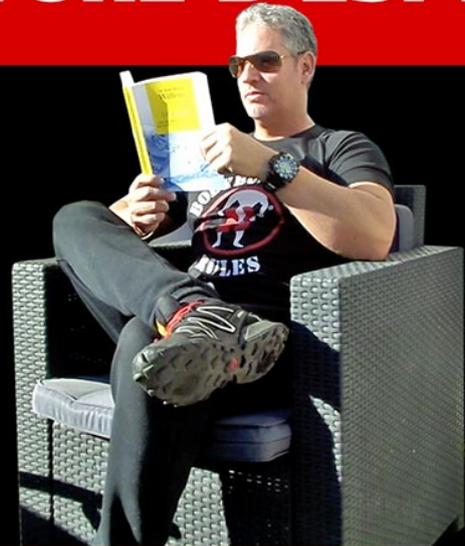
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



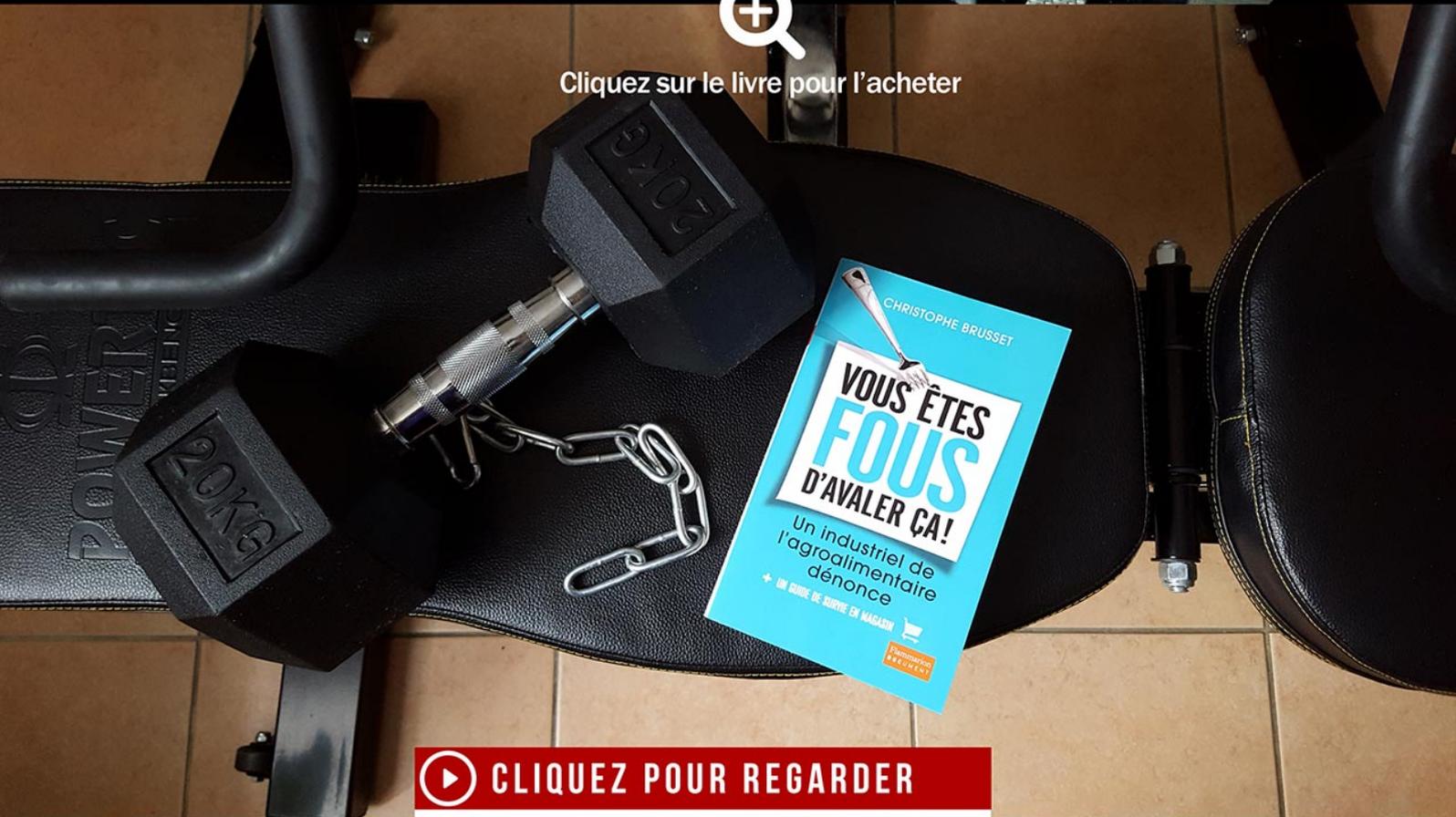
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



CLIQUEZ POUR REGARDER

**VOIR LA
VIDÉO**





**PIERRE
MAZEREAU**
Journaliste
Photographe



Hommage

Une triste nouvelle : Le décès de Marion PARK

Photos : Pierre Mazereau

IL Y A QUELQUE CHOSE DE PLUS FORT QUE LA MORT, C'EST LA PRÉSENCE DES ABSENTS, DANS LA MÉMOIRE DES VIVANTS.

C'est par **Albert BUSEK**, que nous avons appris cette triste nouvelle.

Je revois cette journée inoubliable passée en compagnie de Reg mon idole et de sa magnifique épouse, un déjeuner au « Lapérouse », un grand restaurant des quais de Seine.

Nous leur devons bien ceci puisqu'ils nous avaient invités mon frère et moi pour les Championnats du Monde qu'ils organisaient en Afrique du Sud. C'est au cours de ce séjour que nous avons fait plus ample connaissance avec Marion son épouse.

Tous ceux qui ont connu Marion ne peuvent que tarir d'éloges à l'égard de cette merveilleuse femme. Depuis le décès de son époux en 2007, elle n'avait jamais retrouvé une bonne santé. Albert en fait d'ailleurs le récit sur facebook. Marion était une ex-ballerine et avait contribué avec Reg à mettre au point un nouveau style de poses, intégrant l'art et l'évolution sur de la musique.

A chacune des occasions pour des démonstrations de Reg, ils parlaient avec Jeunesse et Jon-Jon leurs enfants, qui avaient la priorité dans leur vie.

Reg PARK invita Arnold en Afrique du Sud pour le former dit-il, ce qui lui fait dire : « J'ai vu ce qu'était un mari dévoué pour une femme incroyable de plus 50 ans qui me traitait comme un fils et que je considère comme un joyau à ce jour. »



En 1981 Reg Park & Marion de passage au Club Praxitèle

Photos : Pierre Mazereau



Détente à la plage pendant les 1er Championnats du Monde Juniors & vétérans

Aux obsèques de son père, Jeunesse eut ses merveilleuses paroles pour sa maman :
 « Merci maman pour avoir été la force et le lien de l'amour qui a tenu notre famille unie tout au long des années ».

Fitness Mag et ses lecteurs se joignent à moi pour présenter leurs sincères condoléances à ses enfants, petits-enfants ainsi qu'à tous leurs proches.
 Paix à son âme.

photo google images



Reg-et-Marion, une vie faite d'amour & de passion



Reg et sa fille Jeunesse Park





CHRISTOPHE DUCOS
Compétiteur
Reporter



2E CHAMPIONNAT D'EUROPE WFF

21 Mai 2016 / Montecatini - ITALIE



VOIR
QUELQUES
VIDÉOS
SUR
MON FACEBOOK



Ludovic Coiffard

WE ARE WFF WE ARE NABBA !

Il est 6h30 du matin ce vendredi 20 mai lorsque toute l'équipe de France WFF et leurs accompagnateurs se retrouvent pour partir aux Championnats d'Europe qui se déroulent à Montecatini en Italie.

Les visages sont souriants mais l'anxiété est présente. Pour beaucoup, ce sera un baptême du feu en international.

La team se compose de 8 athlètes :

- **Emilie Kieng** en Women's Fitness
- **Fabrice Bressand** en Men's Fitness
- **Ornella Casanova** en Women's Performance
- **Krys Chapuzet** en Men's Performance
- **Christophe Bouteille** en Men's Athlétic
- **Ludovic Coiffard** en Men's Athlétic
- **Julien Zuppari** en Men's SuperBody

et enfin **Julie Geyraud** en PRO Women's Sport Model qui se déplace avec sa famille et que nous ne verrons que très peu lors de ce séjour.

LE TEAM FRANCE COHÉSION DE GROUPE !

Le voyage se passe sans encombre et c'est vers 16h que nous arrivons sur le lieu de la compétition, plus exactement à l'hôtel officiel où la pesée et la toise vont avoir lieu.

L'ambiance est plutôt bon enfant, et c'est avec des étoiles plein les yeux que les compétiteurs se présentent à l'inscription, l'esprit emplit de rêves de victoire.

Une fois le protocole obligatoire passé, nous nous retrouvons donc tous devant l'hôtel pour une petite séance photo improvisée avant que tout le monde ne regagne sa chambre d'hôtel pour se préparer à la bataille du lendemain.

C'est donc à 15h le samedi 21 que le théâtre VERDI ouvre ses portes aux colosses bardés de muscles ainsi qu'à leurs homologues féminins.

La team s'installe dans les vestiaires, et les accompagnateurs veillent au grain en cas de besoin spécifique.

Cette cohésion dans le groupe m'a d'ailleurs étonné. Aucun athlète n'a été oublié ou délaissé par les autres, ce qui obligatoirement crée des liens. Chacun a pris soin des autres au fur et à mesure des catégories. L'entraide était de mise, et c'était très agréable à voir et à vivre.

Olivier Ripert Président Français et Européen WFF, prend place à la table des juges, alors que son épouse s'installe derrière lui pour prendre des photos de la compétition.

Les premières catégories passent et s'enchaînent à un rythme militaire, donnant le ton à nos frenchies qui attendent leur tour.

Les juniors sont magnifiques et les vétérans ne déméritent pas en qualité.



C'est alors à notre première représentante de fouler la scène de ces championnats d'Europe.

C'est une première pour **Emilie Kieng** en international, victorieuse de l'Apollon & Venus de France.

Elle n'a qu'une année d'entraînement et présente déjà un physique prometteur. Grande, lignée, avec une excellente définition, elle manque encore, pour sa taille, de masse musculaire. Ce qui est normal. Elle termine donc logiquement deuxième derrière une italienne, pour sa première sortie à ce niveau. Gageons qu'elle reviendra très rapidement avec le niveau musculaire requis pour ce type de rendez-vous.





VOIR
TOUTES
LES
PHOTOS
ICI

C'est au tour de **Fabrice Bressand** d'entrer en scène en catégorie Men's Fitness. Tout auréolé de sa victoire au RipertBodyShow, il arrive en conquérant sur cette scène, et il a bien raison.

Fabrice possède un compromis volume/proportion/définition assez impressionnant. Il aurait très bien pu être le vainqueur de cette catégorie, mais les juges en ont décidé autrement en lui préférant un italien un peu plus massif, beaucoup moins esthétique mais avec une définition exceptionnelle.

Si Fabrice continue dans cette voie, le titre ne lui échappera plus.

Ce sont les Women's Performance qui prennent le relais, avec notre représentante **Ornella Casanova**.

Le niveau est exceptionnellement haut dans cette catégorie. Ornella étant entrée sur scène en dernière, j'ai d'abord cru à la catégorie Athlétique voyant le physique des premières athlètes lorsqu'elles se sont présentées. Un niveau donc très élevé qui n'impressionne pas notre jeune représentante qui se bat bec et ongles pour se placer. Elle ne démerite pas mais cela ne suffira pas et Ornella hérite d'une très belle quatrième place à la vue de ses concurrentes. Son double biceps de dos est assurément un des meilleurs du plateau, et elle possède des cuisses d'un très bon niveau.

Ornella a un très gros potentiel qu'il faut exploiter et je ne serais pas étonné de la voir revenir au plus haut niveau d'ici quelques temps.

S'enchaîne immédiatement la catégorie Men's performance avec **Krys Chapuzet**.

Krys est un athlète qui est à 100 % dans sa préparation et cela donne un physique esthétique et compétitif. Une sèche extrême, de bonnes proportions, un volume suffisant pour la catégorie lui valent une très belle quatrième place. De plus, il est souriant et combatif. Sa pose mains à la taille montre une définition sans faille, une qualité musculaire étonnante et des découpes profondes.

Avec un peu plus de travail sur sa présentation, il serait un sérieux prétendant au titre. Lui aussi à un très bel avenir devant lui. Vivement l'année prochaine...

Après la catégorie Women's Athlétique, ce sont les Men's Athlétique qui envahissent la scène. Nos deux représentants Français, **Christophe Bouteille** et **Ludovic Coiffard** ont du pain sur la planche car leurs adversaires ne sont pas là pour enfile des perles. Christophe, avec ses cuisses imposantes n'a pu accrocher le top 6 pour sa première tentative en international mais ce n'est que partie remise, puisqu'il part à Orlando pour tenter sa chance lors du Mr Univers WFF avec, n'en doutons pas, une définition encore plus prononcée.

Ludovic, lui, était un sérieux prétendant au titre grâce à sa ligne OldSchool, de très bonnes proportions et une présentation toujours élégante. Malheureusement un léger voile d'eau lui a fait perdre de la définition et a anéanti ses chances de podium. Malgré tout, grâce à son physique harmonieux, il accroche une 5ème place. L'année dernière, en catégorie Performance, il avait récolté la troisième place. Ce qui prouve qu'il est en pleine ascension. Encore quelques petits réglages, et il réalisera son rêve, j'en suis certain.

Notre dernier représentant amateur, et pas le moindre, était **Julien Zuppardi** en Men's Superbody.

Avec un physique écorché, un dos et des fessiers striés, un bon compromis volume/proportions

avec tout de même un petit manque sur les cuisses. Il démontre, tout comme Ludovic dans la catégorie précédente, ce que le bodybuilding devrait être normalement: Un beau physique avant tout.

Sa place de quatrième prouve que le fameux « Enorme & Sec » n'est pas forcément la solution.

Comme pour Krys, avec un peu de travail sur la présentation, il devrait être un sérieux prétendant au titre suprême.

En PRO catégorie Women's Sport Model, **Justine**

Geyraud, gagne sa catégorie devant sa seule concurrente. Je n'ai malheureusement pas d'images sur cette victoire.

Et justement, les images étant plus parlantes que les mots, je vous propose de vous faire votre propre idée sur ces championnats en regardant la vidéo accessible en début d'article.

Merci à **Élodie DUCOS** pour avoir tout filmé. Et Merci à **Olivier & Marie Pierre Ripert** de nous offrir l'opportunité de participer à de si belles compétitions. WE ARE WFF, WE ARE NABBA!!!

Christophe Ducos



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



CONSEILS

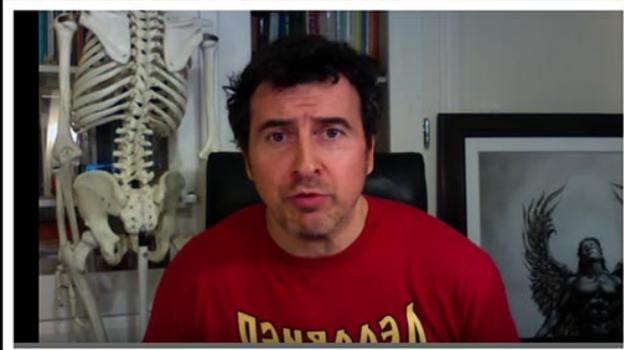
ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

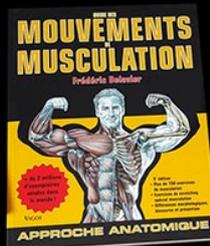


**LES MORPHOTYPES
EXISTENT ILS VRAIMENT?**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**DOULEURS ET
CONTRACTURES ENTRE
LES OMOPLATES.**





CHRISTOPHE
CORION
Reporter



PORTRAIT

FLEX^f WHEELER

Photothèque Flex WHEELER

LE MAGNIFIQUE !

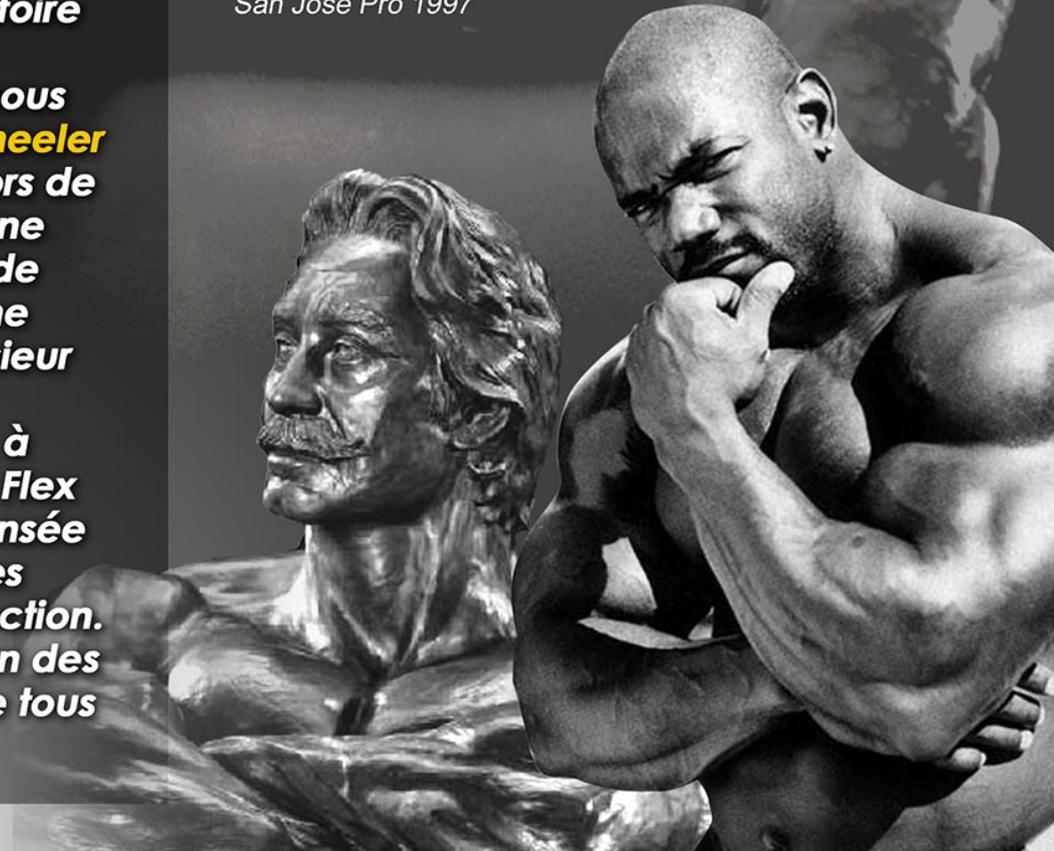
Le bodybuilding est un sport où le côté artistique et esthétique du corps sont mis en avant. En 1993 c'est l'avènement du colosse anglais Dorian Yates et de sa fantastique masse musculaire, cependant cette année là fut marquée par l'apparition d'un nouveau phénomène qui marquera à jamais l'histoire du bodybuilding.

La première fois que nous avons découvert Flex Wheeler en compétition c'était lors de la saison 1993 avec une superbe victoire lors de l'Arnold Classic et une seconde place à Monsieur Olympia.

Aujourd'hui en 2016 à l'évocation du nom de Flex Wheeler la première pensée qui vient à l'esprit des passionnés c'est la perfection. Retour sur la carrière d'un des plus beaux culturistes de tous les temps

PALMARES:

Iron man winner 1993 , 1995 , 1996 , 1997 , 1998
 Arnold Classic winner 1993 , 1997 , 1998 , 2000
 South Beach Pro
 Mr Olympia 2 rd , 8 th , 4 th , 2nd , 2nd 3 rd , 7 th
 winner :GP France 1993 , Germany 1993 ,
 Hungary 2000
 Night of champions 1996
 Florida Cup Pro 1996
 San Jose Pro 1997





Christophe Corion : Bonjour Flex
 Tu as réalisé une superbe carrière avec de nombreuses victoires à l'Arnold Classic et l'Iron man notamment mais tu n'as jamais remporté Monsieur Olympia bizarre non ?

Flex Wheeler : Oui cela restera la plus grosse déception de ma carrière professionnelle. Je pense qu'en 1993 et 1998 je devais remporter le titre suprême.

Christophe Corion : Si tu devais résumer l'ensemble de ta carrière que pourrais-tu nous dire ?

Flex Wheeler : J'ai eu une carrière fantastique avec de superbes victoires mais il me manque une victoire à Monsieur Olympia

Christophe Corion : Selon toi pourquoi n'as-tu pas remporté Monsieur Olympia 1993 ?

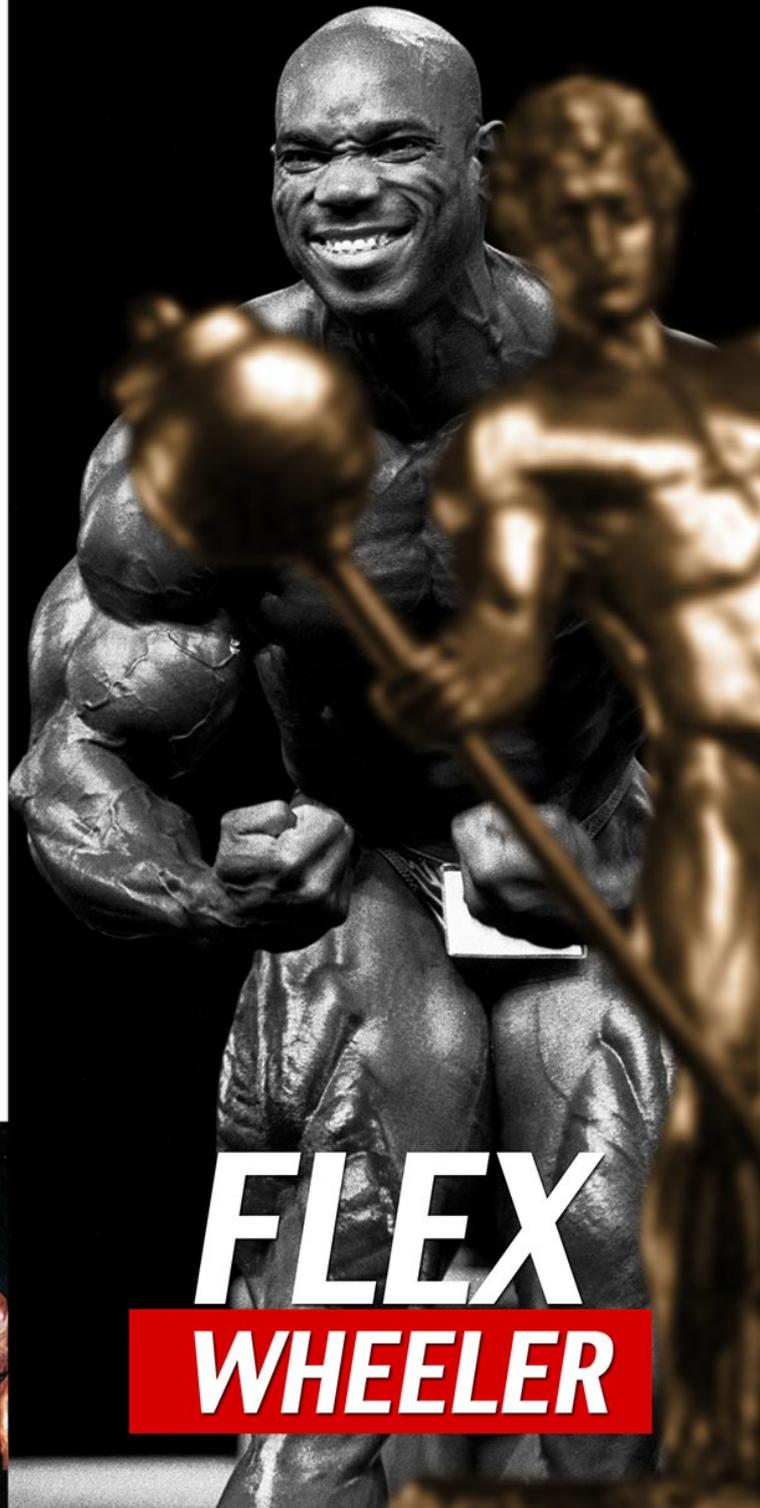
Flex Wheeler : Je pense que ce sont des décisions politiques. Est ce que j'avais les critères physiques pour représenter Mr O au point de vue marketing et commercial ? Ne voulait-on pas avoir un représentant très massif ?

Christophe Corion : Que t'a t'il manqué pour être sur la plus haute marche du podium pendant certaines compétitions ?

Flex Wheeler : Je ne sais pas je pense m'être présenté au top de ma forme à chaque fois.

Christophe Corion : Physiquement tu n'avais aucun point faible le seul problème que tu ais rencontré c'est d'être tombé sur des phénomènes comme Dorian Yates et Ronnie Coleman ?

Flex Wheeler : Personnellement je préfère plus ressentir cela comme deux défaites.



**FLEX
 WHEELER**



FLEX WHEELER



Christophe Corion : A titre personnel ce que je retiendrais à ton égard c'est un physique magnifique avec des proportions parfaites (version physique 1993) mais pourquoi as tu pris plus de masse pour Mr Olympia 1998 ?

Flex Wheeler : Je pense qu'être plus massif ne te donne pas forcément plus de chance de gagner.

Christophe Corion : Qui était le meilleur Monsieur Olympia de tous les temps ?

Flex Wheeler : Sans hésiter Ronnie Coleman. Il s'entraînait avec une intensité de folie et utilisait des charges hors normes. Il nous a obligé à passer un cap physiquement et mentalement.

Christophe Corion : Qui fut ton adversaire le plus dur à affronter en compétition ?

Flex Wheeler : Je dirais moi même Flex Wheeler.

Christophe Corion : En 2016 quelle est l'activité de Flex Wheeler?

Flex Wheeler : Je m'occupe toujours de ma gamme et je réalise des coachings et séminaires. Je voyage beaucoup.

Christophe Corion : Tu as lancé une gamme de nutrition sportive peux tu nous en parler ?

Flex Wheeler : Bien sûr. Nous avons trois gammes différentes chez MEX Nutrition. La première est Flex Wheeler Proline pour les athlètes qui sont au top niveau et les deux autres sont Sports Line et Fitline qui sont plus dédiées aux sportifs amateurs et de fitness. Je vous propose de vous rendre sur notre site <http://www.mexucan.com/> afin de découvrir l'ensemble de nos gammes.

Christophe Corion : Kevin Levrone a organisé son premier concours pro en Pologne verra t on un jour un Flex Wheeler Classic ?

Flex Wheeler : L'idée serait fantastique et c'est un projet mais il me faut juste trouver les partenaires.

Christophe Corion : Es-tu disponible pour des coachings et des séminaires ?

Flex Wheeler : Oui, je réalise des séminaires sur les posings et les entrainements en salle et sur le net .

CONTACT :

Contact

Site internet: TeamFlexWheeler.com

Page Facebook: [FlexWheeler](#)

Twitter: [@Flex_Wheeler](#)

Instagram: [official Flex Wheeler and my YOUTube](#)

page: [TheOfficial FlexWheeler](#)

QUESTIONS À

FLEX



Eric Rallo editeur fitness mag

Quelle a été l'année où tu as vraiment cru pouvoir battre Ronnie Coleman et devenir Mr Olympia ?

Flex Wheeler : Incontestablement 1999. Après la déception de 1998 je m'étais remis en question et j'avais effectué une énorme préparation. Malheureusement une fois de plus j'ai été classé deuxième.

Que athlète actuel selon toi ressemble le plus aux physiques des années 90 ? Beaucoup de spécialistes parlent de notre français Lionel Beyeke et le compare à toi

Flex Wheeler : Effectivement je pense également que c'est le physique de Lionel qui se rapproche le plus. Nous avons pas mal de points communs au point de vue physique.

Peter Foucaux Quelle est ta plus belle victoire durant ta carrière ?

Flex Wheeler : Je dirais que ma dernière victoire à l'Arnold Classic 2000 fut la plus belle pour plusieurs raisons privées.

Es-tu conscient que tu as la meilleure génétique du bodybuilding ?

Flex Wheeler : Merci, mais non, je ne pense pas posséder la meilleure génétique.

Fabrice Ferah Comment faisais-tu pour rester aussi souple en compétition malgré ta fantastique masse musculaire ?

Flex Wheeler : A la base je viens d'un Art martial extrême donc cela a été facile de garder ma souplesse.

Freddy Vandenberghe Flex, si tu devais donner un seul conseil à un débutant dans le body qui souhaite devenir un athlète professionnel, quel serait-il ?

Flex Wheeler : Je lui dirais d'être très prudent car tout n'est pas rose dans ce milieu.

Pour toi quel est l'exercice roi pour les pectoraux ?

Flex Wheeler : Tu dois en choisir un et le faire correctement sinon tu n'auras pas un développement total des pectoraux. Attention à la technique c'est très important !!!!!

Jimmy Oupinie Si tu n'avais pas été culturiste professionnel dans quel autre sport aurais-tu voulu être pro. ?

Flex Wheeler : Mon autre passion étant les Arts Martiaux j'aurais beaucoup aimé être pro dans le MMA

CLIQUEZ POUR REGARDER



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli f

Editeur Numérique
Sarl Novacom
Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Précurseur en tant que 1er magazine sur la musculation et le fitness à avoir été disponible sur internet de manière totalement gratuite. Fitness Mag a pour but de proposer mensuellement des informations utiles et pratiques afin de performer dans sa pratique sportive tout en entretenant et développant son bien-être et sa longévité.

En juin 2013, j'ai pris le pari « fou » contre vents et marrées, malgré une concurrence américaine hégémonique, de vous proposer ce service gratuitement chaque mois !

Suivant le modèle économique des mensuels gratuits, le magazine est uniquement financé grâce à la vente d'espaces publicitaires.

Afin de pouvoir vivre des publicités sans en subir la pression et pour garder ma totale indépendance, Fitness Mag a besoin d'aide financière pour pérenniser son travail et optimiser son développement.

Pour continuer de faire vivre ce magazine, j'ai besoin de votre aide !
C'est grâce à vos contributions que cette formidable aventure pourra perdurer !



Soutenir Fitness Mag Faire un don



Vous pouvez également établir un chèque à l'ordre de la Sarl Novacom (éditrice du Magazine)
Sarl Novacom
Lieu dit Pastoreccia, Erbajolo
20600 BASTIA



Visitez notre boutique Affichez-vous en Fitness Mag



FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

REJOIGNEZ NOUS ABONNEZ-VOUS

▶ INSCRIPTION NEWSLETTER

S'ÉDUCUER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER

#FITNESSMAG



LE MEILLEUR
DU
FITNESS

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 - Fondateur et Rédacteur en Chef