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

FITNESS MAG

EDITION N°58 / 03-2018

JUANITO CORDIA

Photo Aurélien ROY

ZOOM SUR LES TCA

(TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE)

5 CLEFS ESSENTIELLES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !

LE COACH DES STARS

Training avec

Greg FITOUSSI

CONGESTION MUSCULAIRE ET OXYDE NITRIQUE ?

2ÉME PARTIE

DOSSIER PERTE DE POIDS

- LES CURES DÉTOX ?
- À BAT LES RÉGIMES !
- COMMENT LES GLUCIDES NOUS FONT GROSSIR
- BRÛLER VS PERTE DE POIDS

PROGRAMME MUSCULATION SANS MATÉRIEL

EXERCICES POIDS DU CORPS ET ELASTIQUES

LE MEILLEUR MOMENT POUR S'ENTRAINER ?

PLANIFICATION TRAINING / STRONGMAN

SEMAINE 2

© FITNESS-MAG.FR

BODYFIT - MONS

Salon du body building et des passionnés du fitness
Bodybuilding en fitness beurs

+ Championnat de Belgique Bodybuilding
+ Belgische kampioenschap Bodybuilding

26 Oct. 2018

> 14-22h pour les professionnels
> 14-22u voor professionals

27- 28 Oct. 2018

> 10-22h grand public
> 10-22u groot publiek

www.bodyfitmons.be

LOTTO MONS EXPO

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

MARC
VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FRED
MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

VÉRONIQUE
DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

ERWANN
MENTHÉOUR
Coach sportif
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

HERVÉ
COSTA
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

JEAN-FRANCOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

DAVID
COSTA
Coach sportif

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

WILL
JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

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

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

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine

CAMILLE
AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie

ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif

JENNIFER
DENNION
Preparateur physique
specialise en nutrition

ANTHONY
BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition

BERNARD
DATO
Ecrivain

THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

SEBASTIEN
LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

EMMANUEL
WEILL
Coach sportif
IFBB PRO

ROULAM
BOUDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit.

©2018 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#58 FM

JUANITO CORDIA

Photo Aurélien ROY

Fondateur & Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
Marc Vouillot - Fred Mompo - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolaï - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura - Alessandro Maestroni - Jennifer Dennion - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba.

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit.

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 Novacoms et ai 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 redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

AVEC LE SOUTIEN DE LA

Collectivité Territoriale de CORSE
Agence de Développement Economique de la Corse
Agenza di Sviluppu Ecunomicu di a Corsica

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #58 FM

il faut avoir de grand rêves !

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

Mes chers lecteurs(trices),

"Le rêve est la preuve qu'imaginer, rêver ce qui n'a pas été, est l'un des plus profonds besoins de l'homme."
Milan Kundera ; L'insoutenable légèreté de l'être (1984)

DES RÊVES. ..OUI..MAIS ...

Avec l'avènement des réseaux sociaux et la puissance des médias mainstream fort de leur émission de TV réalité aussi abrutissant les uns que les autres.
Au 21e siècle tout le monde et particulièrement les jeunes adultes rêvent de célébrité ! de richesse, d'être adulé... d'avoir des like !!
il n'y a rien de mal en soi, mais il conviendrait de relativiser un petit peu ce qu'est la réussite et à quoi peut bien correspondre le proverbe "réussir sa vie".
En tant que rédacteur du magazine fitness mag je suis confronté quotidiennement aux demandes de jeunes sportifs et athlètes desireux d'apparaître en couverture ou bien faire l'objet d'un article dans le magazine afin de toucher une cible de fans plus grande est ainsi trouver une forme de notoriété, une sorte de reconnaissance dans un milieu qui juge plus l'athlète par son nombre de followers que par ses victoires sur scène ou actes valeureux du quotidien.
Jadis le sport était censé développer et renforcer les aptitudes physiques et psychiques tout en augmentant la confiance en soi, pas pour développer un ego surdimensionné cachant d'éventuelles pathologies et autres souffrances personnelles.

Entraînez-vous dur, tâchez d'acquérir chaque jour de nouvelles connaissances mais par-dessus tout privilégier l'essentiel : l'humain, la famille.
Être un sportif, être un athlète, seront autant de valeurs et de capacités physiques et mentales qui vous permettront de franchir les étapes et surmonter les épreuves de la vie pour finalement vous apercevoir que nous n'avez pas rêvé votre vie mais bel et bien réalisé vos rêves.

SOMMAIRE

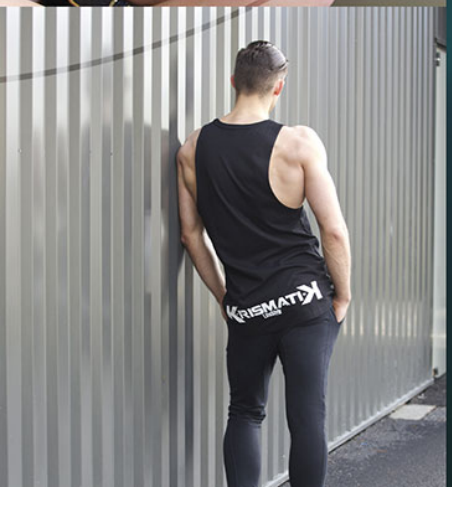
Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°58
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
8 tout sur les tca
10 coach des stars
18 les cures détox ?
23 stéphanie millet
30 plannification strongman b2
33 les secrets muscu delavier
34 le meilleur moment pour s'entrainer
35 california news
38 programme musculation sans matériel
39 soutenez fitness mag sur tipee
40 coaching scénique
43 comment les glucides font grossir
47 la congestion musculaire
51 telechargez le magazine
52 le fameux booty
55 interview anissa zucca
60 comment rester en bonne santé ?
61 les enjeux de la perte de poids
62 a bat les régimes !
65 recherche sponsor
66 cette rubrique est la vôtre !
69 la méthode pour le commun des mort
74 les vitamines
78 brûler vs perdre de la graisse

JUANITO CORDIA

Photo Aurélien ROY WEB



K-RISMATIK
LiteStyle

krismatik.fr

-15% avec le code
promo fitnessmag

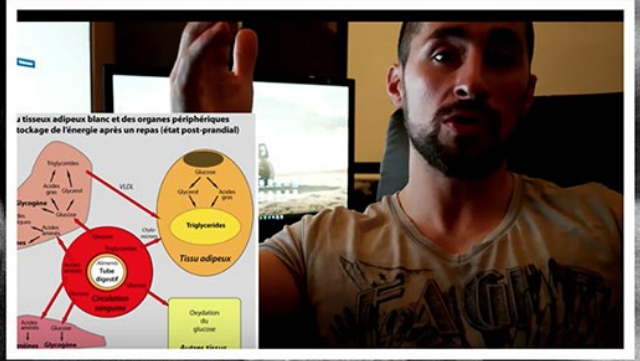
JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

TCA:
LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
1 INTRODUCTION ET EXPLICATIONS

CLIQUEZ POUR REGARDER



Troubles du comportement alimentaire BOULIMIE & HYPERPHAGIE : Une réponse inadaptée à un malaise interne?

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi

TURBO TRAINER

Vous aussi, équipez-vous à partir de 28 €/mois.*

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding

COACH DES STARS

Greg FITOUSSI

1 mois pour retrouver une bonne condition physique et perdre 5KG !!

(photo prise au STUDIO SPORT by Fred Mompo)

Ce mois-ci dans Fitness Mag je vous propose une préparation pour une série sur Canal +, «Le bureau des légendes», avec Grégory FITOUSSI, acteur complet, de «GI JOE le réveil du cobra » à la série « Engrenage » ou encore « World War Z » (avec Brad Pitt).

Grégory est un grand professionnel dans l'investissement de ses rôles et pour le choix de ses films.

COACH DES STARS

Nous avions déjà travaillé ensemble dans le passé pour son rôle dans World War Z. Aujourd'hui Greg me sollicite pour une préparation Express, nous disposons d'un mois seulement pour qu'il retrouve une bonne condition physique et surtout perdre 5kg en gardant et en optimisant, bien sûr, sa masse musculaire.

Evidemment pour atteindre cet objectif cette préparation demande beaucoup de rigueur.

> **"mon métier de préparateur physique est un métier de détails, une accumulation des détails."**

Il faudra donc éliminer l'eau en sous cutanée et pour cela, je vais lui fractionner son alimentation avec 5 à 6 repas par jour avec une diminution progressive des glucides tous les 3 jours et une hydratation maximale, jusqu'à 4 à 5 litres d'eau par jour. Comme je le dis à chaque fois "L'eau chasse l'eau".
Pour les entraînements, on se cale sur 4 fois par semaine en musculation, plus une séance de cardio d'une heure à faible intensité.

1ere SEMAINE

On travaillera en circuit training sur 9 exercices

2e SEMAINE

Endurance de force.
4x10 sur chaque groupe musculaire *(1'30 de récupération)* un exercice par groupe musculaire et on change d'exercice à chaque séance.

3e SEMAINE

Travail en bi-set : 2 exercices par groupe musculaire

3x8 sur chaque groupe musculaire *(1'30 de récupération)*
- pectoraux / triceps
- dorsaux / biceps
- cuisses
- épaules / trapèzes

4e SEMAINE

Un mélange de séries de 6 répétitions sur les mouvements de base pour prendre du tonus musculaire, enchaîné sur 3 séries de 15 répétitions sur des mouvements d'assistance pour optimiser la définition musculaire. 3 exercices par groupes musculaires.
Les temps de repos varient selon l'intensité des charges.

Voilà comment en quatre semaines, j'arrive à optimiser le physique d'un acteur qui doit jouer un rôle d'action: par une adaptation physique progressive et un travail psychologique nourri de pensées et des paroles positives au cours des séances.

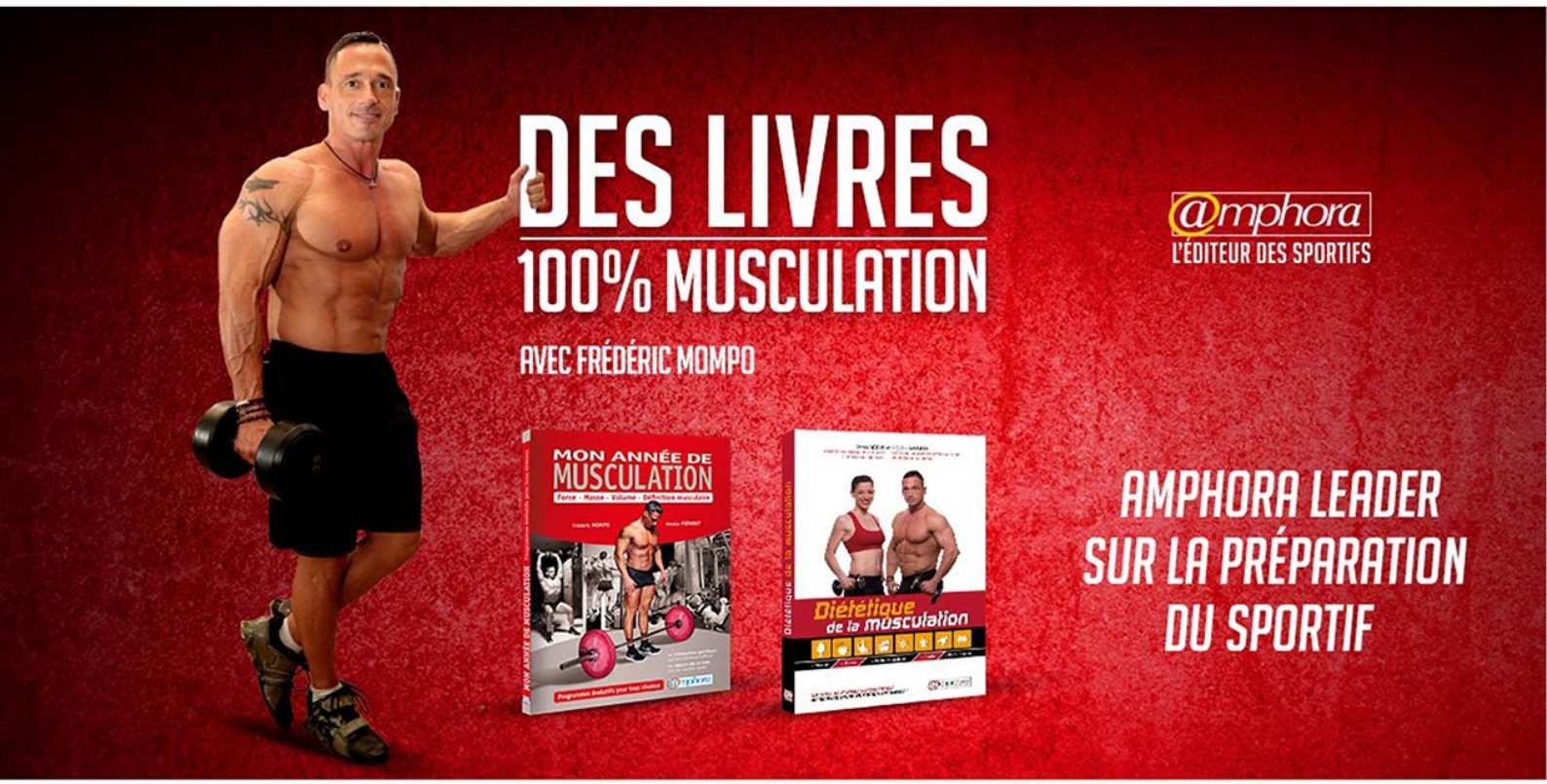
"Bien dans sa tête, bien dans son corps et bien dans son corps, bien dans sa tête"

Comme je le dis à chaque fois: pour un acteur, la préparation physique d'un film est semblable à une préparation de compétition de bodybuilding: la date du début de tournage dans un film peut s'assimiler au jour « J » de la compétition.

Evidemment, il n'y a pas de posing pour Grégory mais une chorégraphie de professionnel sur le maniement des armes à feu.

Pour maximiser la crédibilité de son personnage, en parallèle de notre travail en salle de musculation, il a été coaché par un spécialiste des armes à feu (pistolet, fusil mitrailleur, fusil de précision...) pour le montage / démontage d'armes. On pourra voir les résultats dans quelques mois dans la série "le bureau des légendes" sur Canal +.

En attendant Grégory s'est prêté au jeu de ma rubrique en bi-set sur les biceps pour développer plus rapidement ses bras".

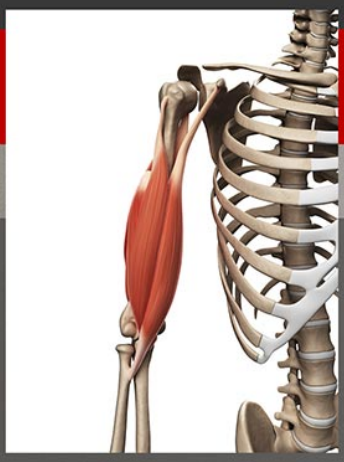


SALON
BODY
FITNESS
PARIS
16_17_18 MARS_2018
PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00
Achetez vos billets
en ligne à 10€ au lieu
de 14€ sur place.
www.salonbodyfitness.com
YouTube
Reed Expositions
Reebok
VIVE LA FORME
Partner of
FIBO
GLOBAL
FITNESS.
©2017 Reebok International Limited

***FRÉDÉRIC MOMPO** vous propose avec **FITNESS MAG** dans sa rubrique, une analyse de mouvements, le fonctionnement anatomique et une partie de l'entraînement d'une star avec une démonstration pratique.*
*Ce mois-ci, Le curl biceps en bi-set : curl supination assis à la barre / curl marteau à l'haltère assis avec **GRÉGORY FITOUSSI***

Penchons-nous la fonction du Biceps brachial

LA FONCTION DU BICEPS BRACHIAL



*Le biceps brachial a deux origines donnant **deux chefs musculaires** :*
***-Le long biceps :** naît au-dessus de la cavité glénoïdale de l'omoplate (glène de la scapula), par un tendon qui traverse d'abord la capsule puis le coude, passe entre le tubercule majeur et le tubercule mineur et dans le sillon intertuberculaire.*
***- Le court biceps :** naît par un tendon sur le processus coracoïde de l'omoplate, puis il forme un corps charnu qui rejoint celui du chef long du biceps brachial.*

L'ensemble du muscle descend le long du bras, puis forme un tendon unique. Il passe en avant de l'articulation du coude, puis se termine sur le haut du radius, sur une zone appelée tubérosité radiale.

FRED MOMPO
« LA LÉGENDE »

Crédit photo : SIMON DEYRA (photo prise au STUDIO SPORT by Fred Mompo)

SON ACTION

- Au niveau du coude, il fait la flexion et la supination. Sa contraction apparaît bien en avant du bras, lors d'une flexion du coude, l'avant-bras étant en supination.
- Au niveau de l'épaule il participe à l'antépulsion.
- le chef long du biceps brachial participe à l'abduction.
- Le chef court du biceps brachial participe à l'adduction.

Ici nous prendrons l'exemple d'un travail en bi-set, c'est à dire une série avec deux exercices enchainés sur le même groupe musculaire.

1ER EXERCICE

CURL BICEPS À LA BARRE ASSIS, MAIN EN SUPINATION.

Tout d'abord le placement est très important sur tous les exercices assis ou debout, le gainage du buste, on garde les courbure naturelle de la colonne vertébrale. Le buste incliné légèrement vers l'avant, les épaules devant le bassin et les coudes juste sous la lignée des épaules.
Bien gainé (dos, épaules), coudes et bras fixes tout le long de l'exercice.
On va plus solliciter la partie médiane du biceps.

1ère étape :

Position assise, la prise de la barre en supination, la prise au niveau des mains est largeur d'épaules Ouverture de la cage thoracique et les épaules fixées en arrière.

2ème étape :

Le dos droit, la sangle abdominale gainée. Une poigne ferme, toujours garder le dos droit pendant toute la durée du mouvement.

3ème étape :

Flexion des avant-bras en ramenant la barre au dessus de l'horizontal sans jamais bouger le coude.

4ème étape :

On ramène la barre au niveau des cuisses.

Les cuisses empêchent de tendre les bras pour solliciter au maximum la partie médiane du biceps.

Les muscles sollicités :
- biceps
- biceps brachial

et en secondaire :
- avant-bras
- deltoïde antérieur

2eme EXERCICE

CURL PRISE NEUTRE AUX HALTÈRES ASSIS

1ère étape :

Position assise, les bras le long du corps. Ouverture de la cage thoracique et les épaules en arrière.

2ème étape :

La sangle abdominale gainée. Une poigne ferme, toujours garder le dos droit pendant toute la durée du mouvement.

Les muscles sollicités :
- biceps
- biceps brachial
- le long supinateur

et en secondaire :
- deltoïde antérieur

3ème étape :

Flexion du coude en ramenant l'avant bras à l'horizontal pour solliciter le biceps-brachial et le long supinateur.

4ème étape :

On ramène les haltères en bas en contrôlant le mouvement et en tendant les bras.

(petit détail pour être sûr d'avoir les bras tendus, contractez votre triceps avant de repartir en flexion).

Les muscles sollicités :
- biceps
- biceps brachial

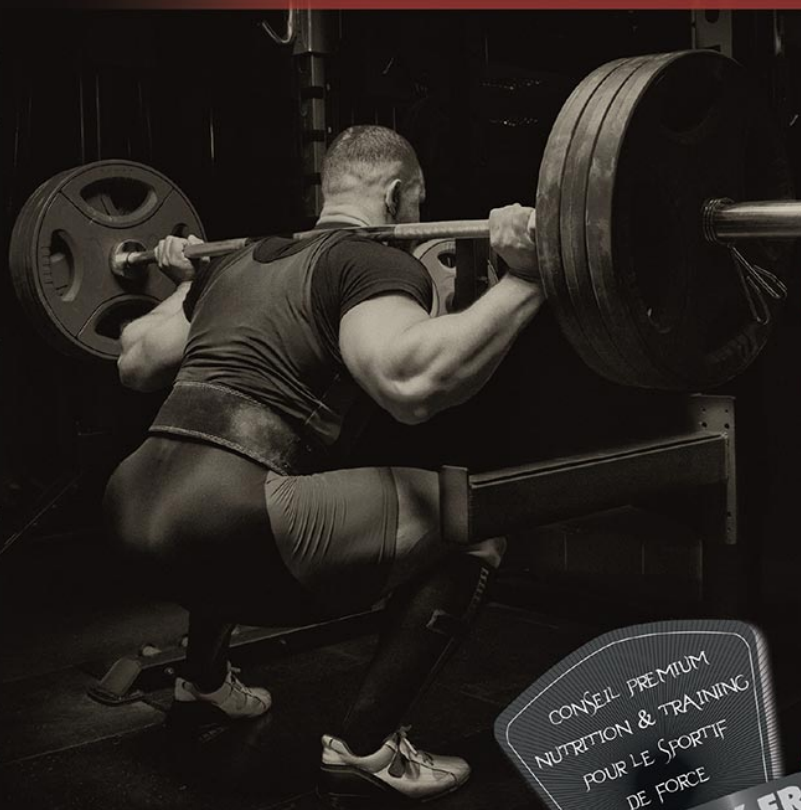
et en secondaire :
- deltoïde antérieur

Ce bi-set est très important pour les personnes longilignes qui ont du mal à prendre des bras.

PROCHAIN STAGE SPÉCIAL CUISSES
SAMEDI 24 MARS
studio sport by Fred Mompo
0143744418

1ère chaîne de magasins de nutrition sportive en France depuis 2001 ! www.topbody.fr

BioTechUSA
Applied Nutrition
MusclePharm
Mars Protein
Scitec Nutrition
Stacker 2
Full Release
Dymatize
MuscleMeds
IronMaxx
Cellucor



TOPBODY
nutrition/performances/training/dépassement

LE BODY BUILDING A L'ETAT PUR !

Conseil premium nutrition & training pour le sportif de force
TOPBODY.FR

10 magasins à votre service
Devenez franchisé : www.topbody.fr/magasins

...Fitness/body/boxe/crossfit/fight/perte de poids...
...Nutrition du sportif/vetements/accessoires...
Spécialiste de la vente/conseil en...
sports nutrition lifestyle

22 BSA SHOP
Saint-Denis 97
Neuchâtel CH
Libourne 33
Nevers 58
Cayenne 97
Marseille 13
Beausoleil 06
Baie Mahault 97
Lyon 69
Colomiers 31
Saint-Pierre 97
Aix-en-Provence 13
Bourg-En-Bresse 01
Cogolin 83
Saint-Chamond 42
Angers 49
Lorient 56
Rodez 12
Seysses 31
Grenoble 38
Martinique 97
Capbreton 40

Ouvrez votre propre magasin BSA SHOP pour 0€ !
Nous finançons votre magasin

WWW.BSA-SHOP.FR : ACHETEZ AUSSI SUR INTERNET

BSA SHOP
WWW.BSA-SHOP.FR/MAGASINS
Retrouvez les adresses de nos 22 magasins

DAVID
COSTA
Coach sportif

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

LES CURES DETOX ?

Les cures DETOX font leur réapparition chaque année au même période : à la rentrée scolaire, pour la nouvelle année et au début de l'été. Vous allez alors découvrir chaque année de nouveaux aliments ou produits miracles vous garantissant légèreté, vitalité et perte de poids. Malheureusement, il est fort probable que ce soit uniquement votre porte-monnaie qui s'allège si vous ne lisez pas cet article.
Tout d'abord, le rôle 1er de la detox n'est pas d'induire une perte de poids. En effet, la perte de poids peut vous faire retrouver de la légèreté mais cela ne correspond pas aux objectifs d'une vraie detox.

photos David Costa et google images (libres de droits)

Qu'est-ce qu'un cure detox ?

Le principe du DETOX est de nettoyer votre organisme des déchets qui peuvent nuire à son fonctionnement. Parmi ces déchets vous trouverez ceux que votre corps produit pour assurer son fonctionnement normal et ceux que votre corps produit pour éliminer des substances néfastes telles que l'alcool, le tabac, la pollution, les médicaments, les pesticides auxquels nous sommes confrontés chaque jour. et autres produits chimiques malheureusement présents dans notre alimentation.

Qui est concerné par une cure detox ? • De nombreux cas se prêtent à la detox afin de booster le fonctionnement de votre organisme. Les changements de mode de vie, d'alimentation, de climat et de sommeil vont fatiguer votre organisme. De plus, durant toute l'année votre organisme s'encrasse et perd en efficacité. Et cela peut être causé par diverses raisons :

- * une alimentation déséquilibrée ou hyper-protéinée.
- * des craquages et pulsions alimentaires fréquentes.
- * du stress accumulé au travail.
- * de la fatigue liée à votre mode vie (sorties, soirées, voyages, etc).
- * la consommation de tabac ou d'alcool.

En plus de ses profils "classiques", les comportements extrêmes tant bien sportifs qu'alimentaires vont obliger votre corps à produire une plus grande quantité de déchets pour dégrader les excès de graisses saturées, de sucres ou de protéines mais aussi ceux issus de l'entraînement. C'est en particulier le cas des personnes suivant des régimes hyper-protéinées, présentant des pulsions alimentaires, réalisant des cheat meal à répétitions, consommant de la junk food régulièrement et ressentant du surentraînement.

WHEY ISOLATE NZ
(NOUVELLE ZÉLANDE)
VALEUR BIOLOGIQUE LA PLUS ÉLEVÉE SUR LE MARCHÉ

QUALITY 100% GUARANTEED

À NOUVEAU DISPONIBLE

cz-nutrition.fr

Voici un petit test à réaliser pour savoir il est temps de débuter votre cure. **Si vous cumulez au moins 3 des symptômes suivants, c'est le moment de vous y mettre !**

FORME	ALIMENTATION	BEAUTE	DIGESTION
Fatigue depuis plus de 5 jours consécutifs	Excès de sucres, de junk-food, craquages alimentaires plus de 4 fois sur les 2 dernières semaines	Cheveux et/ou ongles fragiles	Problèmes digestifs
Manque d'énergie, de tonus, de motivation	Envies et pulsions sucrées fréquentes et sans motifs	Dégradation de votre qualité de peau (terne, grasse, etc.)	Estomac lourd et/ou ballonné après les repas
Réveils difficiles	Votre perte de poids est plus difficile	Rétention d'eau	Votre transit est perturbé et/ou anormal
Irritabilité et/ou plus grande sensibilité	Vous mangez beaucoup de protéines et/ou de compléments	Apparition de boutons	Vous avez du mal à finir vos repas
Sommeil de mauvaise qualité et/ou réveil nocturne		Cellulite plus présente qu'habituellement	

Crédit photo : Nicolas Blies

QU'ESPÉRER D'UN CURE DETOX ?

Le ressentit suite à une cure detox peuvent varier d'une personne à une autre car cela dépend des efforts réalisés et des actions entreprises. Voici une liste non-exhaustive des effets et résultats que vous pourrez obtenir suite à une detox conçue par un professionnel de santé :

FORME	ALIMENTATION	BEAUTE	DIGESTION
Augmentation de votre énergie	Légère perte de poids	Amélioration de la qualité de votre peau (peau plus lisse)	Meilleure digestion
Hausse de motivation et de tonus	Disparition et/ou réduction des pulsions alimentaires	Cheveux et ongles plus solides et beaux	Amélioration de votre transit
Amélioration de votre sommeil	Appétit réguler sur la journée	Disparition et/ou réduction des boutons	Estomac plus léger et/ou sans ballonnement
Meilleure récupération et en forme dès le réveil	Préférences accrues vers les aliments sains	Diminution de la rétention d'eau	Ventre plus plat

Comment réaliser une cure DETOX ?– Il est important de comprendre que la purification de votre organisme ne va pas reposer sur la simple consommation d'un jus de citron ou d'un bouillon mais bien par la combinaison de plusieurs éléments activant des mécanismes de votre corps. **En effet, il est prouvé que les cures mono diètes, ou vous mangez un seul aliment par jour pour soit disant vous purifier, sont totalement inefficaces et même dangereuses car elles peuvent provoquer des carences (source Anses 2011). De plus, l'EFSA (autorité européenne de sécurité des aliments) a rejeté en 4 ans plus de 60 demandes sur des plantes vantant des effets detox mystiques et non prouvés.**

De plus, une detox efficace demande des connaissances précises de l'effet des aliments sur votre organisme, c'est pourquoi, il est nécessaire de la réaliser avec un professionnel de la santé. Mais aussi une individualisation selon vos préférences et vos habitudes alimentaires pour un suivi de la cure sur 1 à 3 semaines.

Pour cela vous allez devoir chercher à booster certaines fonctions de votre organisme telles que :

- * L'alcalinisation du ph : avec la consommation d'aliments à indices PRAL négatifs.
- * La facilitation de la digestion : avec l'utilisation d'huiles essentielles, la consommation de tisanes, de certaines eaux et de certaines épices.
- * L'amélioration du drainage : avec des tisanes et des aliments diurétiques.
- * Le renforcement de votre système immunitaire : avec la consommation de certaines huiles essentielles.
- * La limitation des aliments contenant du lactose et du gluten

Vous pouvez aussi optez pour des aliments, huiles essentielles et tisanes permettant une amélioration de la qualité et de la beauté de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles

Faites corriger vos mouvements par l'expert en musculation David Costa grâce à son coaching vidéo à partir de 6,49€ : www.davidcosta.fr/shop/coaching-video

FAITES VOUS COACHER PAR UN PRO A PRIX MINI !

Profitez de l'oeil expert de David avec ses 10 ans d'expérience en musculation et des miliers de sportifs coachés pour corriger vos mouvements !

Cliquez sur l'image pour découvrir !

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source d'énergie naturelle

Fit et Gourmand !
Snackfit

Retrouvez-nous chez :

COMPLEMENTS & PROTEINES
www.complementsetproteines.com

PREMIUM NUTRITION
Qualité & Performance
www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON
www.body-iron.fr

FITNESS BOUTIQUE
www.fitnessboutique.fr

Marque Française

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR

STÉPHANIE MILLET

« Je ne me vois pas actuellement pratiquer un autre sport que le bodybuilding »

Interview et photographies : **David Andrieu**
Photographies d'entraînement réalisées à Olympia Club (66 Saint-Laurent de la Salanque) - Remerciements : Mica Trotin
Tenue de sport : Bulders - Remerciements : Kris Bulders

EVOLUANT SUR LE CIRCUIT BIKINI DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES, STÉPHANIE MILLET A SU BIEN S'ENTOURER POUR PROGRESSER. VÉRITABLE PASSIONNÉE, SA RENCONTRE AVEC NOTRE CHAMPIONNE NELLY REY FUT UN DÉCLIC POUR DÉBUTER LA MUSCULATION. PRÉPARÉE ACTUELLEMENT PAR FABIEN GIL, ELLE EST BIEN DÉCIDÉE À ATTEINDRE LES SOMMETS. APRÈS UN PODIUM PROMETTEUR RÉALISÉ À FRANCE IFBB, CETTE ANNÉE, LA SUPERBE BRUNE VISE DÉSORMAIS LE NIVEAU INTERNATIONAL. ARBORANT SUR SCÈNE UNE LIGNE MAGNIFIQUE, SURPLOMBÉE D'UN CHARMANT PETIT MINOIS, « STEPH » N'A PAS FINIR DE NOUS SURPRENDRE. RENCONTRE AVEC UNE FAN DE BODYBUILDING QUI COMPTERA TRÈS VITE BEAUCOUP DE FANS ...

Stéphanie en bref ...
Age : 28 ans
Taille : 1,59 m
Poids : 55 kg hors saison / 50 kg sur scène
Profession : conseillère en parfumerie
Ville de résidence : Limoges (87)
Sponsor : Fitness Boutique Limoges
Coach : Fabien Gil
Palmarès 2017 :
1ère à la demi-finale sud IFBB
3ème à France IFBB (bikini –160)
2ème du Blanc Classic
5ème du GP des Pyrénées

En compagnie de Stéphanie lors du shooting post-compétition à l'Olympia Club de Mica Trotin

DAVID ANDRIEU. : Pourquoi as-tu décidé de pratiquer la musculation et les compétitions ?

Stéphanie MILLET : Je me suis inscrite dans une salle de sport suite à une perte de poids et à un mal-être physique. Au début, je faisais que du cardiotraining. J'ai débuté la musculation en 2009, suite à ma rencontre avec Nelly Rey. Je l'ai trouvé magnifique ! Bien évidemment, je n'aurais jamais imaginé, à cette période-là, monter sur les planches. Mais j'ai très vite remarqué des changements physiques et je me suis intéressée de près à cette discipline.
Le choix de participer à des compétitions est venu plus tard, en allant voir des concours… Et c'est aussi devenu un défi personnel.

FITNESS-MAG.FR

ZOOM SUR STEPHANIE MILLET

Au fil des années, Stéphanie Millet s'est sculptée un physique compétitif qui lui permet aujourd'hui de jouer les premiers rôles sur le plan national.

DAVID ANDRIEU. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

Stéphanie MILLET : Qui dit discipline dit disciplinée… Notre pratique sportive demande surtout de l'organisation : faire les courses, préparer ses 5 à 6 repas, programmer ses entraînements quotidiens, etc. Tout cela, en plus de notre activité professionnelle.
Le plus compliqué à gérer reste parfois le regard de certaines personnes extérieures à notre discipline… Mais comme cela est devenu un mode de vie de mon côté, mes amis sont habitués à me voir avec mes « tupperwares », désormais.

© FITNESS-MAG.FR

D.A. : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?

S.M : Concernant les trainings, je privilégie les poids libres au maximum. Rien de vaut les mouvements de bases ! Les machines viennent compléter le travail. Dans mes séances dites de "rappel", j'aime inclure des mouvements d'isolation avec les machines guidées.

D.A. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

S.M : Je fais du cardiotraining seulement en période de compétition. Hors concours, j'essaie au maximum de faire du RPM dans mon club, l'Espace Forme de Limoges (87). Je complète mon activité cardio par des séances à la piscine. Petite précision : je fais mon cardio à jeun le matin, seulement en période de sèche.

© FITNESS-MAG.FR

Second appel en comparaison pour déterminer les places du Top 6 au GP des Pyrénées 2017, avec le physique harmonieux de Stéphanie situé à gauche.

DAVID ANDRIEU. : Toujours sur le plan de l'entraînement, quel est le conseil majeur que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?

Stéphanie MILLET : Je lui conseillerais de varier au maximum les entraînements. Le corps humain est une véritable machine qu'il faut sans cesse chercher à choquer ! Il est primordial pour un-e athlète de sortir de sa zone de confort. Changer ses séances est la base : lourd/léger, pliométrie, séries courtes, séries longues, etc.
Il faut aussi accentuer le travail sur le fessier qui est un point crucial du jugement dans la catégorie bikini.
Pour terminer, il faut chercher la connexion cerveau-muscle pour que l'entraînement soit encore plus bénéfique.

D.A. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un-e athlète en préparation ?

S.M : En collation post-training, j'utilise des protéines natives et je privilégie les Omega 3. Il y a aussi les acides aminés (BCAA et glutamine) indispensables à la construction et la récupération musculaire. Et en période pré-compétition, j'ajoute des CLA et un draineur. Fitness Boutique Limoges me conseille parfaitement et répond à toutes mes questions sur ce sujet

D.A. : Quelles sont les championnes qui t'inspirent, des modèles qui te motivent ?

S.M : Nelly Rey évidemment ! Elle est une de mes championnes préférées. Je la remercie pour son soutien. Avec Fabien, ils sont précieux dans mes préparations. Sinon, j'adore les physiques de Bella Falconi, Ambert J Callahan, Tatiana Debique. Sans oublier la belle et regrettée Rebecca Burger, vraiment magnifique !

Malgré un plateau très relevé dans la catégorie bikini -166, au dernier GP des Pyrénées, Stéphanie Millet a décroché une belle 5ème place.

DAVID ANDRIEU. : Si tu n'avais pas fait de bodybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?

Stéphanie MILLET : J'ai pratiqué pendant longtemps les arts martiaux. Mais je ne me vois actuellement pratiquer un autre sport que le bodybuilding. Le bodybuilding a été pour moi une véritable thérapie. Ce sport me fait du bien et me procure beaucoup de plaisir au quotidien. Et en plus, on en apprend tous les jours sur soi-même !

D.A. : Quel aspect de notre sport apprécies-tu le plus ?

S.M : Tout me plaît dans cette discipline ! Rien n'est laissé au hasard. Il faut être complète et sérieuse tout au long de l'année. Et j'avoue que je prends du plaisir à réfléchir à la confection de mon prochain maillot bikini, à la coiffure et au maquillage que j'utiliserai lors de ma prochaine compétition. J'adore ça !

D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

S.M : Avec Fabien Gil, nous préparons 2018 avec pour objectif la sélection Europe IFBB. Je garde en tête de prendre du plaisir dans ces moments-là. J'aime partager mes préparations et mes compétitions avec les personnes qui m'accompagnent tout au long de l'année. Les concours m'ont permis de faire de magnifiques rencontres.
Et pour moi, c'est cela l'essentiel.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Stéphanie Millet via son compte facebook (pseudo : Steff Fit).

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 9H
09h15	LesMILLS CXABDOS	TBC			YOGA	TOTAL ABDOS 10h
12h30 45' EXPRESS		LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS CXABDOS	
14h30	YOGA	LesMILLS CXPUMP				
17h30	LesMILLS CXABDOS	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYSTEP	
18h30	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYJAM	LesMILLS CXABDOS	LesMILLS BODYPUMP	
19h30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYSTEP	YOGA	LesMILLS BODYATTACK	LesMILLS BODYBALANCE	

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

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

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

LES COURS NE SONT RESERVABLES QU'AVEC L'APPLICATION HEITZ FIT téléchargeable en ligne

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LesMILLS RPM 12h30 13h15			LesMILLS RPM 9h15 10h15		BIKING 11h00 12h00
			LesMILLS RPM 14h30 15h30		
BIKING 18h30 19h30		LesMILLS RPM 18h30 19h30	LesMILLS sprint 18h30 19h00	LesMILLS RPM 18h30 19h30	
LesMILLS sprint 20h00 20h30	LesMILLS RPM 19h30 20h30		BIKING 19h30 20h30		

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Le planning fitness est valable **à partir du 02 Janvier 2018** et peut être susceptible de modifications*

MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE

FORCE ATHLÉTIQUE

BLOC N°2
4 SEMAINES

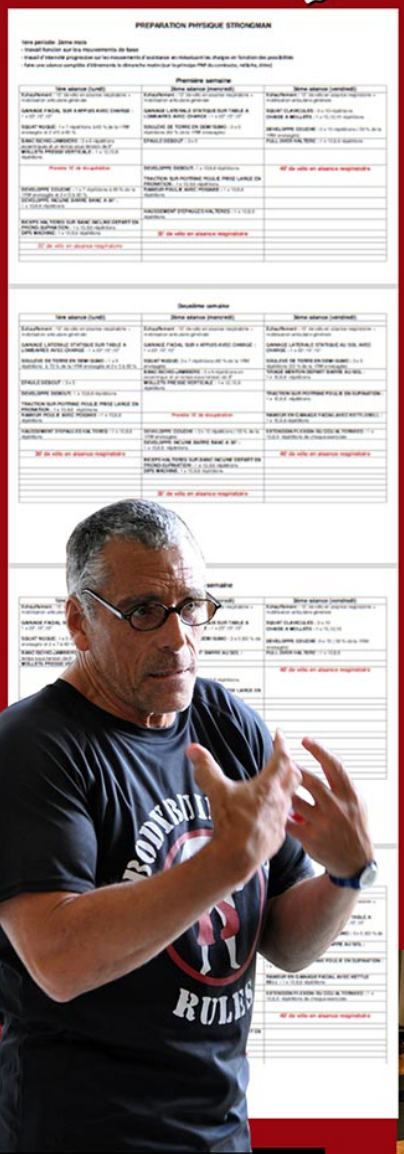
PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

1ère période: 2ème mois
- travail foncier sur les mouvements de base
- travail d'intensité progressive sur les mouvements d'assistance en réévaluant les charges en fonction des possibilités
- faire une séance complète d'étirements le dimanche matin (sur le principe PNF du contracte, relâche, étire)

Première semaine

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	**Echauffement** : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	**Echauffement** : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale
GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS AVEC CHARGE : 1 x 20",15",10"	**GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE** : 1 x 20",15",10"	**SQUAT CLAVICULES** : 3 x 10 répétitions **CHAISE A MOLLETS** : 1 x 15,12,10 répétitions
SQUAT NUQUE: 1 x 7 répétitions à 65 % de la 1RM envisagée et 2 x10 à 60 %	**SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO** : 3 x 5 répétitions (60 % de la 1RM envisagée)	**DEVELOPPE COUCHE** : 3 x 10 répétitions (50 % de la 1RM envisagée)
BANC ISCHIO-JAMBIERS : 3 x 6 répétitions excentriques et temps sous tension de 6"	**EPAULE DEBOUT** : 3 x 5	**PULL OVER HALTERE** : 1 x 10,8,6 répétitions
MOLLETS PRESSE VERTICALE : 1 x 12,10,8 répétitions		
Prendre 10' de récupération	**DEVELOPPE DEBOUT**: 1 x 10,8,6 répétitions	40' de vélo en aisance respiratoire
	TRACTION SUR POITRINE POULIE PRISE LARGE EN PRONATION : 1 x 10,8,6 répétitions	
DEVELOPPE COUCHE : 1 x 7 répétitions à 65 % de la 1RM envisagée et 2 x10 à 60 %	**RAMEUR POULIE AVEC POIGNEE** : 1 x 10,8,6 répétitions	
DEVELOPPE INCLINE BARRE/ BANC A 30° : 1 x 10,8,6 répétitions		
	HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES : 1 x 10,8,6 répétitions	
BICEPS HALTERES SUR BANC INCLINE DEPART EN PRONO-SUPINATION : 1 x 10,8,6 répétitions		
DIPS MACHINE : 1 x 10,8,6 répétitions	30' de vélo en aisance respiratoire	
30' de vélo en aisance respiratoire		

TÉLÉCHARGEZ LE PROGRAMME PDF



PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

MARC VOUILLOT

BLOC N°2

Biceps haltères départ en prono-supination

Dips machine

Gainage latérale statique au sol avec charge

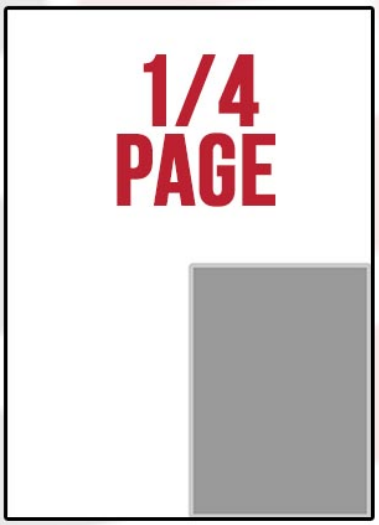
Rameur en gainage facial avec kettlebell

Extension/flexion du cou alternées

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du format **carte de visite** à la **pleine page** :
MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !*



***Engagement annuel**
TARIF **PROMOTIONNEL !**

FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

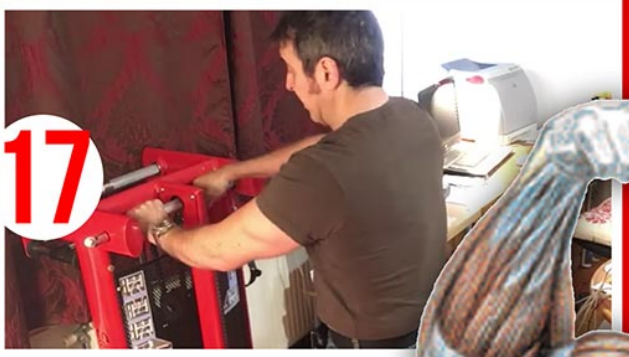
WEB

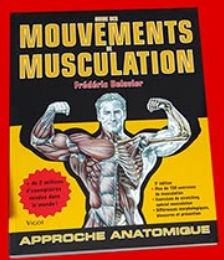
CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

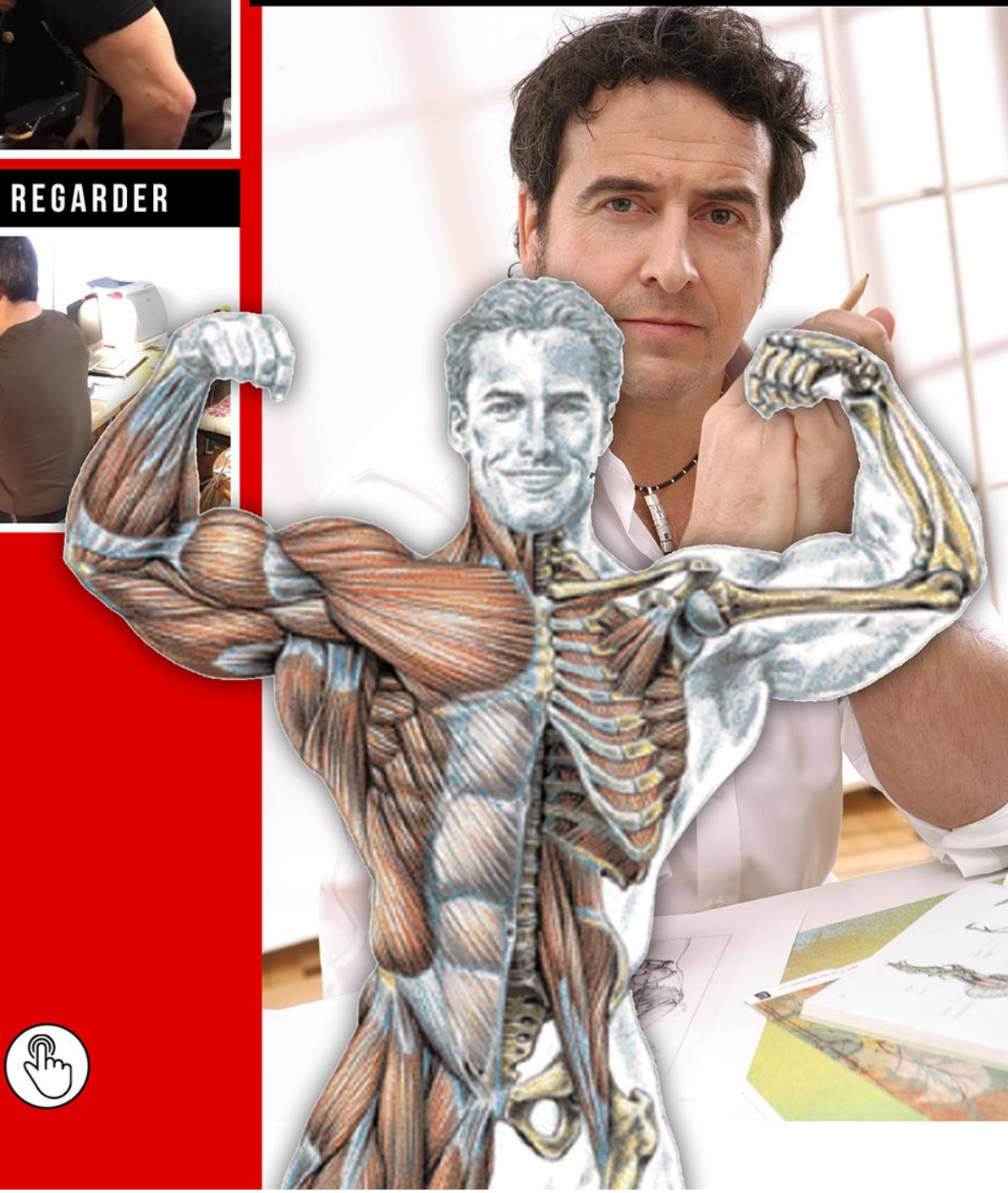
LES SECRETS MUSCU DELAVIER

CLIQUEZ POUR REGARDER

CLIQUEZ POUR REGARDER







TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Le meilleur moment pour s'entrainer ?

A QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE EST-IL PRÉFÉRABLE DE S'ENTRAÎNER POUR TIRER LE PLUS GRAND BÉNÉFICE DE SA SÉANCE DE MUSCULATION

Au-delà des considérations personnelles, telles que l'emploi du temps ou la simple préférence, le Doc' va développer dans cette nouvelle chronique les différents aspects scientifiques.
Quels sont les déterminants de la performance sportive au cours d'une séance et comment en tirer profit ? Système hormonal, système nerveux et autres facteurs physiologiques vont être détaillés dans cette vidéo.

CLIQUEZ POUR REGARDER

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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

SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif

California NEWS

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

Je suis certain que beaucoup d'entre vous, aimez le mois de mars. Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit. Je dirais le premier mot c'est « PRINTEMPS ». En effet le 21 Mars est normalement l'annonce du printemps et je suis certain que beaucoup d'entre vous on hâte de s'y retrouver étant donner la France à vécu un hiver bien rigoureux. Je ne voudrais pas que vous me détestiez si je vous dis qu'ici à Los Angeles, on a eu pendant l'hiver des jours qui nous faisait rappeler l'été. (Soleil et températures de l'ordre de… 27°). C'est également peut-être pour cela que la fréquentation à quadruplé au Gold's Gym de Venice !

i am pretty sure i am right when I say a lot of you are big fan of this month " MARCH " the one reason I would guess it is the month we welcome a nice season " spring " and I am sure you all looking forward to it considering France had a quite rough winter . I am not saying this for you to hate me but here in Los Angeles , the winter felt like it was summer with plenty of California sunshine and temperatures up to 28 C degrees ! That could be the reason why the Mecca has been looking so crowded day by day !

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Edward BRIDGE

Acteur **Edward Bridge** plus connu sous le nom de **Ted Danson**, est de retour à la Mecque du bodybuilding. On a pu le voir s'entraîner à plusieurs reprises avec son entraîneur Flavio DeOliveira qui le coach depuis plus d'une vingtaine d'années.

Il es actuellement en tournage de la 3ème saison de la série télévisée qui fait un carton aux États-Unis " The Good Place " où Ted Danson partage l'affiche avec l'actrice **Kristen Bell** que vous avez pu voir dans le rôle principale dans la série " Veronica Mars ". Il a fêté ses 70 ans le 29 décembre dernier !

Pour en savoir plus sur la série, mais également sur la carrière de cet acteur talentueux et respectable, voici le lien officiel. Retrouvez également Ted sur les réseaux sociaux.

American Actor **Edward Bridge** aka T**ed Danson** is back at the Mecca ! Indeed Mr Danson was spotted recently training with his longtime coach Flavio DeOliveira .

Ted can be currently seen in the American comedy tv series " The Good Place " where he co starred with Actress **Kristen Bell** who was the lead in the tv series " Veronica Mars " .

At the age of 70 years- old, Ted Danson is a veteran of television and movies . In 2020 ,he will be celebrating 50 years of career . Ted Danson is what we call in Hollywood a Talented ,Respectable " working actor " .

If you wish to learn more about Ted's career and upcoming projects , follow him on social media .

California NEWS

Photos Google image - auteur non identifié

Edward BRIDGE

WEB

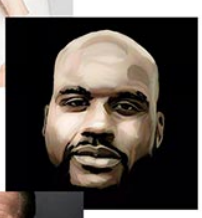
*Créateur du show télé célébrité gossip " TMZ " qui est devenu au fil des années un MUST watch pour savoir tout sur le gratin showbiz à Hollywood , **Harvey Levin** vient de débarquer sur la chaîne Américaine Fox News Channel. En effet, depuis Septembre dernier, Harvey est le présentateur d'une nouvelle émission dans la lignée d'envoyée spécial appelée " **OBJECTIFIED** ".*
*Une série de 10 épisodes. Harvey interview des célébrités à cœur ouvert, tout est révélé sur leurs richesses, leurs fortunes. Des stars comme **Judge Judy, Martha Stewart,** Ancien joueur de la NBA **Shaquille O'neal**, movie star **Arnold Schwarzenegger** ou encore ancien boxeur légendaire **Mike Tyson**. Sa première diffusion à récoltée plus de 4 millions de téléspectateurs ! Elle est diffusée à 20h tous les dimanche soir.*
La première saison faisant un carton, Fox a annoncé le mois dernier que la 2e saison est en tournage actuellement et sera à diffusée cette été aux États-Unis.

Curieux d'en savoir plus ? Voici le lien officiel de l'émission.

*Is the name of **Harvey Levin** brings a bell ?? It should , Harvey is the Founder of the longtime run celebrity gossip tv show " TMZ " . The show has been popular for years and still going strong but did you know he's also the Host of the show on Fox News Channel " **OBJECTified** " à series of 10 episodes where many powerful celebrities talks about their most prized possessions. The first episode debuted last September over the episodes , Harvey has interviewed many stars such as **Judge Judy, Martha Stewart**, former NBA player **Shaquille O' Neal** , movie star **Arnold Schwarzenegger** among others such as former boxer icon **Mike Tyson .***

The first episode blew up the chart gathering over 4 millions of viewers . The show airs on FNC on prime time Sundays 8pm . Congratulations to Harvey Levin ! Due to a popular season , Fox has picked up the second season wich is currently filming and will begin airing this summer with the same time slot . Prime Time , Sundays 8PM !

Wanna know more ... , go to the official website .



Photos **FACEBOOK** Avatar

Adam RODRIGUEZ

Vous connaissez le personnage de Eric Delko dans les experts de Miami? Et bien dernièrement, on peut voir l'acteur **Adam Rodriguez** incarner un différent personnage dans la série à suspense "Esprits Criminels" apparaissant dans plus de 40 épisodes, Adam joue le rôle de Luke Alvez. La 13eme saison est actuellement diffusée sur la chaîne Américaine CBS. Après une absence, il est de retour à la Mecque du Bodybuilding et à repris l'entraînement avec son coach, une icone du Fitness et Ancien Team Universe, **Tito Raymond .**

Si vous désirez suivre sa carrière au quotidien, retrouvez Adam sur les réseaux sociaux.

i am sure we all familiar with Eric Delko ? Indeed **Adam Rodriguez** incarnated this character in the long run popular crime tv show " CSI MIAMI " . Currently he can be seen in the tv show " Criminal Minds " Adam Rodriguez joined the cast as a season regular and he has appeared in 40 episodes . He plays the character of Luke Alvez . Criminal Minds 's 13th Season is currently airing on CBS . After a short hiatus , he's back at the Mecca and has started again training with his longtime coach , former Team Universe and Fitness Icon **Tito Raymond** .

Being active on social media , He on his way to reach 350 k of followers on Instagram , Adam has gained a loyal fan base over the years .

If you wish to find out more about his upcoming projects , follow Adam .

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

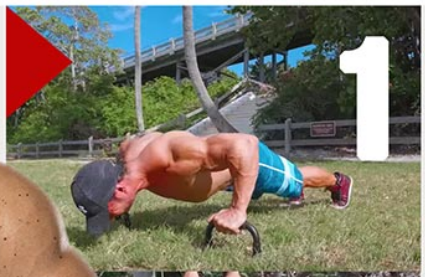
JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

PROGRAMME MUSCULATION SANS MATÉRIEL
MES MEILLEURS EXERCICES POIDS DU CORPS ET ELASTIQUES

CLIQUEZ POUR REGARDER



Je vous propose dans cette vidéo une séance de musculation Full Body au poids de corps super intense sans matériel ou presque (élastiques, poignets) en plein air dans les Florida Keys pres de Key West en Floride.
Idéale à faire en vacances ou lorsque vous n'avez pas acces à votre salle de musculation habituelle.

JULIEN QUAGLIERINI

SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR tipeee .com/fitness-mag

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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité

DÉJÀ 58 NUMÉROS DISPONIBLES

5256

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

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'entrainement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

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

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

Eric Rallo Giudicelli *- CEO Founder / Rédacteur en Chef*

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE

Je suis professeur de fitness.
Je fais du sport depuis toute petite et je fais de la musculation depuis 3 ans sans être trop régulière.

En 2017 je décide de me lancer un défi, faire une compétition en Miss Bikini avec mon coach **David Kollo**.

Ce fut une superbe expérience qui m'a beaucoup appris sur moi-même et sur mon corps.
J'ai fait 1 mois de préparation intensive en accéléré tout en continuant à donner mes cours collectifs.

JUSTINE LAFFONT

Ripert's Body Show 2017 Photo Franck Coudert

COACHING SCÉNIQUE

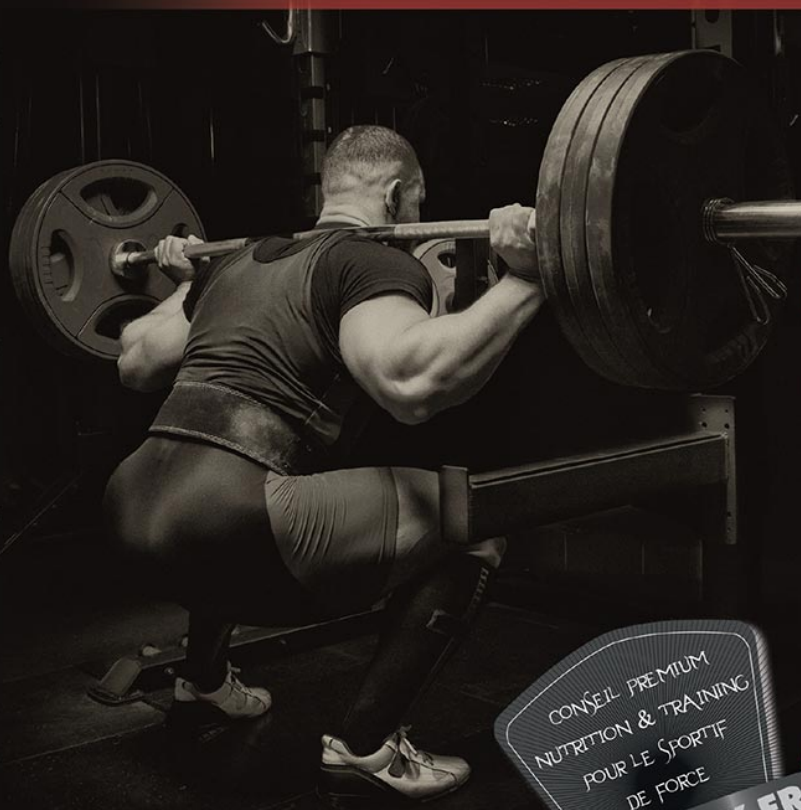
Pour mes 1ers pas en Miss Bikini j'ai choisi d'aller suivre un coaching scénique avec **Karen Felix.** C'est une personne extraordinaire dotée d'un grand professionnalisme et d'une gentillesse hors du commun !
Je l'ai vraiment trouvée au top parce que ses explications sont claires et précises.
Je me suis sentie à l'aise sur scène et cela m'a valu une 2ème place au **Ripert's Body Show** 2017 pour ma 1ère compétition !
Encore merci à mon coach **David Kollo** et à **Karen.**

Justine LAFFONT

Coach David Kolo

1ère chaîne de magasins de nutrition sportive en France depuis 2001 ! www.topbody.fr

BioTechUSA
Applied Nutrition
MusclePharm
Mars Protein
Scitec Nutrition
Stacker 2
Full Release
Dymatize
MuscleMeds
IronMaxx
Cellucor



TOPBODY
nutrition/performances/training/dépassement

LE BODY BUILDING A L'ETAT PUR !

Conseil premium nutrition & training pour le sportif de force
TOPBODY.FR

10 magasins à votre service
Devenez franchisé : www.topbody.fr/magasins

...Fitness/body/boxe/crossfit/fight/perte de poids...
...Nutrition du sportif/vetements/accessoires...
Spécialiste de la vente/conseil en...
sports nutrition lifestyle

22 BSA SHOP
Saint-Denis 97
Neuchâtel CH
Libourne 33
Nevers 58
Cayenne 97
Marseille 13
Beausoleil 06
Baie Mahault 97
Lyon 69
Colomiers 31
Saint-Pierre 97
Aix-en-Provence 13
Bourg-En-Bresse 01
Cogolin 83
Saint-Chamond 42
Angers 49
Lorient 56
Rodez 12
Seysses 31
Grenoble 38
Martinique 97
Capbreton 40

Ouvrez votre propre magasin BSA SHOP pour 0€ !
Nous finançons votre magasin

WWW.BSA-SHOP.FR : ACHETEZ AUSSI SUR INTERNET

BSA SHOP
WWW.BSA-SHOP.FR/MAGASINS
Retrouvez les adresses de nos 22 magasins

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

COMMENT LES GLUCIDES nous font GROSSIR

photos google images / Auteurs non indentifiés

La diète low carb est une diète de perte de graisse, de maintien de poids ou de prise de conscience, c'est un type de diète utilisé en musculation pour maintenir une apparence en forme et ne pas finir avec du bide même en étant sportif.

L'état actuel des choses fait que nous consommons bien trop de glucides par rapport à l'activité physique que nous avons. Je vais vous montrer comment nous nous sommes fait avoir sur ça.

La réalité des CHOSES

1. Rares sont ceux qui font du sport, ont un travail physique et se déplacent à pied ou à vélo.

2. Fréquents sont ceux qui travaillent assis, se déplacent en voiture et font peu de sport.

Photo by Patrick Masoni

Voici la liste des glucides que nous retrouvons sur une journée typique pour les personnes qui ne maîtrisent pas la nutrition :

– Petit déjeuner : pain, confiture, pâte à tartiner, pain de mie, céréales, gâteaux, jus de fruits.
– midi : pain, sauces, féculents, soda ou jus de fruits, yaourt sucré
– collation : barre de céréales, gâteau, fruit
– dîner : pain, féculent, dessert

Beaucoup de personnes pensent qu'il est bon de manger de cette façon, que le diable, c'est le gras… Ceci est une fausse idée bien ancrée par les industriels il y a quelques années, et même je me rends compte que c'est encore enseigné de cette façon aux professionnels de santé.

Il est évident que le gras à outrance n'est pas bon, car il est converti en tissus adipeux **(voir ma vidéo sur les lipides qui explique comment le corps utilise les graisses et les glucides).** Mais le sucre, c'est pareil, surtout dans la situation dans laquelle nous vivons.

VOICI POURQUOI LES GLUCIDES NE SONT PAS SI IMPORTANTS :

– Le corps tourne au glucose, mais si nous sommes en vie aujourd'hui c'est qu'il est possible d'en trouver ailleurs que dans les féculents, les gâteaux et les céréales, étant donné que ce sont des produits de l'évolution.

– Un corps en bonne forme ne stocke qu'environ 2000Kcal de glucides sous forme de glycogène dans l'organisme (muscles et foie) et 70 000 Kcal de lipides dans le tissu adipeux et les muscles. Ces 70 000Kcal ne proviennent pas essentiellement des graisses consommées mais de l'excès calorique périodique.

– Les glucides servent surtout pour les efforts intenses, moins pour les efforts d'endurance. Sans activité physique, surveillez vos apports en glucides.

Mon avant-après (avec et sans excès de glucides)

Bref, les glucides ne sont pas à supprimer, mais à contrôler. Dans un mode de vie sédentaire, manger trop de glucides peut rendre gras et à l'inverse pour le sportif un manque de glucide peut empêcher de progresser.

Il faut simplement comprendre que l'alimentation sert à compenser des pertes et fournir des matériaux pour certaines demandes (récupération, énergie, besoins physiologiques de base).
Si je vous mets dans la nature loin de toute modernité et agriculture, ou trouverez vous des glucides ? Pensez à nos ancêtres, comment faisait-ils…

CLIQUEZ POUR REGARDER

MA VIDÉO RAPIDE SUR LES BESOINS EN DIÈTE LOW-CARB

HARDER BETTER STRONGER HBS

Le confort de s'entraîner chez soi

TURBO TRAINER

Vous aussi, équipez-vous à partir de 28 €/mois.*

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

LA CONGESTION MUSCULAIRE PARTIE 2 - L'OXYDE NITRIQUE A T-IL AUTANT D'IMPORTANCE QUE NOUS LE CROYONS ?

www.newhdwallpapers.in

Avec la première partie de l'article sur l'oxyde nitrique, j'ai essayé de vous retracer brièvement le mécanisme de la congestion musculaire. Exercice difficile à réaliser en quelques phrases, nous savons que les revendeurs de Boosters et autres stimulants des sports de force voudraient systématiquement relier l'oxyde nitrique à la congestion musculaire.

La réalité biochimique est en réalité plus complexe, nous l'avons vu ensemble. Quant aux recherches scientifiques sur l'Oxyde Nitrique, elles sont pourtant très récentes et datent des années 1970. Pourtant, cette petite molécule de N + O a vraiment fait parler d'elle en 1998 avec les travaux de trois chercheurs dont le Docteur Louis Ignarro lorsqu'il reçu le Prix Nobel de Médecine en cette fin de millénaire. Et c'est ici que tout commence…

Le NO induit une multitude de réactions positives sur la santé de l'organisme ET vos performances sportives !

L'Oxyde Nitrique est un gaz simple et important pour notre santé. Agissant selon des processus biochimiques propres aux tissus organiques où il se trouve localisé, le NO présente un rôle de neurotransmetteur dans certains cas mais il favorise aussi la vasodilatation des vaisseaux sanguins et intervient sur la santé cardiovasculaire.

Avant les travaux d'Ignarro, de Robert F.Furchgott et de Ferid Murad, nous savions que l'organisme des mammifères était capable de synthétiser des nitrates mais qu'ils cachaient surtout l'existence d'une autre molécule dont on ne savait pas grand-chose. Molécule mystérieuse, ce dérivé oxygéné de l'azote était formé à partir de la L-Arginine. Les recherches se poursuivant, nous commencions à comprendre l'importance de cette molécule si discrète mais tellement essentielle pour notre organisme.

L'Oxyde Nitrique intervient sur la santé cardiovasculaire ET indirectement, sur la vasodilatation...

Le mécanisme biochimique global intervient dans ce sens: **L-Arginine > NO > GMPc**, le GMPc étant un second messager cellulaire qui déclenchera la vasodilatation.
Pourtant, à notre niveau, ce qui nous intéresse concerne la performance physique et donc, le rôle de l'Oxyde Nitrique sur la vasodilatation. Molécule vasorelaxante des muscles lisses de l'endothélium des vaisseaux sanguins, le NO est métabolisé par le biais de l'arginine mais également par des apports exogènes en nitrates, découverte assez récente mais qui s'avère particulièrement intéressante. Comme vous le savez, certains légumes riches en molécules nitrées (la betterave pour ne pas la citer) participent efficacement à ce relâchement attendu des vaisseaux sanguins pour aboutir à la congestion musculaire tant recherchée.

Aujourd'hui, des expériences cliniques nous informent que l'Oxyde Nitrique est à même de produire une amélioration des performances physiques et sportives dont l'endurance, la puissance physique, la consommation d'oxygène et la capacité de récupération après l'exercice. Vous pourriez donc effectivement compter sur votre "booster" de NO pour vous aider à obtenir une congestion musculaire forte à l'entraînement. Cependant, vous remarquerez rapidement que ce n'est pas toujours le cas ou que la congestion dense que vous attendiez aura tendance à disparaître plus rapidement que prévu.

Mais alors pourquoi ?

Tout simplement parce qu'il existe de nombreux mécanismes de rétroaction qui induisent la cessation de l'effet comme je l'avais déjà évoqué dans la première partie de l'article. Cet effet viendra de l'Oxyde Nitrique lui-même suivant qu'il est oxydant ou réducteur (NO– et NO+).

Dans un cas ou dans l'autre, il déclenchera les multiples réactions cellulaires qui aboutissent à la dilatation des muscles lisses ou au contraire, présentera un caractère inhibiteur.
Mécanisme trop long à expliquer ici, vous comprendrez simplement que la nature est bien faite et que votre organisme n'est pas à même de soutenir un déséquilibre trop longtemps. À nouveau, on en revient à l'homéostasie (équilibre cellulaire et organique) qui, en finalité, nous indique qu'un stress ou un processus inflammatoire est un signal déclencheur de réactions multiples qui engendreront une adaptation en conséquence de ce stress.

En réalité, il faut comprendre ici qu'un processus biochimique a toujours un sens et que votre corps s'adapte en permanence aux conditions dans lesquelles il se trouve ou à celles que vous lui faites subir, c'est exactement le cas pour l'exercice de résistance ou d'endurance comme nous le voyons ici.

L'action du NO est limitée dans la durée mais il vous donne le signal vers l'adaptation par hypertrophie des fibres musculaires...

D'autres processus de limitation seront également liés à des enzymes spécifiques ou à d'autres mécanismes très complexes se trouvant au-delà de la troisième étape cellulaire, celle du GMPc

Notons d'ailleurs que certaines de ces réactions liées à ce second messager nous sont encore totalement inconnues.

Pour revenir sur l'arginine, ajoutons que l'origine elle-même de cet acide aminé et les conditions de sa fabrication vont également fortement jouer sur les effets de votre stimulant de NO.

Inutile de vous dire que si l'arginine provient d'une origine asiatique douteuse, vous pourrez difficilement compter sur votre complément alimentaire. Dans tous les cas, lisez les étiquettes de vos produits afin d'y trouver des labels et de connaître l'origine des formules (dans le meilleur des cas).

TOUJOURS EST-IL QUE L'ARGININE PRISE EN SUPPLÉMENT AURA PEU DE CHANCES DE PRODUIRE UNE VASODILATATION DURABLE COMME NOUS VENONS DE LE VOIR.

La L-Citrulline par contre, permet de recycler l'arginine par voie enzymatique et donc, d'augmenter la disponibilité de l'arginine pour produire de l'Oxyde Nitrique.
En outre, l'arginine est normalement métabolisée par le foie, contrairement à la L-Citrulline qui atteindra les reins pour y être métabolisée en arginine.

À nouveau, ce mécanisme explique pourquoi 3 grammes d'arginine ne serviront pas à grand-chose avant l'entraînement, même si c'est bien l'arginine qui sert de substrat au NO.

La recherche a cependant mis en évidence qu'une association de Citrulline et d'Arginine était plus efficace que l'Arginine ou la Citrulline seules. Vous pourrez lire cet article sur Espace Corps Esprit Forme: ***Les meilleurs boosters de NO contiennent de la L-Arginine et de la L-Citrulline.***

J'espère déjà que ces deux articles sur l'Oxyde Nitrique vous auront intéressé en vous aidant à comprendre ces quelques notions de biochimie et quant à moi, je vous donne rendez-vous sur Fitness Mag pour un nouvel article dès le mois prochain...

Eric Mallet

WHEY ISOLATE NZ
(NOUVELLE ZÉLANDE)
VALEUR BIOLOGIQUE
LA PLUS ÉLEVÉE
SUR LE MARCHÉ
QUALITY 100% GUARANTEED
À NOUVEAU DISPONIBLE
cz-nutrition.fr
CZ NUTRITION
WHEY ISOLATE
NZ
2 Kg
CHOCOLAT

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR tipeee .com/fitness-mag

© FITNESS-MAG.FR

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF

PREPARATEUR PHYSIQUE SPECIALISE EN NUTRITION

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LE FAMEUX BOOTY

Vous voulez un fessier à la Michelle Lewin ?

Photo Google image (photographe non identifié)

Travail, alimentation adaptée, régularité, ressentis et temps seront vos alliés.

Bien sûr il ne faut pas négliger la génétique qui peut également faire la différence. En soit-ce n'est pas une fatalité, il vous faudra travailler encore plus dur. Le résultat en vaut la peine.

Vous ne ressentez pas vos fessiers ?
Votre fessier ne se développe pas ?

Pensez à faire un exercice d'isolation pour commencer votre séance. (Ex : kick back a la poulie ...)
Basez-vous sur le ressentis musculaire et accentuez la contraction.

LE SQUAT :

Le squat est un des exercices les plus difficile à exécuter

La position du squat :
Pieds largeur de hanches ou légèrement plus large, pointes de pieds légèrement ouvertes en extérieur. Basculer les hanches et fessier vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise et fléchissez les genoux. Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds. La poitrine doit être redressée au maximum pour ne pas créer de tension dans les lombaires. Inspirez à la descente. A la remontée faites une rétroversion de bassin maximum pour ressentir vos fessiers et expirez.

Optez pour une bonne paire de chaussure : de préférence des chaussures d'haltérophilie avec talonnette.
-Evitez de faire un squat le buste penché vers l'avant : attention aux problèmes de dos.
-renforcez vos lombaires avant de mettre des charges lourdes.
-Si besoin faites-vous coacher par un professionnel.
-Avant tout privilégiez la technique à la charge.

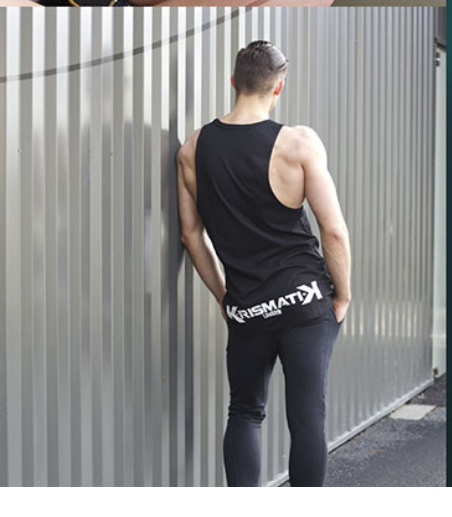
Exemple d'une séance fessier :

-**kick back** À la poulie 4*10/1min
(4 séries de 10 répétitions de chaque jambe/1 minute de pause entre chaque série.
-**Hip thrust** 4*12/1,15min
-**Squat** 4*10/1,15min
-**Soulevé de terre** 4*8/1,15min
-**Machine à abductions** 4*20/1min
-**Mollets debout** 4*15/45 secondes

PREPARATEUR ★ COACH SPORTIF
jennifer dennion

Squat et problème de dos ?

Hernie discale, tassement des vertèbres ou scoliose. Une fois l'inflammation passée et traitée.
-Vous pouvez pratiquer le squat avec un swiss ball dans votre dos contre un mur.
-Le squat a une jambe en vous mettant debout un pied sur un banc et l'autre dans le vide. Tenez-vous à un espalier ou une barre et descendez en squat en gardant le dos droit. Ne penchez pas le buste vers l'avant.
-Evitez les charges lourdes.



K-RISMATIK
LiteStyle

krismatik.fr

-15% avec le code
promo fitnessmag

ROULAM
BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE

WEB

INTERVIEWS REPORTAGES

« apprendre à se connaitre, savoir comment le corps évolue et réagit. »

A LA RENCONTRE DE ANISSA ZUCCA WEB

LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI VUE ANISSA C'ÉTAIT LORS DU NFS 2017, UNE DE MES FAVORIS CATÉGORIE BIKINI +1M73 ET ELLE A GAGNÉE SA CATÉGORIE HAUT LA MAIN, QUELQUES JOURS PLUS TARD C'EST AU STUDIO SPORT DE FRED MOMPO QU'ON SE RETROUVE POUR UNE SÉANCE SHOOTING ET ENTREVUE AUTOUR D'UNE BONNE PIZZA. JE VOUS LAISSE DÉCOUVRIR SON PARCOURS ET SON COMBAT.

ANISSA A 24ANS, ELLE EST ÉTUDIANTE EN COMPTABILITÉ APRÈS AVOIR FAIT DU DROIT. APRÈS UN PARCOURS VARIÉ , PASSANT DU VIOLON À LA DANSE ORIENTALE ET UN PASSAGE FURTIF PAR LA DANSE CLASSIQUE, ELLE DÉCIDE DE SE LANCER DANS LA MUSCULATION.

Roulam Boudiba. : Bonjour Anissa, comment t'es tu faite une place dans cet univers réputé masculin?

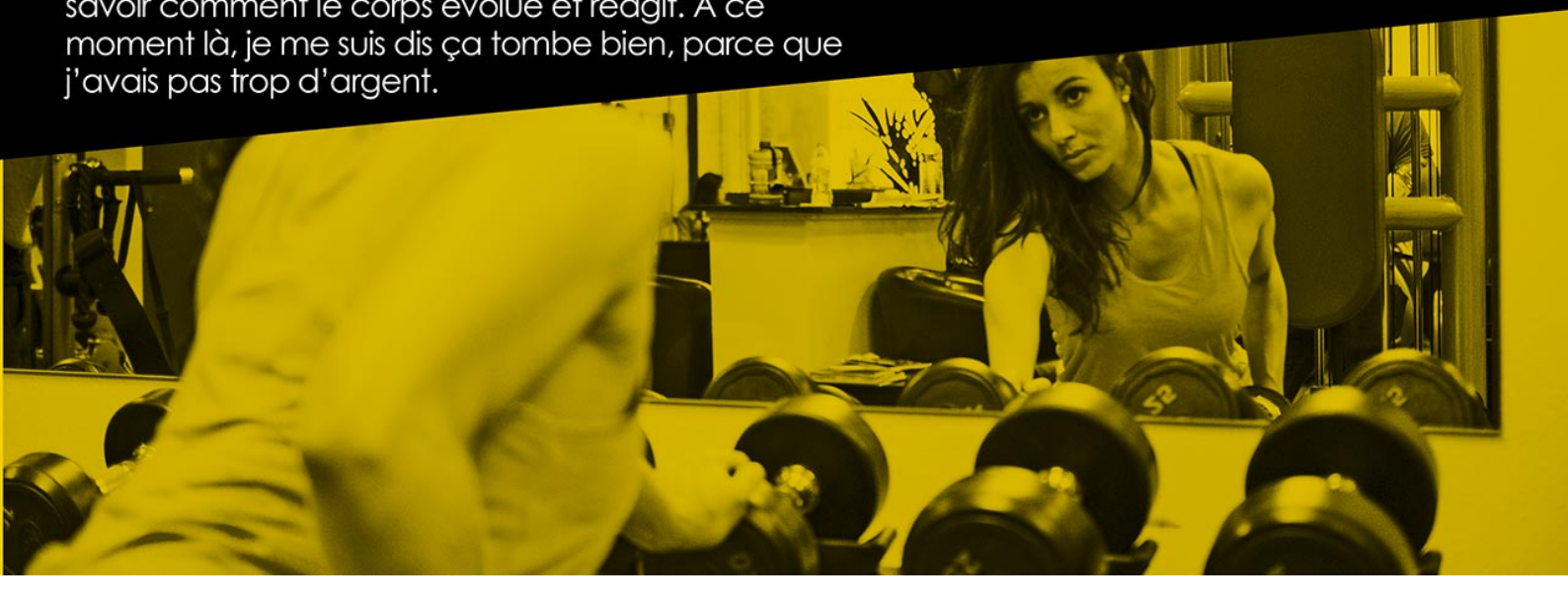
Anissa ZUCCA : Pour commencer, je ne suis même pas passée par la case cardio, j'ai commencée par du sport à la maison avec mon copain, on a acheté du matériel, un banc des haltères… pendant 2 ans où je reproduisais les vidéos Youtube de remise en forme que je regardais. je faisais du sport à un rythme de 2 séances par semaine, une séance où Pana me coachait et cela donnait 6 séries de 30 répétitions au squat et quand on s'est vraiment mis à la musculation en salle, j'y suis allé naturellement et de plus, je n'étais pas seule, du coup la salle ne m'a pas traumatisée du tout. Avec Instagram il y a eu aussi le fitness et pas que le culturisme.
Et le fitness est plus féminin que masculin

R.B. : La compétition, était un objectif de départ?

A.Z.. : Au bout de quelques temps de musculation, certaines personnes de ma salle sont venues me demander si je voulais faire de la compétition, notamment un ancien bodybuilder de mon club et du coup j'ai démarré comme ça. Je me suis dis, je dois faire une compétition !

R.B. : Comment cette aventure a-t-elle débuté ?

A.Z.. : Au FIBO, j'ai eu la chance de rencontrer et de parler avec Nassim (Sahili) qui m'a dit que c'est bien de commencer seule pour apprendre à se connaitre, savoir comment le corps évolue et réagit. À ce moment là, je me suis dis ça tombe bien, parce que j'avais pas trop d'argent.



Roulam Boudiba. : Qu'est ce que cette préparation t'a apporté d'un point vu personnel ?

Anissa ZUCCA : Je pense que ça permet avant tout de connaitre ses limites, ce qui m'a le plus manqué sur mes deux premières compétitions, c'est la force mentale. À la troisième préparation, je me disais pas qu'on me retiré la pain de la bouche mais que c'était un choix que j'avais fais, que ça durait trois mois et qu'à la fin je pourrais manger ce qui me fais plaisir. Se découvrir cette force mentale c'est énorme. Je ne la connaissait pas avant, c'est peut être que je ne l'avais pas assez cherchée.

R.B. : Et d'un point de vue physique, c'était comment?

A.Z. : C'est de se découvrir, quand t'es en prise de masse, tu as du muscle mais c'est caché, tu ne vois pas réellement à quoi tu ressembles. Alors que la sèche t'apporte cette vision de toi même, tu as alors une vision globale de toi même.
ça m'a aussi permis de me décomplexer, le physique de sèche où tu as une forte diminution ou alors plus du tout de cellulite, pas de rétention d'eau. Les filles recherchent souvent ça et finalement je me dis qu'un peu de cellulite, un peu de rétention d'eau ce n'est pas si mal parce que ça te permet de profiter de la vie tout simplement. La sèche m'a permis de relativiser mine de rien.

Roulam Boudiba. : Parles nous du jour j !

Anissa ZUCCA : Pour cette compétition on peut dire j'étais très détendue. Je suis arrivée, je me suis installée dans les vestiaires femmes, je suis remontée voir les personnes qui m'accompagnaient et j'ai dormi pendant environ 2h… Ça ne m'était jamais arrivé jusque-là. J'étais simplement satisfaite de ma Prépa. , satisfaite du physique que j'allais afficher sur scène donc il ne me restait plus qu'à me reposer.

R.B. : Avec les autres athlètes, c'était comment ?

A.Z. : Après m'être préparée j'ai continué à me reposer mais j'ai surtout fait la connaissance de superbes athlètes. On a beau toutes être des compétitrices, il n'en reste pas moins qu'on s'encourage en backstage qu'on se motive, qu'on se complimente… Je pense que c'est très important parce que finalement on est dans le même bateau et ce n'est clairement pas en marchant sur les pieds de tes voisins que tu vas gagner une compétition ! Donc je garde un très bon souvenir de ces moments.

R.B. : Et finalement sur scène, qu'as-tu ressenti ?

A.Z. : Et enfin, le moment tant attendu, les premiers pas sur scène… C'est l'aboutissement de plusieurs mois de travail finalement. J'étais simplement heureuse ! Au début j'ai cherché mes points de repères c'est-à-dire les personnes qui étaient là pour me soutenir puis après les avoir trouvées, mon posing pouvait commencer ! Que de bons souvenirs, que de bons moments, je n'ai pas ressenti le moindre stress ni le moindre malaise.

Roulam Boudiba. : Il s'est passé quoi dans ta tête quand tu as entendu ton classement ?

Anissa ZUCCA : Le moment de la plus grande confusion est celui où on t'annonce la première place. A ce jour je ne sais toujours pas ce qui m'est passé par la tête je crois qu'on est tellement submergé d'émotions que le cerveau se met en off.

R.B. : Comment tu t'es organisé pour cette compétition?

A.Z.. : La clé de voute c'est l'ORGANISATION. Encore une fois je suis persuadée que l'on peut tout faire à partir du moment où l'on s'en donne les moyens. Il faut vraiment se créer une routine tenable, très bien organisée dans laquelle on aura le temps de tous BIEN faire. Je préparais mes repas le dimanche et le jeudi pour ne rien avoir à faire les autres jours de la semaine si ce n'est m'entrainer.

R.B. : Comment as-tu lié le boulot avec cette préparation ?

A.Z.. : J'ai la chance de pourvoir répartir mon travail comme je l'entends et donc de manger quand j'en ai besoin. En rentrant je m'entrainais directement histoire de rentrer le plus tôt possible pour profiter de mon copain et pour me reposer.

R.B. : J'imagine que tu t'es confronté à des restrictions pendant cette période ?

A.Z.. : Si en s'organisant bien on peut tout faire, il n'est en revanche pas possible de faire des folies comme aller voir ses amis le soir ou autre. Le rythme de vie que j'avais à cette période était très restrictif parce qu'il était très éprouvant et demandait une grande rigueur. C'est peut-être le seul désavantage mais ça ne m'a pas dérangé.

R.B. : Et pour les cours, comment tu l'as géré?

A.Z.. : Pour les cours… il suffit de n'en avoir rien à faire du regard des gens… Quand à 8h du matin tu manges du salé dans une classe tu attires évidemment l'attention. Quand tu secoues ton shaker aussi surtout que je suis en compta donc ce n'est pas la filière la plus extravagante qui soit. Mais bon c'est tout, les gens s'habituent à tous.

R.B. : Et pour la suite, tu prévois quoi ?

A.Z.. : De me reposer jusqu'au 1e janvier c'est-à-dire de manger ce que j'aime mais aussi de faire des entrainements que j'apprécie particulièrement plus axés sur le force. Ensuite je compte commencer une prépa. qui s'achèvera mi ou fin avril puisque je compte faire Colmar, IFBB et Eric Favre Sport Game.

R.B. : Un mot pour la fin ?

A.Z.. : Ce sera une saison bien remplit pendant laquelle je compte obtenir un physique que je n'ai jamais eu jusque-là puisque les exigences en matière de sèche sont beaucoup plus poussée. C'est un peu une saison test qui déterminera la suite. Peut-être faudra-t-il faire une bonne prise de masse derrière pour avoir davantage de densité musculaire. Peut-être vais-je me mettre à la force ? (rire)

DÉBORAH
DONNIER
Fondatrice Prévention Santé

WEB

Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER

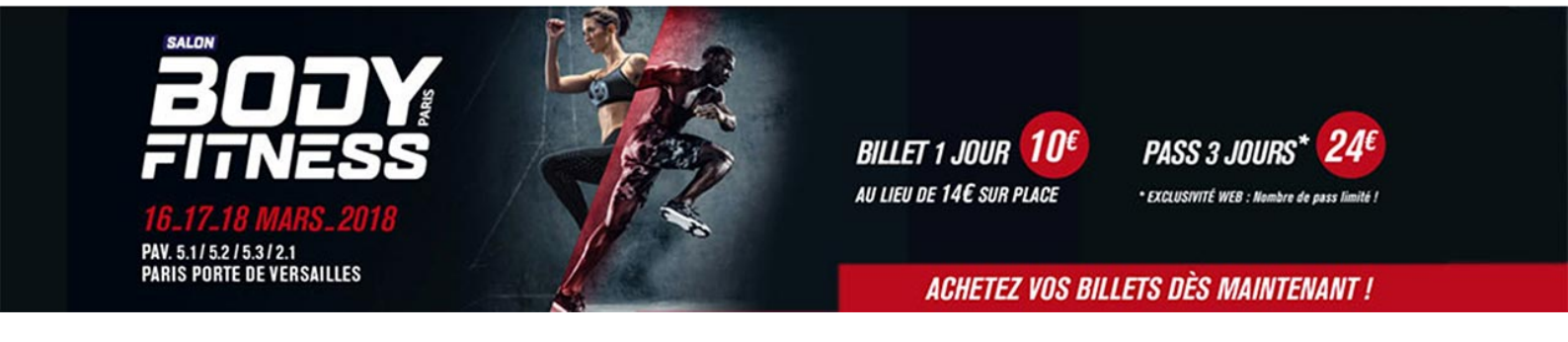
COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? 5 CLEFS ESSENTIELLES

AVEC GEORGES SCUDELLER

Le congrès "Respirer la santé" organisé par l'IPSN, s'est tenu le 13 et 14 mai 2017 à Saint Malo, afin de comprendre comment notre mode de vie influence notre santé. Lors de cette évènement, nous avons interviewé le naturopathe ***GEORGES SCUDELLER.*** *Découvrons ses conseils pour renforcer les défenses de l'organisme en naturopathie (oligoéléments, minéraux, métaux lourds polluants).*

Sujets abordés :

Qu'est-ce que la Prévention pour un naturopathe ?
5 clefs de bases pour être en bonne santé
Comment renforcer les défenses de l'organisme ?
Quel est l'impact des émotions sur le plan physique ?
Pourquoi la naturopathie ?



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

WEB

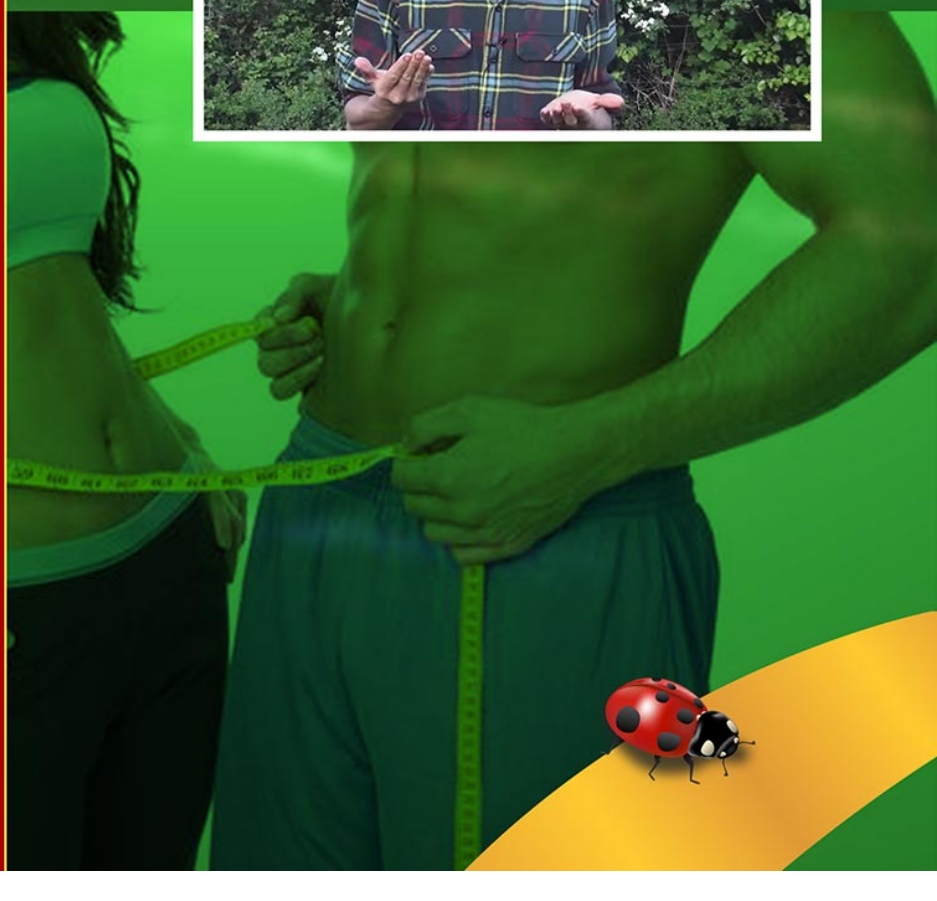
RÉGÉNÈRE

10 MINUTES POUR COMPRENDRE LES ENJEUX DE LA PERTE DE POIDS *(ET GAGNER LA SANTÉ)*

Avec l'été qui approche, vous êtes nombreux (et nombreuses) à vous questionner sur la perte de poids. Ce sujet a déjà été développé mais j'avais à coeur de vous le proposer de manière plus concise .
Aujourd'hui, je vous explique (et démêle) le vrai du faux sur le fonctionnement métabolique du corps dans cette courte vidéo.
Je vous livre, notamment, 3 solutions faciles pour vous aider à rétablir votre état physiologique afin de perdre du poids naturellement, mais surtout durablement...

vidéo d'une courte série sur la perte de poids, pour en finir définitivement avec les régimes restrictifs qui n'apportent que souffrance et frustration...

CLIQUEZ POUR REGARDER



photos ggoogle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

JENNIFER
DENNION
PREPARATEUR PHYSIQUE SPECIALISE EN NUTRITION

WEB

CONSEILS DIÉTÉTIQUE

A bat les régimes !

Mangez saint et équilibré

Le saviez-vous ?

Le corps est comme une voiture. La voiture a besoin d'essence pour rouler. Le corps lui a besoin d'une alimentation équilibrée pour bien fonctionner.

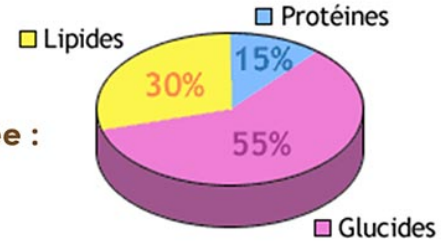
5 repas par jours : 3 repas + 2collations.

Chaque personne est différente et va réagir différemment à un programme sportif et diététique. Il n'y a pas de régime miracle. Vous devez avoir une alimentation adaptée en fonction de votre métabolisme de base et de votre activité physique.
Dans l'objectif de perte de poids vous devez perdre lentement, environs 500gr par semaine maximum dans l'idéal. **Evitez l'effet yoyo avec les régimes tel que DUKAN, régime cétogène etc... Ces régimes abaisseront votre métabolisme de base et vous reprendrez plus de poids une fois celui terminé.**

Les grandes lignes :

-Ne sautez pas de repas.
-Ne grignotez pas entre les repas.
-Evitez toute nourriture transformée et industrielle.
-Mettez de la couleur dans vos plats.
-Variez au maximum votre alimentation.
-Ne supprimez pas les féculents.
-N'ayez pas peur des lipides (les bons lipides : avocats, oléagineux, huiles : quantité à limiter mais indispensable pour le bon fonctionnement de votre corps).

1 La ration alimentaire :

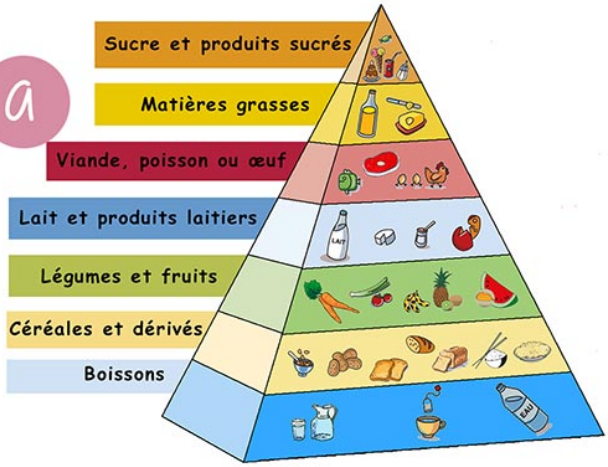


Une ration standard doit comporter une répartition alimentaire équilibrée :
-Protéine : 10 à 15%
- Lipides : 30 à 35%
-Glucides : 50 à 55%
Bien sûr le pourcentage de répartition de la ration va varier en fonction de vos objectifs : prise de masse, perte de poids ...

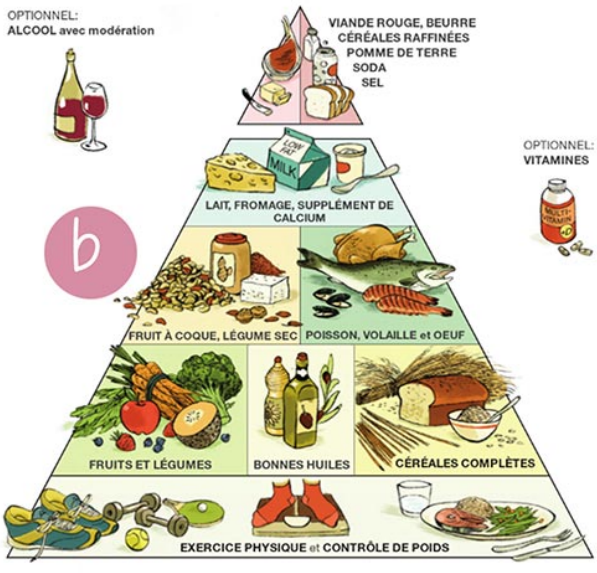
2 L'équilibre alimentaire :

Ci-dessus nous avons 2 types de pyramide.
A) LA PYRAMIDE STANDARD ou l'on voit l'ordre de consommation des quantités d'aliments. Du plus élevé au bas de la pyramide au moins élevée sur le haut. Cette pyramide représente une population lambda.
B) La deuxième pyramide est adaptée aux sportifs. La répartition est un peu différente. Cela peut vous donner une idée de comment répartir votre alimentation sur la journée.

a



b



Un Repas type :

-Viande, poisson, œufs, crustacés
-Légumes
-Féculents
-Laitage
-Fruit

Limiter le gras, le sucré et le salé.

3 L'hydratation :

N'oubliez pas de vous hydrater.
Vous devez consommer entre 1.5L et 2.5L par jours.
Idée de boisson :
eau, thé, café, eau gazeuse...

La boisson de l'effort naturelle et sans sucre ajouté :

Prenez 1L d'eau et mettez-y une briquette de jus de raisin 100% pur jus. Vous aurez les glucides nécessaires pour votre séance de sport.

Vous n'aimez pas l'eau ?

Il existe des petits sachets Boléros à dissoudre dans de l'eau. Cela donne un gout a votre eau et elle devient délicieuse. De nombreux parfum existent, mes préférés : fraise-banane, melon, pastèque... Vous pouvez les retrouver sur www.proteinescenter.com

PROTEINES CENTER

PREPARATEUR ★ COACH SPORTIF
jennifer dennion

Recherche SPONSOR

INFOS

Nom : Nicolas La Sala
Âge : 35 ans
Taille : 180 cm
Poids : 88 kg
Profession : Technicien aéronautique

Nicolas La Sala

Photos
Franck Coudert

Photothèque : Nicolas La Sala

VOUS SOUHAITER BÉNÉFICIER D'UN COUP DE POUCE

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

NOUVEAU

CONTACTEZ-NOUS, SI VOTRE PRÉSENTATION (NON PUBLICITAIRE) EST RETENUE , VOUS SEREZ PUBLIÉ DANS CETTE RUBRIQUE ! SOYEZ MOTIVANT ! SOYEZ INSPIRANT !

CETTE RUBRIQUE... EST LA VÔTRE !

SÉLECTIONNÉ POUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2018 À L'ÂGE DE 70 ANS.

CHARLES BENTZ

Bonjour à tous, je suis né le 11 mai 1948 à Nanterre.. et ai démarré le football à 7 ans, mon oncle était entraîneur, le ballon cuir épais avec la valve apparente qui ´pompait » l'eau était aussi lourd que moi. J'avais un bon niveau, à l'époque nous pouvions joué le samedi en Copro, puis le dimanche après midi.. J'ai arrêté à l'âge de 40 ans en vétérans..

Je suis resté 4 ans sans faire de sport, j'ai pris 8kg.. Je suis entré dans une salle de musculation à Cergy pour perdre du poids. C'était en 1992, j'ai très vite attrapé le virus, j'ai rapidement perdu les 8kg. Je m'entraînais entre 10 et 12 heures semaine, au feeling et dans les books Muscule de l'époque. Ensuite j'ai rencontré Marcel Favreau (photo de droite).

***Charles Bentz**, avec son ami et préparateur physique Marcel Favreau.*

J'ai eu des hauts et des bas en musculation, pendant des années j'ai ramé, toujours mal conseillé, j'en ai croisé des conseilleurs qui n'étaient pas les payeurs, par contre jamais de blessures sérieuses..

J'ai eu des écarts de poids importants, de 84 à 100 kg.. **PAR CONTRE, JAMAIS DE PRODUITS INTERDITS, PAS MA PHILOSOPHIE..** Jamais non plus du l'idée de compétition..

À un moment je voulais arrêter cette quête du graal inutile, Il a fallut qu'un certain **Marcel Favreau**, un grand champion commence à me conseiller pour que je sente que je changeais dans le bon sens. Je passais péniblement des barres à 100kg au cadre guide, aucune notion de couché à la barre olympique, encore moins à la claque.. Dès le mois de juin les entraînements sont devenus de plus en plus durs et techniques, et les progrès étaient spectaculaires, en août 100kg à la claque, en sept 105.

L'idée est venue de nous préparer pour la compétition sans objectif précis. Octobre, 5x5 à 105. Maxi 110 à la claque.. Novembre, 115 à la claque.. Première compétition en régional à Velisy, première place avec une troisième facile à 117,5 kg.. Deuxième compétions à Pontoise, inter régional 120 kg très facile en deuxième barre, 125 facile également, mais je suis reparti juste au moment du signe du juge.. Erreur de débutant..

Sans prétention aucune je pouvais passer les 130..

Le mardi précédent la compétition Marcel m'a poussé à Fond, 3x3 à 130, et 3x3 à 140 avec une légère assurance en fin de mouvement.. Comme dit Marcel en mode Strongman..

Durée de l'entraînement plus de 3h.. Ensuite 3500 calories /jour et repos.
Vidé et épuisé, plein de doute jusqu'à la compétition le samedi.. Et là le miracle ou plutôt la science de Marcel, j'étais en super forme et sur de moi, sous ma première barre d'échauffement à 115kg..

PREMIER ET QUALIFIÉ POUR FRANCE ET EUROPE..
Mon objectif en juin à Albi champion de France et recordman de France actuellement de 132,5 les deux.. Puis les championnats d'Europe à Bordeaux. Chez aussi le même Français détenteur du titre avec la même barre à 132,5.
Il est plus lourd que moi de 4/5 kg.. Je sais que ce sera très dur, mais nous avons déjà passé Marcel et moi des moments aussi dur, et JE SENS AU FOND DE MES TRIPES QUE JE PEUX RÉUSSIR..

CETTE RUBRIQUE...
EST LA VÔTRE !
SOYEZ MOTIVANT ! SOYEZ INSPIRANT !
contactez-nous
E-mail : contact@fitness-mag.fr
FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

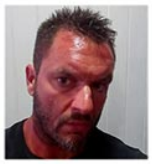
Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

- **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**

Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

- Appelez-nous au **06 09 20 67 26**

ou par email à contact@lnginfo.com



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB

LA MÉTHODE

Je suis tombé il y a quelque temps sur un article de Rudy Coia qui s'appelait "La méthode Chinoise". On aurait pu aussi appeler ca la méthode Russe, Bulgare, Transylvanienne etc....tant l'idée principale dégagée pouvait s'accommoder à ces pays là aussi.

L'idée qui se dégageait de cela, et avec laquelle je suis raccord, est que la plupart des méthodologies de musculation empruntent beaucoup à ces pays la qui ont par le passé dégagés des principes d'entrainement pour amener leurs athlètes au plus au niveau.

PROBLÈME...

EST-CE APPLICABLE À MONSIEUR TOUT LE MONDE....NON EN FAIT...

Pourquoi?

Ce qu'il faut comprendre déjà c'est que ces pays ont une culture du résultat, et que ces méthodologies n'étaient pas destinées à s'appliquer aux individus lambda (vous, moi, etc....parce que même si on vous répète sans cesse que vous êtes différents, vous n'êtes ni unique, ni spécial, n'en déplaise aux plus gros egos) mais à sélectionner parmi l'immense majorité de pratiquants, les quelques meilleurs, ceux qui encaisseraient les plus grosses doses de travail sans tomber en ruine.

Pour les autres, ceux qui lâchaient en cours de route, il fallait soit trouver une autre méthode, leur permettant de progresser en rapport avec leurs capacités moindres (mais insuffisantes pour le haut niveau), soit pour ceux qui en sortiraient « déglingués », d'aller garder les moutons dans de verts pâturages ou de retourner jouer au bilboquet, merci au revoir.

Ces « methodos » encore visibles aujourd'hui à travers la toile n'étaient pas là pour faire progresser l'individu moyen, mais créer une Elite (Ben oui, c'est les médailles qu'ils visent les gus, le clampin moyen c'est pas leur problème, ils ne sont pas là pour tenir un stand de crêpes...).

ALESSANDRO MAESTRONI

ENTRAINEUR PRIVÉ & NUTRITION

438 494 3942 BODYGEARCOACHING@GMAIL.COM

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

ENTRAINEMENT À DOMICILE | PRÉPARATION À DISTANCE | SUIVI DIÉTÉTIQUE

MAIS IL Y A AUTRE CHOSE ÉGALEMENT QUI ME CHIFFONNE DANS CES DOSAGES D'ENTRAINEMENT...
BEAUCOUP DE PROTOCOLES D'ENTRAINEMENT PROVIENNENT ÉGALEMENT DES MÉTHODOLOGIES HALTÉROPHILES DE CES PÉRIODES LÀ.

Et il n'a pas fallu longtemps avant que certains principes de ces « methodos » d'haltérophilie imprègnent le milieu de la Force ou du culturisme.
En haltérophilie, il n'est pas rare de squatter plusieurs fois par semaine, de travailler les mouvements de compétition plusieurs fois également....
Et l'on a commencé a voir apparaitre certains protocoles vantant les mérites de squatter trois à six fois par semaine, de faire du soulevé de terre tout autant, parfois indifféremment pour la Force et pour le volume musculaire.

MÊME SI CES TROIS DISCIPLINES ONT DES INTERACTIONS ENTRE ELLES (IL S'AGIT APRÈS TOUT DE POUSSER DE LA FONTE), ELLES ONT CHACUNE LEURS DOMINANTES ET LEURS IMPÉRATIFS PROPRES.

L'HALTÉROPHILIE se distingue de la FORCE par le fait que c'est un sport à dominante de PUISSANCE, ou la VITESSE à son importance...
Je ne dis pas que la vitesse n'est pas importante en Force, mais ce n'est pas le facteur le plus important.

OR, ON RÉCUPÈRE PLUS RAPIDEMENT D'UN TRAVAIL EN PUISSANCE, FORCE VITESSE, OU VITESSE FORCE, QUE D'UN TRAVAIL EN FORCE MAXIMALE....

Ensuite, En haltérophilie, il y a beaucoup moins de travail en excentrique (aucun sur les mouvements de compétition) contrairement à la Force ou au Culturisme.
Or, le travail en excentrique est reconnu pour infliger les plus sérieux microtraumatismes au niveau des fibres musculaires, nécessitant une récupération plus accrue.
On ne peut donc pas, même a intensité égale, récupérer a la même vitesse d'un travail en concentrique + excentrique que d'un travail en concentrique simple.
Ensuite...
Les records en haltérophilie se font sur des mouvements de force vitesse, ceux de Force Athlétique se font sur des mouvements de Force maximale....il y a un delta d'équivalence de l'ordre de 30% entre les deux qui signifie que la déperdition d'influx nerveux sur les mouvements de Force Athlétique sera plus importante sur un triplé a 90% de sa RM au squat que sur 90% de son record a l'arraché.
Ensuite, lorsque les haltérophiles s'entrainent sur des mouvements de squats, ils s'entrainent la majorité du temps sur des valeurs de sécurité, a savoir une marge de manoeuvre par rapport a leur mouvement olympique:

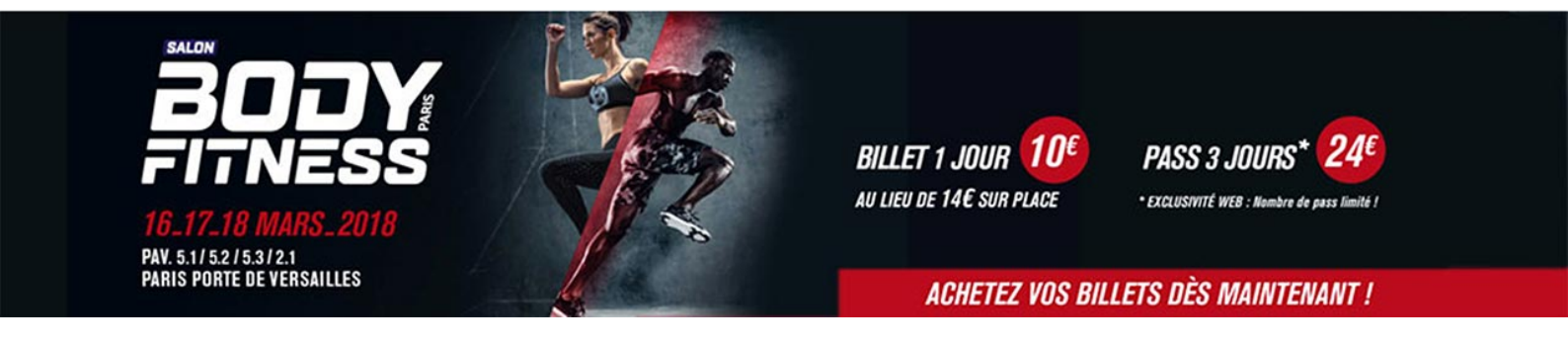
BODY GEAR AJACCIO
Vente de compléments alimentaires pour sportifs / conseils
15 rue DEL PELLEGRINO 20090 Ajaccio
Tél. : 06 17 71 42 03
E-mail : bodygear.ajaccio@gmail.com

Ensuite, lorsque les haltérophiles s'entrainent sur des mouvements de squats, ils s'entrainent la majorité du temps sur des valeurs de sécurité, a savoir une marge de manoeuvre par rapport a leur mouvement olympique :

Si le type fait 150 à l'épaulé jeté, il montera à 170 au front squat, mais ne cherchera pas forcement à monter au-delà, cela ne lui servira à rien et lui fera même perdre de l'influx qui pourrait être mis à profit sur son mouvement principal.
Pour finir...les quantités, fréquences et répétitions gestuelles en Haltérophilie ont beaucoup à voir avec l'apprentissage moteur et le peaufinage technique.
Je ne dis pas que le squat, le développé couché ou le soulevé de terre ne relèvent pas de technique, il y en a évidemment un peu...Mais cela n'est en rien comparable à la technique que nécessite la réalisation d'un bel arraché ou épaulé jeté (Snatch et clean and Jerk pour les sujets de la couronne britannique ou pour les nombreux Américains de la rive sud d'Ajaccio). L'entrainement visant à améliorer la technique (Ce que l'on appelle "skills") à charge légère aura donc une part importante dans les séances et représentera un volume de travail plus important que celui rencontré en force.

Donc il s'agit bien de distinguer les différentes disciplines et leurs besoins. Si l'on veut faire de l'haltero, on s'entraine en haltero, si l'on veut faire de la force on s'entraine en force, si l'on veut être culturiste, on s'entraine en culturisme.

C'EST TOUJOURS DE L'ENTRAINEMENT AVEC DE LA FONTE....MAIS ON NE CHERCHE PAS A FAIRE L'UN AVEC L'AUTRE...C'EST COMME SI ON CHERCHAIT A DEVENIR MARATHONIEN EN S'ENTRAINANT POUR LE 5000M, OU DEVENIR MEILLEUR AU SAUT EN HAUTEUR EN FAISANT DU SAUT À LA PERCHE....



N°1 des ventes
Disponible en
amazon
EAT 2
DES MORTS & DES VIVANTS
CHRONIQUES D'UNE SOCIETE TOXIQUE

HERVÉ
COSTA
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique

WEB

CONSEILS
MUSCULATION & NUTRITION

LES VITAMINES ET POSOLOGIE LOGIQUE D'UNE PRATIQUE SPORTIVE À HAUTE INTENSITÉ.

Nous savons qu'il existe des vitamines hydrosolubles et liposolubles, seulement toutes les vitamines sont différentes ainsi que leur mode de stockage .

Les hydrosolubles " vitamines B et C " parcourent les liquides de l'organisme, elles ne sont pas stockées et la plupart du temps rapidement éliminées. Mais ce n'est pas le cas de la B12 qui est l'exception du groupe B à être stockée.

Pour les liposolubles " A .D .E .K " elles sont stockées dans le foie et les tissus adipeux, mais également les muscles comme la vitamine E . Par exemple la vitamine K est stockée environ 8 jours.

Photothèque **Hervé Costa**

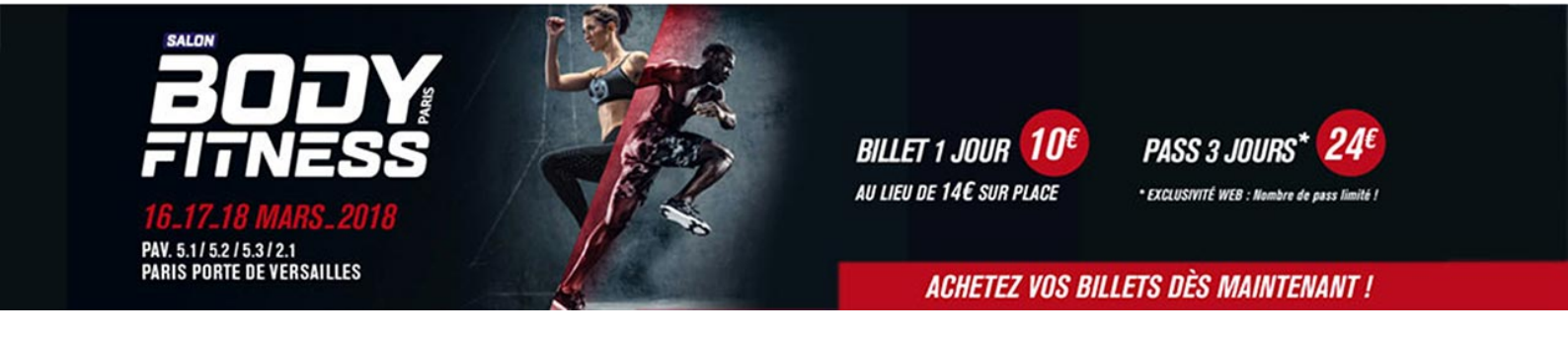
Au début et bien avant d'y réfléchir, je faisais comme tout le monde, je prenais mes vitamines tous les jours, puis J'ai réalisé que ce n'était pas la bonne méthode . J'ai essayé tous les 3 jours par exemple pour les vitamines qui se stockent et une prise les jours d'entraînement pour les autres mais aucune prise en jour de repos. Je me sentais encore mieux et mon portefeuille aussi.

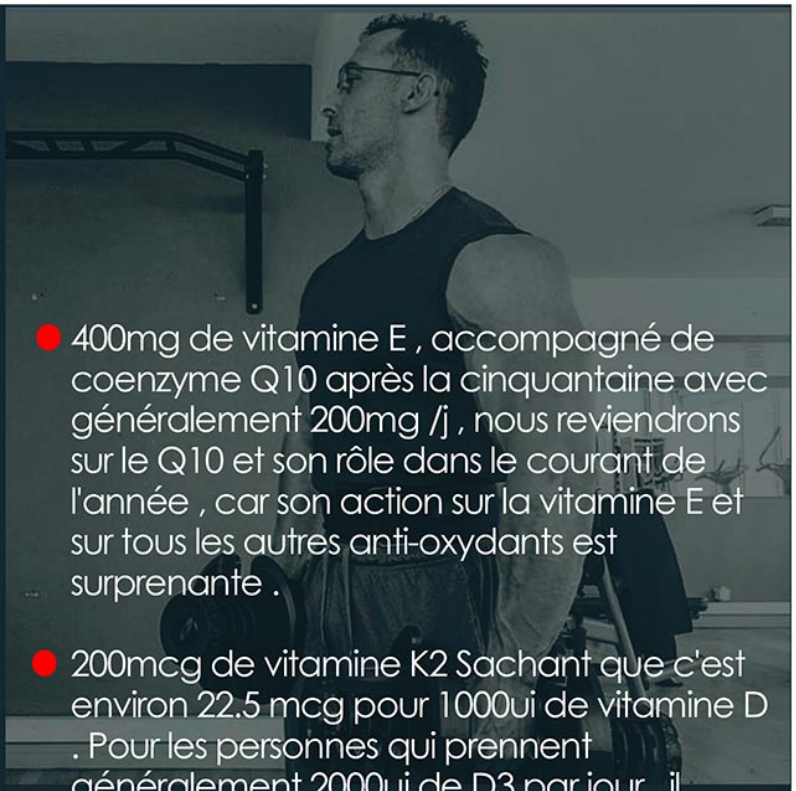
Tous les 3 jours :
10.000 ui de vitamine D , dosage à faire en fonction des résultats d'analyses .
Taux santé attendu actuel 60ng/ml , ce n'est qu'après connaissance de votre taux que vous pourriez ajuster le dosage nécessaire .
Les études montrent des effets de toxicité à 150ng/ml soit environ 40.000ui /j .

10.000 ui tous les 3 jours me suffisent pour être dans une zone santé ce qui me fait environ 23.000ui/semaine soit 3333ui/j , mais il faut dire aussi que mon île de beauté ne manque pas de soleil même en période hivernale . **Nous sommes tous différents, absolument personne ne peut dire il vous faut 10.000 ui par jour de vitamine D, c'est au cas par cas.**

Vous pouvez aussi prendre une seule dose par semaine , exemple 25.000ui le lundi dans mon cas.

Il n'est pas rare de voir les personnes atteintes de sclérose en plaques ou polyarthrite, prendre une ampoule de 100.000ui tous les mois.
Si vous ne savez pas sur quel dosage sérieux commencer votre cure hivernale , la moyenne en règle générale est de 1000ui / 15 kgs de poids de corps , 4000ui pour une personne de 60kgs .





- 400mg de vitamine E , accompagné de coenzyme Q10 après la cinquantaine avec généralement 200mg /j , nous reviendrons sur le Q10 et son rôle dans le courant de l'année , car son action sur la vitamine E et sur tous les autres anti-oxydants est surprenante .

- 200mcg de vitamine K2 Sachant que c'est environ 22.5 mcg pour 1000ui de vitamine D . Pour les personnes qui prennent généralement 2000ui de D3 par jour , il faudra 45mcg de vitamine K2 . Attention tout de même avec cette vitamine demandez conseil à votre médecin traitant , pour les gros dosages en prise unique de D3 ne prenez jamais plus de 200mcg de K2 et divisez les dosages / jour . Il existe également la vitamine K3 extraite des stigmates de maïs , puis K4 , K5 , K6 sont des formes synthétiques .

- 2000mcg de vitamine B12 dont la forme sera la Methylcobalamine , forme naturelle et non synthétique comme la cyanocobalamine qui nécessite 4 passages de métabolisation afin d'être assimilée . Totalement atoxique à haute dose , donc aucuns risques . Attention à ceux qui sont disposés à l'acné , cela peut favoriser le problème . Couplée a une dose les jours d'entraînement avec un complex de vitamines B cela va aider à réduire la formation d'homocysteine " acide aminé soufré " associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires et toxique pour les neurones . Les valeurs des laboratoires ne sont qu'un indicateur , les taux santé sont bien plus hauts sur les dernières études . La plupart des sportifs de haut niveau manquent de vitamines B12 , sans oublier les végétaliens .

LES JOURS D'ENTRAÎNEMENT :

Un complex de vitamines B le matin accompagné de citrate de magnésium 150mg matin et soir , car les vitamines B deviennent Coenzyme seulement en présence de magnésium et on remarquera qu'une carence en magnésium entraîne une carence en vitamine B .

500mg de vitamine C , posologie 2x 250mg pour une meilleure assimilation . 250mg le matin et 250mg le soir , la vitamine C aide la conversion du tryptophane en sérotonine , en aucun cas elle favorise l'insomnie , bien au contraire .

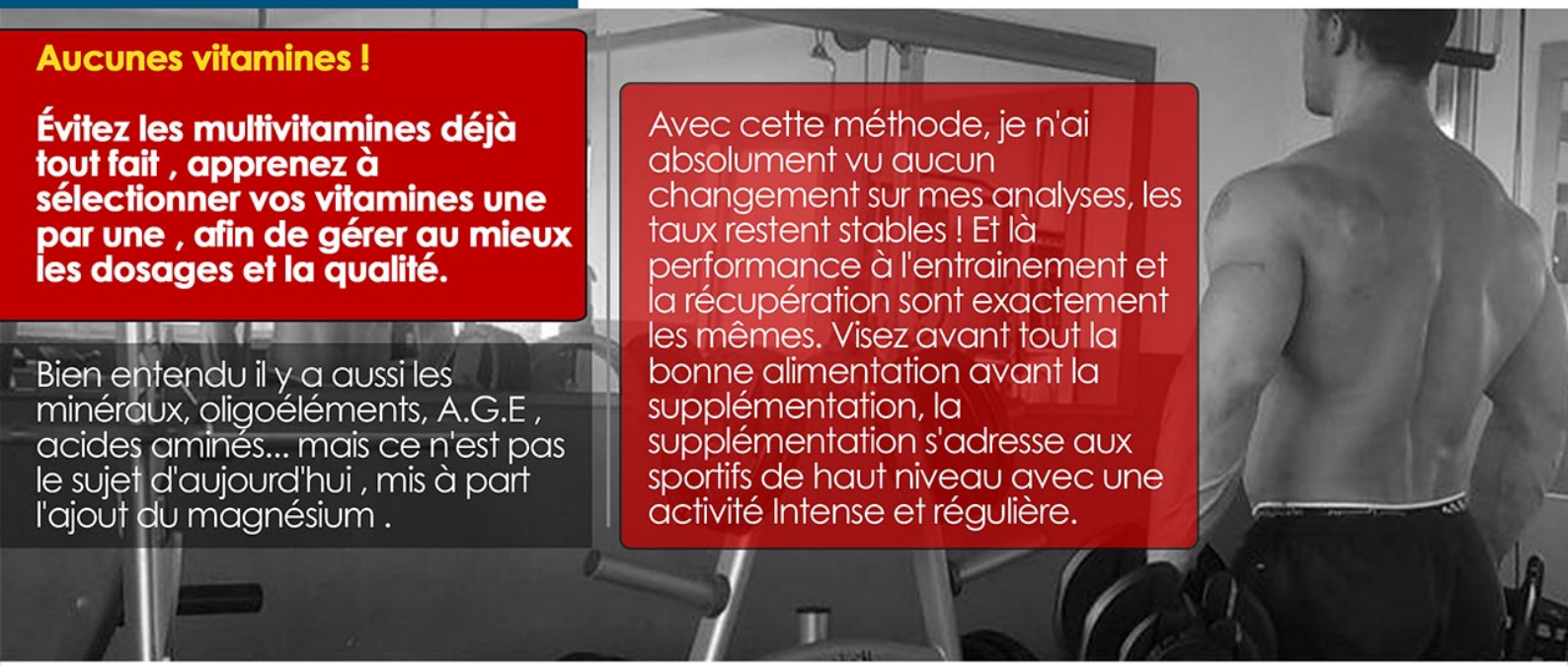
En ce qui concerne la vitamine A , elle est stockée en grande quantité à 90% dans le foie et répond au besoin pendant 1 à 2 ans , naturelle sous forme de rétinol exclusivement d'origine animale , huile de foie de morue , thon , flétan , porc , veau , huîtres , le jaune d'oeuf et une forme de provitamine A " beta carotène " dans les aliments d'origine végétale comme les épinards , carottes , laitue , choux et quelques fruits comme l'abricot . C'est suffisant car les études montrent que sur un apport trop important elle pourrait occasionner des problèmes articulaires et de fragilité osseuse , à confirmer...

Ne prenez rien les jours de repos , l'alimentation apportera le nécessaire pour ce jour sans activité et vous économiserez votre argent sans grand changement notable , mangez des légumes frais " Bio " et des jus de fruits frais comme le jus de grenade .

Récapitulatif Tous les 3 jours :
Votre dosage de vitamine D3
400 ui de vitamine E
200mcg de vitamine K2 , si supérieur divisez les doses en prise journalière .
2000mcg de vitamine B12

Les jours d'entraînement :
Complex de vitamines B
2x 150mg de citrate de magnésium
2x250mg de vitamine C

LES JOURS DE REPOS :



Aucunes vitamines !

Évitez les multivitamines déjà tout fait , apprenez à sélectionner vos vitamines une par une , afin de gérer au mieux les dosages et la qualité.

Bien entendu il y a aussi les minéraux, oligoéléments, A.G.E , acides aminés... mais ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui , mis à part l'ajout du magnésium .

Avec cette méthode, je n'ai absolument vu aucun changement sur mes analyses, les taux restent stables ! Et là performance à l'entrainement et la récupération sont exactement les mêmes. Visez avant tout la bonne alimentation avant la supplémentation, la supplémentation s'adresse aux sportifs de haut niveau avec une activité Intense et régulière.

NOUVEAU

ENCAS DE PAUSE
Proteine totale native non dénaturé arôme neutre.

ENCAS DE RECUP
100 % Whey native non dénaturée arôme neutre.

Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Noisette
Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Vanille
Fit et Gourmand ! Snackfit Encas de Pause Marque Française
Fit et Gourmand ! Snackfit Encas de Récup Marque Française
Fit et Gourmand ! Snackfit Arômatisation saveur Caramel

Lait origine France

ARÔMATISEZ SELON VOS GOÛTS, GRÂCE À NOS BOITES D'ARÔMES

-15%
Code de réduction : AB15

Fabrication 100% française

DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WWW.SNACKFIT.FR

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°58-03-2018

WILL JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer

WEB

PHYSIOLOGIE

Photos google images / photographe non identifié

DOSSIER

BRÛLER VS PERDRE DE LA GRAISSE

BRÛLER DE LA GRAISSE NE SIGNIFIE PAS QUE L'ON VA PERDRE DE LA GRAISSE

Provocateur ? J'aimerais vous dire que oui, mais malheureusement, il n'existe pas d'entraînement qui va vous permettre de **perdre de la graisse à tous les coups.**

« FAT BURNING WORKOUTS » / « HIIT TRAININGS », ça fait sécher pourtant! Non?

Mauvaise nouvelle, quelque chose peut fonctionner sur quelqu'un, mais pas sur vous ! Si ces entraînements vous plaisent, continuez, ce n'est pas la question ! Cependant, laissez moi vous expliquer pourquoi certaines personnes (c'est peut-être votre cas) ne perdent pas de graisse en s'entraînant de la sorte :

1) COMPENSATION ALIMENTAIRE

La première explication attendue est aussi la plus logique. On parle de **compensation au niveau alimentaire** (1). Une personne commence le sport, mais modifie également la quantité de nourriture qu'elle consomme.

- On se dépense + [Workout HIIT, par ex.]
- On mange aussi plus [+ de calories]

-> Pas de perte de graisse

Nous ne sommes donc pas tous égaux par rapport au sport. Cette différence peut, par exemple, se faire ressentir par une envie de manger davantage de nourriture dense en énergie (riche en graisses et en glucides). (2)

2) COMPENSATION AU NIVEAU DU MODE DE VIE

La deuxième explication est une **compensation au niveau de la dépense calorique sur le reste de la journée.** Une personne commence le sport, mais change aussi son mode de vie et **se dépense moins physiquement en dehors du sport.**

- On se dépense + [début du sport]
- Et on se déplace également moins [moins de mouvement]

-> Pas de perte de graisse

Ce mécanisme a déjà été relevé chez des femmes entre 60 et 74 ans (3). Dans le cas de cette étude, les participantes ont « spontanément compensé » leur dépense calorique par une diminution du niveau d'activité physique sur le reste de la journée.
Notre corps est particulièrement sensible aux changements d'énergie (balance calorique). Il s'adaptera plus ou moins fortement, selon les individus. (4)

Adams dutoit photographe

3)MÉTABOLISME RAPIDE = MOINS DE COMPENSATION ?

Certaines personnes sont effectivement plus « chanceuses » que d'autres. Cela dit, on ne parle pas d'un métabolisme totalement différent (ou d'un métabolisme basal de l'espace #supersaiyan).
Ces personnes sont quelque part « immunisées » contre la prise de poids. Lorsque ces personnes mangent plus, elles se dépensent aussi spontanément plus. (5)

- On mange plus de nourriture. [+ de calories]
- Et on se dépense spontanément plus [+ de mouvement]

-> Pas de prise de graisse

Finalement, le sport ne représente qu'un des multiples paramètres qui influence la perte de graisse (« fat burning workout » inclus). Le sport fait **partie de l'équilibre d'une personne dans son environnement.** Cet équilibre dont il est question s'appelle la balance calorique.

Photo : **Yanick Büschi**

Effectivement, nous ne sommes pas tous égaux. Notre réponse face à l'activité physique peut varier considérablement d'un individu à l'autre !
Il ne faut donc pas uniquement « brûler un max de calories à l'entraînement ». Il faut aussi voir ce qu'il se passe :
- Le reste de la journée : Fatigué(e) pendant toute la journée ? Immobile après le sport ?
- Dans votre assiette : Vous comptez vos calories ? Ou vous mangez à votre faim ? Comment savoir si vous mangez la bonne quantité ?

Aucun doute, être actif peut vous aider ! Cependant, il ne suffira malheureusement pas pour tout le monde. Le sport fonctionne généralement bien pour stabiliser notre poids. Ce n'est par contre pas toujours suffisant pour assurer une perte de graisse. Il faut créer un déséquilibre net* sur la balance calorique.

Will Janssens – Physiologiste de l'exercice

[Article inspiré d'un extrait du livre « Les Secrets de la Sèche » par W.Janssens & C.Bonnefont],

* « net » signifie que l'on inclut les changements de composition corporelle (graisse/muscle) et la manière dont votre corps assimile les calories ingérées (digestion).

(1) Whybrow et al. (2008) The effect of an incremental increase in exercise on appetite, eating behaviour and energy balance in lean men and women feeding ad libitum.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18377694
(2) King et al. (2012) Exercise, appetite and weight management: understanding the compensatory responses in eating behaviour and how they contribute to variability in exercise-induced weight loss.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21596715
(3) Hunter, G.R., et al., Combined aerobic and strength training and energy expenditure in older women. Med Sci Sports Exerc, 2013. 45(7): p. 1386-93.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3713080/
(4) Dulloo et al. (2004), Adaptive thermogenesis and uncoupling proteins: a reappraisal of their roles in fat metabolism and energy balance. Physiol Behav, 2004. 83(4): p. 587-602.
http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938404004135
(5) McCrady & Levine (2009) Sedentariness at work; how much do we really sit?
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2783690/

BODYFIT - MONS

Salon du body building et des passionnés du fitness
Bodybuilding en fitness beurs

+ Championnat de Belgique Bodybuilding
+ Belgische kampioenschap Bodybuilding

26 Oct. 2018

> 14-22h pour les professionnels
> 14-22u voor professionals

27- 28 Oct. 2018

> 10-22h grand public
> 10-22u groot publiek

www.bodyfitmons.be

LOTTO MONS EXPO