

FITNESS MAG

EDITION N°80 / 01-2020

INTERVIEW

VALÉRIE ORSONI

BUSINESSWOMAN & EXPLORATRICE

PHOTO: DAVID ANDRIEU

DOSSIERS:

+ DE STRESS - D'HORMONES DE LONGEVITÉ

YOGA SOUPLESSE

DÉTOX & MOI!

LE JEÛNE, SECRET DE LONGEVITÉ?

ENTRAÎNEMENT

MACS 7

TRAINING
SPÉCIFIQUE

FESSIERS!

L'ÂGE D'OR DU CULTURISME

WHITNEY
JONES
MISS OLYMPIA
FITNESS
INTERVIEW EXCLUSIVE

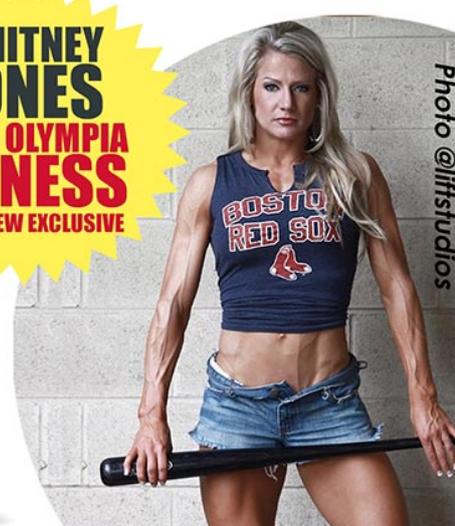


Photo @liffstudios

MAGNÉSIUM LEQUEL CHOISIR?

CONSEILS POUR PERDRE SA CULOTTE DE CHEVAL

LES ROULEAUX DE MASSAGE

9 EXOS POUR MUSCLER LE DOS

MUSCULATION & ALCOOL



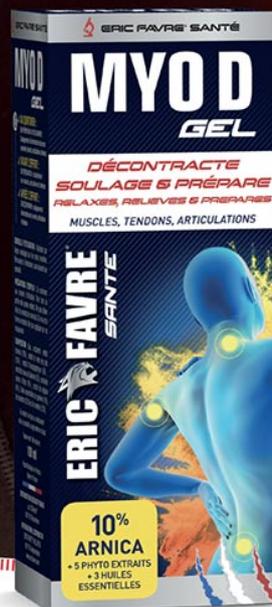
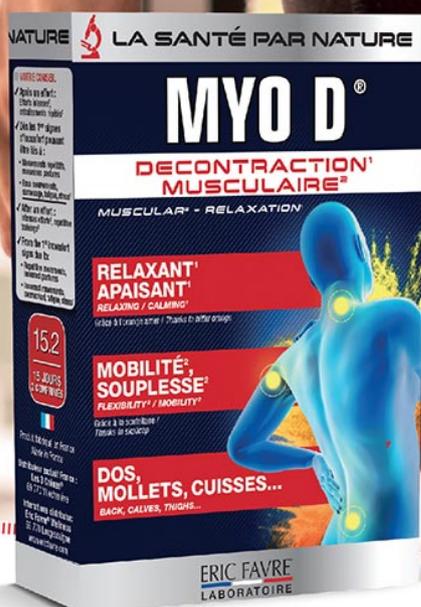
MUSCLES, TENDONS, ARTICULATIONS : LA DÉCONTRACTION PAR NATURE !

AVANT LA SÉANCE :

- > PRÉPARE¹ & SOULAGE²
- > MOBILITÉ³
- > SOUPLESSE³

APRÈS LA SÉANCE :

- > DÉCONTRACTE⁴
- > RELAXE⁴
- > APAISE⁴



10%
ARNICA

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE*
CODE PROMO : **FITMAG10**

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport,
magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous   

Avant l'effort : appliquer le gel par massages pour échauffer les muscles et les préparer / Après l'effort : le gel vous permet de soulager et décontracter les muscles, tendons et articulations. L'Arnica intervient traditionnellement en phytothérapie pour soulager localement. La scutellaire contribue au bon fonctionnement des muscles du squelette, lors d'une activité physique normale. Créeance phytoque, ou de sport et améliore la mobilité. *L'orange amer est reconnu pour ses propriétés épaississantes et relaxantes. *Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.



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



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



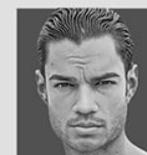
CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ALESSANDRO MAESTRONI
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï

© 2019 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS-NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS-NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Momo - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura - Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casanovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri

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, Laetitia Befit, Jennifer Dennion.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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



#80
FM



VALÉRIE ORSONI

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR





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



Mes chers lecteurs(trices),

PACE E SALUTE!
la santé avant tout !

En ce début d'année, tout le monde se souhaite une multitude de vœux et nombreux parmi vous sont celles et ceux qui vont se programmer pléthores d'objectifs, professionnel, familiaux, sportifs...

Je ne vais pas déroger à la tradition et je me joins à toute l'équipe Fitness mag pour vous souhaiter le meilleur pour 2020. « PACE E SALUTE » comme on dit en Corse.

Paix et santé.

La santé, ce bien si précieux dont on devrait davantage prendre soin au même titre que les membres de sa famille.

Fortifier et entretenir sa santé ... Un secret ? Pas de secret !!

Dans mon entourage, ceux qui me connaissent très bien, m'interrogent souvent sur l'éventuel « secret » dont je serais détenteur pour être toujours en « pleine forme » et de « bonne humeur », plein d'entrain malgré mon rythme de vie effréné.

Avant tout chose, je leur réponds qu'il n'y a pas de secret !

Je leur rappelle également en toute honnêteté les erreurs que j'ai pu faire étant plus jeune et quelles étapes j'ai du franchir pour trouver un équilibre synonyme de bien-être et de santé.

Nous avons le pouvoir d'agir en conscience dans de nombreux domaines de notre vie, mais notre capital santé devrait devenir et rester notre priorité, bien loin des futilités du quotidien.

Un cercle familial et amical soudé, une pratique sportive adéquate, une alimentation saine et variée, une gestion du stress au quotidien ainsi qu'un sommeil réparateur seront à « minima » les clefs de voûte de votre « positive attitude » pour atteindre les différents objectifs que vous vous fixerez et obtiendrez à n'en pas douter en 2020 et tout au long de votre vie !

Eric RALLO Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Marque Française

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

-15%
Code de réduction:
AB15

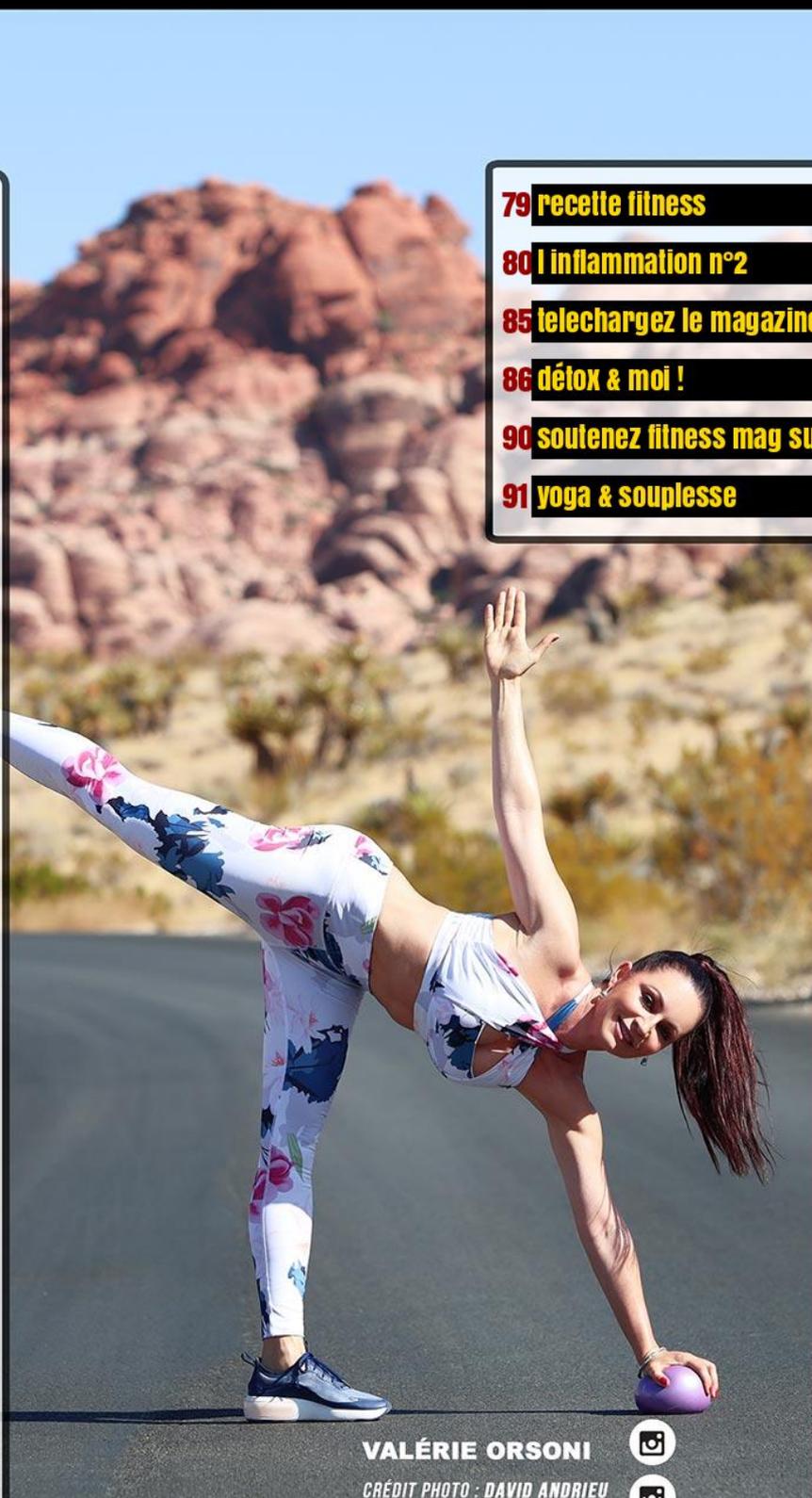
SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°80
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 6 sommaire
- 7 stress et hormones de longévité
- 11 magnésium lequel choisir ?
- 15 musculation et alcool
- 18 zoom liv.ox 60
- 22 valerie orsoni
- 31 cardio macs7
- 35 le jeûne secret de longévité
- 38 bruleur de graisse cétoène efficace
- 42 corps soufflant et suant
- 44 whitney jones
- 51 physique du mois
- 53 coaching scénique
- 57 l'âge d'or du culturisme
- 62 old school physiques
- 63 hernies discales et musculation
- 64 9 exos pour muscler le dos
- 65 the game changers (avis)
- 66 les rouleaux de massage
- 72 médecine anti-âge
- 73 perdre sa culotte de cheval

- 79 recette fitness
- 80 l'inflammation n°2
- 85 telechargez le magazine
- 86 détox & moi !
- 90 soutenez fitness mag sur tipee
- 91 yoga & souplesse



VALÉRIE ORSONI

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU





ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



+ DE STRESS - D'HORMONES DE LONGÉVITÉ



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

Les reins et le cerveau sécrèteraient une protéine qui retarderait le vieillissement, allongerait l'espérance de vie, réduirait le risque de maladies liées au vieillissement et de maladies cardiovasculaires.

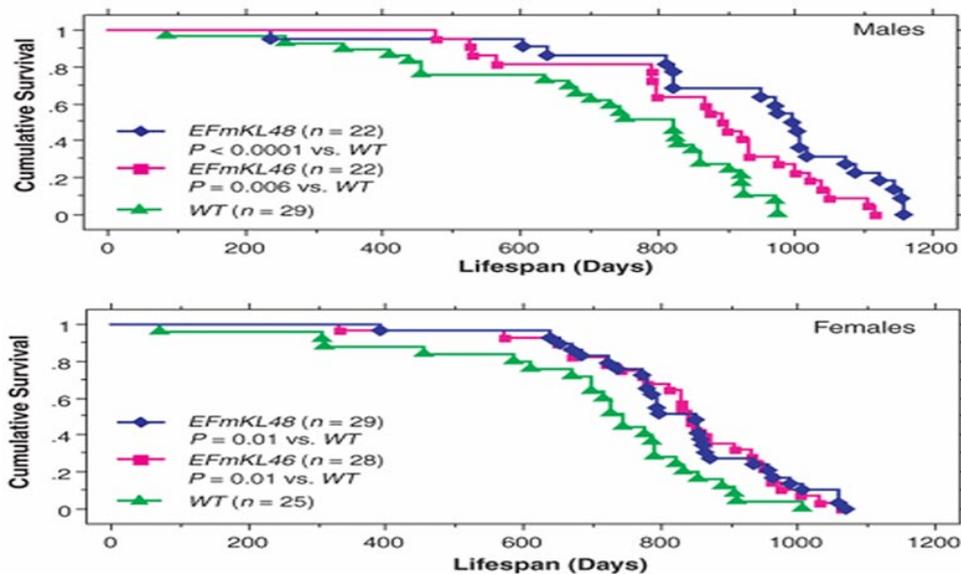
Elle maintiendrait la force musculaire. Cette "protéine de longévité" qui travaille comme une hormone s'appelle Klotho. Des psychologues de l'Université de Californie à San Francisco ont découvert que le stress chronique réduirait la concentration de Klotho dans le corps.

LA PROTÉINE NOMMÉE KLOTHO

Le gène (et la protéine séquencée par le gène) Klotho a été découvert par des chercheurs japonais dans les années 1990. Les souris japonaises génétiquement modifiées par les chercheurs ne pouvaient plus produire cette protéine. Ils ont observé que quelques mois après la naissance, elles commençaient à développer des maladies liées à l'âge, telles que la sarcopénie, l'ostéoporose, le durcissement des artères et l'emphysème des poumons dont elles mourraient. Ces résultats ont amené les Japonais à penser que Klotho était une protéine "anti-âge" (Note EM: ou du moins, liée au vieillissement).



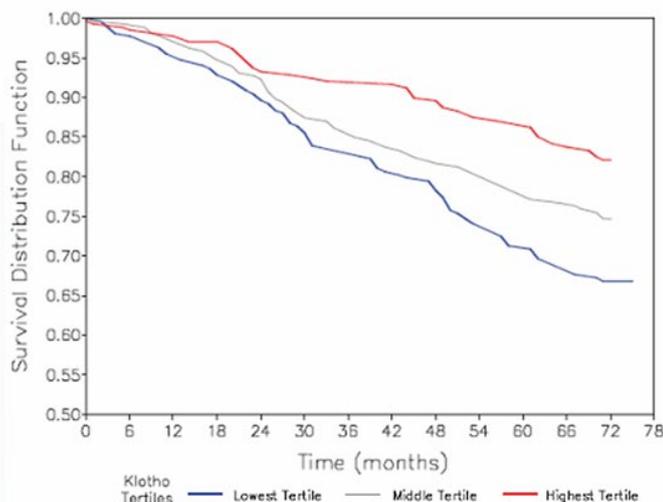
En 2005, des biologistes moléculaires de l'Université du Texas ont publié les résultats d'une étude effectuée sur l'animal qui confirmait les soupçons des Japonais. Les Texans ont modifié génétiquement des souris de deux manières afin de produire de plus grandes quantités de Klotho (souris EFmKL46 et EFmKL48). Ils ont observé que 20 à 30% d'entre elles vivaient plus longtemps que les souris ordinaires [WT].



Des études épidémiologiques suggèrent que Klotho présente le même effet chez l'homme. Des personnes âgées de plus de 65 ans de l'étude italienne InChianti (Invecchiare in Chianti : "Vieillir dans la région de Chianti") avaient plus de force dans leurs mains et leurs cuisses en fonction de leur concentration de Klotho dans leur sang. En plus, un niveau élevé de Klotho réduirait les probabilités de contracter des maladies cardiovasculaires ainsi que certains symptômes liés à l'âge comme les trous de mémoire. Les personnes âgées présentant un niveau relativement élevé de ce facteur protéique dans le sang bénéficieraient d'une meilleure santé et nécessiteraient moins d'assistance.

UNE LONGÉVITÉ PLUS ÉLEVÉE

En effet, au cours de l'étude InChianti, les personnes âgées présentant des taux relativement élevés de Klotho dans le sang ont vécu plus longtemps que celles dont la concentration était plus faible.



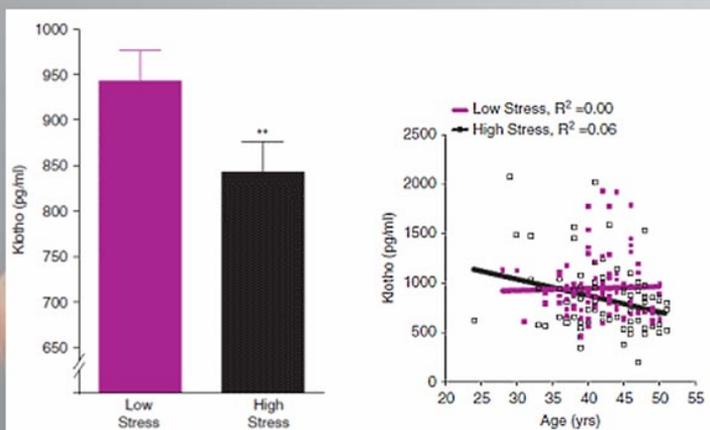
Nous ne savons pas exactement comment cette protéine retarderait le vieillissement mais il semblerait qu'elle le fasse de la même manière que le font l'insuline et les FGF (Facteur de Croissance des Fibroblastes).



KLOTHO ET LE STRESS

La quantité de cette molécule que vous fabriquez dépend non seulement de vos gènes mais aussi de votre style de vie. Selon un article publié à l'été 2015 par des psychologues de l'Université de Californie à San Francisco en psychiatrie translationnelle, des niveaux de stress quotidiens élevés feront baisser votre niveau de Klotho. Les chercheurs ont comparé le niveau de cette protéine chez 90 mères qui s'occupaient d'un enfant autiste [stress élevé] à celui de 88 mères ayant un enfant normal [stress faible]

Le tableau ci-dessous à gauche montre que de s'occuper d'un enfant autiste réduisait le niveau de cette protéine. Le tableau ci-dessous à droite suggère que la réduction de la concentration de cette protéine à cause du stress augmente à mesure que les années passent.



Pour résumer, un style de vie qui implique peu de stress pourrait influencer favorablement la longévité, selon ces études mais ça, nous le savions déjà !

Source de l'article: More stress, less longevity hormone
 Source Ergo-log: Transl Psychiatry. 2015 Jun 16;5:e585.
 Traduction pour Espace Corps Esprit Forme

Eric Mallet

Références bibliographiques

Kuro-o M. et al., Mutation of the mouse klotho gene leads to a syndrome resembling ageing, Nature 1997, Nov 6;390(6655):45-51.
 Kurosu H. et al. Suppression of Aging in Mice by the Hormone Klotho, Science. 2005 Sep 16; 309(5742): 1829-1833.
 Semba RD et al., Relationship of low plasma klotho with poor grip strength in older community-dwelling adults: the InCHIANTI study, Eur J Appl Physiol. 2012 Apr;112(4):1215-20.
 Semba RD et al., Plasma Klotho and cardiovascular disease in adults, J Am Geriatr Soc.2011 Sep;59(9):1596-601.



ESSENTIELS POUR LE CŒUR & L'ESPRIT

EPA & DHA



> ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL¹

> CONCENTRATION, MÉMOIRE¹

> CARDIO-PROTECTEUR²

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

MAGNÉSIUM

LEQUEL CHOISIR ?

C'EST SANS DOUTE LE MINÉRAL À NE PAS MANQUER ! Sans lui, tout fonctionne au ralenti, ou ne fonctionne pas du tout. Simplement parce que le magnésium intervient dans toutes les réactions chimiques visant à produire l'ATP (la monnaie énergétique). Et sans énergie, rien n'est possible.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

Toutes les fonctions organiques sont donc impactées par un déficit en magnésium ! Système immunitaire, système cardiovasculaire, système endocrinien... Tous ont besoin d'ATP pour fonctionner. .

Le STRESS accélère la fuite du magnésium des cellules. Et qui dit moins de magnésium dit plus de STRESS. Ce cercle vicieux est à stopper impérativement si vous souhaitez réguler vos fonctions organiques.

COMMENT ?

En consommant des aliments riches en magnésium (végétaux, légumineuses, céréales complètes), mais malheureusement cela risque de s'avérer Insuffisant. En effet, l'agriculture intensive a épuisé nos sols, et la teneur en minéraux par voie de conséquence. Ainsi, difficile d'avoir les apports nutritionnels recommandés (400mg/ jour), d'autant plus que ces recommandations sont à réévaluer, au vue de nos modes de vie hyperactifs et stressant.

LA COMPLÉMENTATION ?

Elle apparaît quasi indispensable. D'après l'étude Val de Marne (1995), 72% des hommes et 77% des femmes étaient déficitaire en magnésium, et honnêtement, je pense que la situation n'a pu que s'aggraver depuis, à en constater l'involution des méthodes d'agriculture. .



QUEL MAGNÉSIUM ?

Les formes les mieux assimilées sont : le glycérophosphate, le bisglycinate, le citrate (effet alcalin en +) de magnésium. Les magnésiums marins (chlorure), sulfate, oxyde, sont très peu biodisponibles et provoquent la plupart du temps des diarrhées (effet inverse car perte de minéraux supplémentaire). Évitez les compléments avec une tonne d'additifs (colorants, aspartame, nanoparticules : dioxyde de titane...).

LES CO-FACTEURS :

Il est indispensable de consommer le magnésium avec d'autres nutriments qui permettent son absorption et son utilisation
VITAMINE B6 + TAURINE.

COMMENT LE PRENDRE

En gélules ou en sachet, pendant les repas.
À prendre en cure ou au long court si l'alimentation est déficiente en apport micronutritionnel de qualité.



QUELLE FORME DE MAGNÉSIUM CHOISIR ?

12 Mg
Magnésium
24.3005

	Teneur en magnésium élémentaire	Biodisponibilité	Effets indésirables
Placebo	0	-	7%
Glycérophosphate	12,4%	★ ★	7%
Citrate	16,2%	★ ★ ★	7%
Aspartate	7,5%	★ ★ ★	NC
Chlorure	12%	★ ★	78%
Gluconate	5,4%	★ ★	27%
Lactate	12%	★ ★ ★	32%
Carbonate	40%	★	40%
Hydroxyde	41,5%	★	37%
Oxyde	60,3%	★	47%

BIEN CHOISIR MAGNÉSIUM

12 Mg
Magnésium
24.3005

Forme	Teneur en magnésium élémentaire	Biodisponibilité
Citrate de magnésium	16,2 %	Très élevée
Bisglycinate de magnésium	16 %	Très élevée
Aspartate de magnésium	7,5 %	Très élevée
Chlorure de magnésium	12 %	Elevée
Gluconate de magnésium	5,4 %	Elevée
Glycérophosphate de magnésium	12,4 %	Elevée
Lactate de magnésium	12 %	Très élevée
Pidolate de magnésium	8,7 %	Elevée
Carbonate de magnésium	40 %	Faible
Hydroxyde de magnésium	41,5 %	Elevée
Oxyde de magnésium	60,3 %	Elevée



BOOSTEZ VOTRE TESTOSTÉRONE¹ ET LUTTEZ CONTRE LA FATIGUE²

> CONCENTRATION²

> ENERGIE²

> TESTOTÉRONE¹

Programme de 30 jours



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous



¹Le zinc contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire / ²Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale, une synthèse protéique normale ainsi qu'à réduire la fatigue. Le B6 contribue à réduire la fatigue et à une synthèse protéique normale. Combat la douleur, va de l'avant. Complément alimentaire.



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

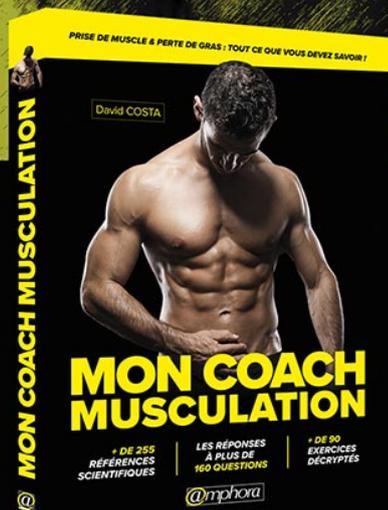


MUSCULATION &

ALCOOL

➔ **BOIRE DE L'ALCOOL RALENTIT-IL LA PRISE DE MUSCLE & LA PERTE DE GRAISSE ?**

LE WEEK-END, OU MÊME PARFOIS EN SEMAINE, LA SÉANCE DE MUSCULATION EST SUIVIE D'UN APÉRO BIEN ARROSÉ AVEC LA CONSOMMATION D'ALCOOL. Bien qu'étant deux choses différentes : l'entraînement et l'alcool. Il y a-t-il un risque de consommer de l'alcool après une séance ? Cela peut-il nuire à vos progrès musculaires ? Cela peut-il ralentir votre perte de graisse ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur la consommation d'alcool, la prise de muscle et la perte de graisse avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



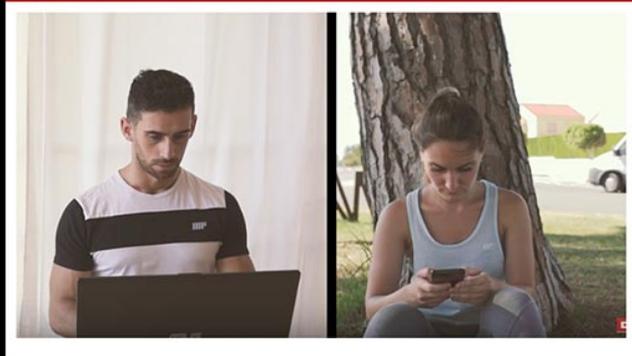
photos david Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

BOIRE DE L'ALCOOL A-T-IL UN EFFET SUR LA PRISE DE MUSCLE ET SUR LA PRISE DE GRAS



L'alcool, et en particulier l'éthanol contenu dans les boissons alcoolisées, **réduit votre capacité à oxyder les lipides** (1, 2). L'alcool n'est pas favorable au **développement musculaire**, car il **réduit nettement l'anabolisme** post-exercice (3, 4).

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



COMMENT NE PAS GÂCHER SES EFFORTS EN SALLE AVEC L'ALCOOL ?

Pour limiter les effets néfastes de l'alcool sur votre progression, espacez au maximum votre entraînement de votre consommation d'alcool.

COMMENT ANTICIPER LES DÉGÂTS D'UNE SOIRÉE ARROSÉE ?

Pour limiter les effets négatifs de l'alcool sur la prise de poids, le jour de votre soirée, réduisez considérablement votre consommation de lipides (5), de glucides et augmentez votre consommation de protéines et de fibres (5). Autre conseil connu de tous, mais redoutablement efficace, vous pouvez réduire sa biodisponibilité en consommant l'alcool avec l'estomac plein (6, 7).

- (1) Verboeket-van de Venne WP et al. Effect of the pattern of food intake on human energy metabolism. Br J Nutr. 1993 Jul;70(1):103-15.
- (2) Areta JL et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. J Physiol. 2013 May 1;591(9):2319-31. doi: 10.1113/jphysiol.2012.244897.
- (3) Iwao S et al. Effects of meal frequency on body composition during weight control in boxers. Scand J Med Sci Sports. 1996 Oct;6(5):265-72.
- (4) Nicolaas EP et Robert R Wolfe. Is there a maximal anabolic response to protein intake with a meal? Clin Nutr. 2013 Apr; 32(2): 309-313. doi: 10.1016/j.clnu.2012.11.018
- (5) Dallosso HM et al. Feeding frequency and energy balance in adult males. Hum Nutr Clin Nutr. 1982;36C(1):25-39.
- (6) Siler SQ et al. De novo lipogenesis, lipid kinetics, and whole-body lipid balances in humans after acute alcohol consumption.. Am J Clin Nutr. 1999 Nov;70(5):928-36.
- (7) Hellerstein MK et al. De novo lipogenesis in humans: metabolic and regulatory aspects.. Eur J Clin Nutr. 1999 Apr;53 Suppl 1:S53-65.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

ZOOM

SUPPLÉMENTATION

LIV.OX® 60



LA SOLUTION NATURELLE DE LA SANTÉ PAR LE FOIE !

LES CHIFFRES SONT ALARMANTS : un français sur cinq a un foie gras¹. Selon une enquête de l'Inserm, consommer une canette de soda par jour serait néfaste pour votre foie, sans parler de l'alcool... Il a notamment reçu le 1er prix aux Nutra Ingredient Award récompensant le meilleur ingrédient de l'année, dans la catégorie Nutrition Sportive.



WWW.ERICFAVRE.COM

La quantité importante de sucres contenue dans les sodas est à l'origine d'une maladie appelée **NASH** (stéatose hépatique non alcoolique) ou plus communément appelé la maladie du soda. Cette maladie du foie gras est la maladie hépatique chronique la plus fréquente chez les populations occidentales².

Aussi notre mode de **vie moderne** met le foie à **rude épreuve** : surconsommation de sucres, de graisses (via les sodas, les plats industriels, la « junk food »...), de médicaments, d'alcool, hausse de la sédentarité, pollution environnementale...

Or, le foie est un **organe vital** et, une fois endommagé, les conséquences peuvent être graves allant jusqu'à la cirrhose, généralement diagnostiquée tardivement et de manière fortuite.

C'est un **organe extraordinaire** qu'il ne faut pas négliger puisqu'au sens littéral du terme, **tout passe par le foie**.

Le foie est l'organe solide le plus volumineux de notre corps et aussi le plus vascularisé avec presque d'un litre et demi de sang qui y circulent en permanence.

Chez les sportifs aussi, le foie est également aussi souvent négligé... Pourtant, il est impliqué dans plus de **300 fonctions vitales** que l'on peut regrouper en 3 familles :

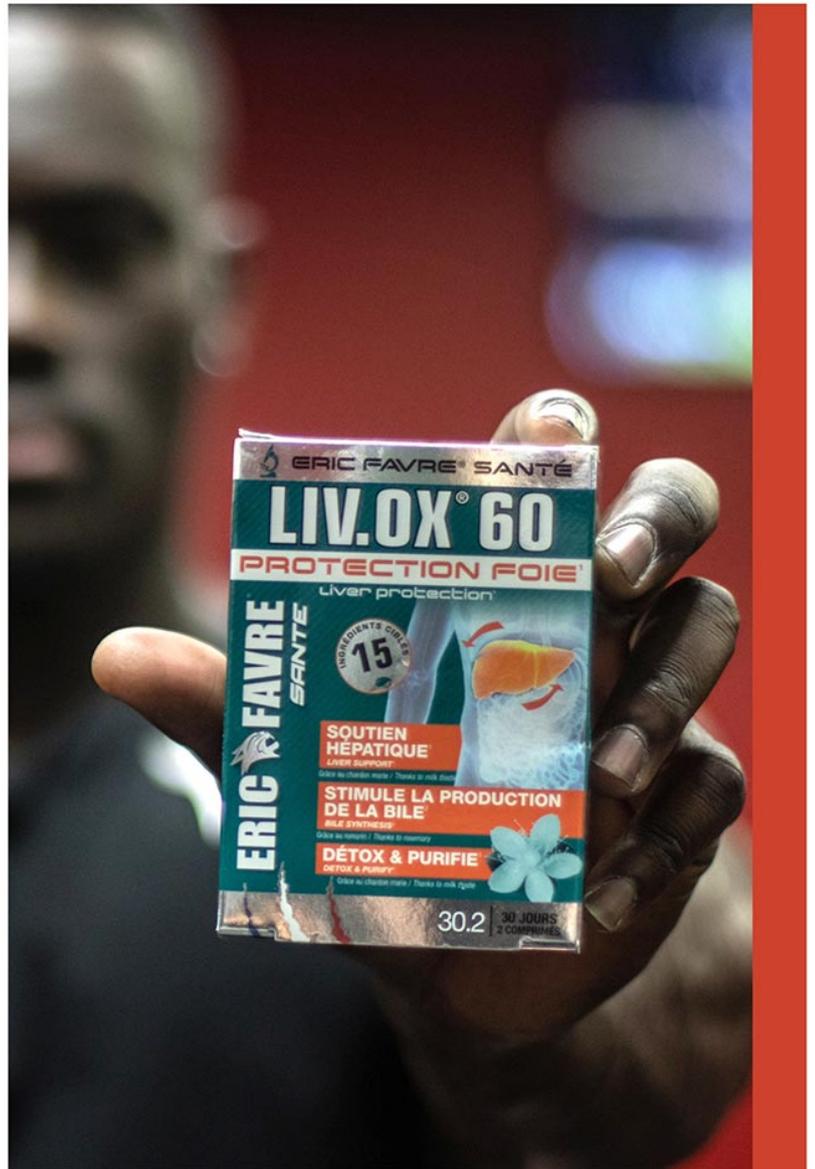
- **Détoxification & épuration** : Élimination des déchets et des éléments toxiques pour l'organisme.
- **Synthèse & transformation** des nutriments (glucides, lipides, protéines) en une forme utilisable par l'organisme (triglycérides, cholestérol, acides aminés, glycogène).
- **Stockage des nutriments** pour mise à disposition de l'organisme et leur libération au fur et à mesure de l'effort.

Pour en assurer un meilleur fonctionnement de manière naturelle, les équipes scientifiques du Laboratoire Eric Favre® Santé ont élaboré LIV.OX®60.

LIV.OX®60 c'est une synergie de 15 actifs naturels qui stimulent l'action du foie et joue un rôle hépato-protecteur grâce à la présence du Chardon-Marie

Notre hygiène de vie surcharge le foie et il devient « débordé ». Les marqueurs hépatiques sont « au vert » mais le foie tourne au ralenti, ce dont l'organisme s'accommode un certain temps. Cela se traduit par une petite mine et un manque d'entrain, mais tôt ou tard, des problèmes plus importants peuvent apparaître.

Aussi pour que le foie fonctionne correctement il faut agir sur tous les niveaux de ce dernier et pas uniquement par un drainage ou une détoxification.



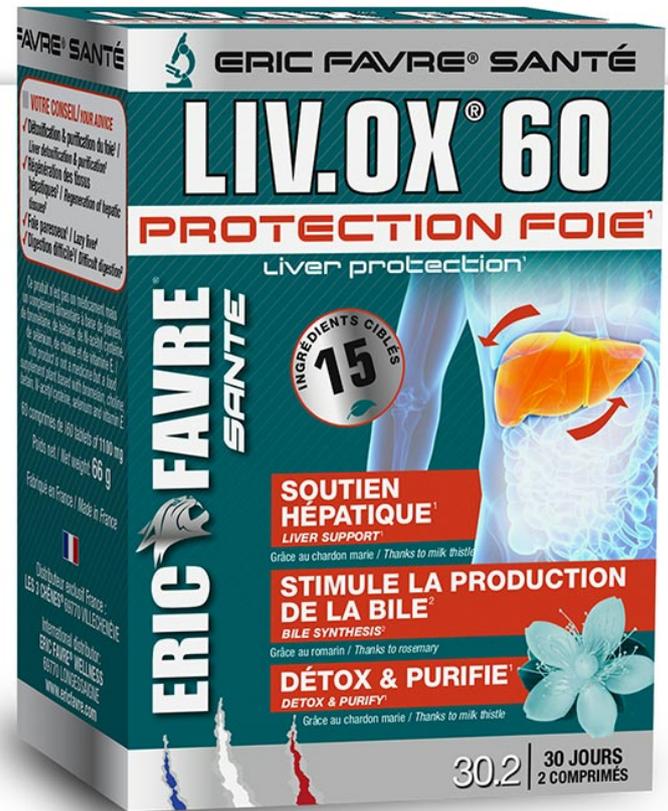
LIV.OX® 60, UNE FORMULE EXCLUSIVE DE 15 ACTIFS !

Le Laboratoire Eric Favre® a développé LIV.OX®60 pour renforcer et protéger le foie grâce à la synergie de 15 actifs.

4 actions :

- **Protection du foie** : Le Chardon Marie contribue à la protection du foie, à sa détoxification
- **Purification** : Le Chardon marie aide à soutenir le foie dans ses fonctions et la purification du corps. Il aide également à la régénération des tissus et cellules hépatiques.
- **Digestion** : Le millepertuis contribue à une meilleure digestion et le romarin contribue au bon fonctionnement biliaire.
- **Régénérant** : Le Chardon marie aide à la régénération des tissus et cellules hépatiques.

Le foie est le seul organe vital non remplaçable par une machine, il est donc indispensable d'en prendre soin. **LIV.OX®60** permet d'optimiser le fonctionnement de ce dernier et d'agir également en prévention grâce à son action hépato-protectrice.



A QUEL MOMENT UTILISER LIV.OX® 60 ?

ACTION PRÉVENTIVE

- A chaque changement de saison
- Avant un régime
- Avant un traitement médicamenteux
- Avant un repas copieux

ACTION CURATIVE

- Après un excès alimentaire
- Problèmes de digestion
- Fatigue chronique - faiblesse immunitaire
- Après un traitement médicamenteux

CONSEILS D'UTILISATION :

2 comprimés par jour avec un verre d'eau, de préférence le matin. Programme de 30 jours renouvelable plusieurs fois dans l'année.



1<https://www.europe1.fr/sante/une-canette-de-soda-par-jour-cest-deja-dangereux-pour-le-foie-3909071>
 2<http://www.francesoir.fr/societe-sante/journee-de-la-nash-des-chiffres-inquietants-et-des-jeux-commerciaux>

Retrouvez **LIV.OX® 60** sur www.ericfavre.com et dans les points de vente et pharmacies partenaires.

WWW.ERICFAVRE.COM



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



BUSINESSWOMAN & EXPLORATRICE

VALÉRIE ORSONI

Interview et photographies :
David Andrieu |
www.davidandrieu.com
& Photothèque Valérie ORSONI



AUTANT SUR LE PLAN PERSONNEL QUE PROFESSIONNEL, VALÉRIE ORSONI, CULTIVE LA DIFFÉRENCE ET L'EXCELLENCE. PEU NOMBREUSES SONT LES FRANÇAISES QUI ONT AUSSI BIEN RÉUSSI AUX ETATS-UNIS. VALÉRIE EN FAIT PARTIE.

Lauréate de plusieurs prix d'entrepreneuriat aux USA, sa réussite dans l'industrie du fitness est impressionnante.

Mais ces activités de businesswoman ne la limitent pas dans la pratique sportive. Bien au contraire.

Pratiquante assidue de fitness et d'alpinisme, sa force mentale, son endurance physique, sans oublier son désir fort de repousser sans cesse les limites, sont des valeurs précieuses pour atteindre ses prochains objectifs.

Malgré la difficulté des pentes de la vie, Valérie gravit toutes les parois, relève tous les défis et arrive toujours au sommet.

Passionnée, volontaire et déterminée, elle nous retrace son parcours et nous livre sa vision du fitness.

Sans langue de bois et avec son légendaire franc-parler. Ses origines corses et son caractère bien trempé n'y sont pas étrangers.

Attention, accrochez-vous, ça va déménager !



VALÉRIE ORSONI

AGE : 50 ANS

PROFESSION : FONDATRICE DE LEBOOTCAMP, INVENTRICE DU COACHING EN LIGNE, AUTEURE DE 39 OUVRAGES

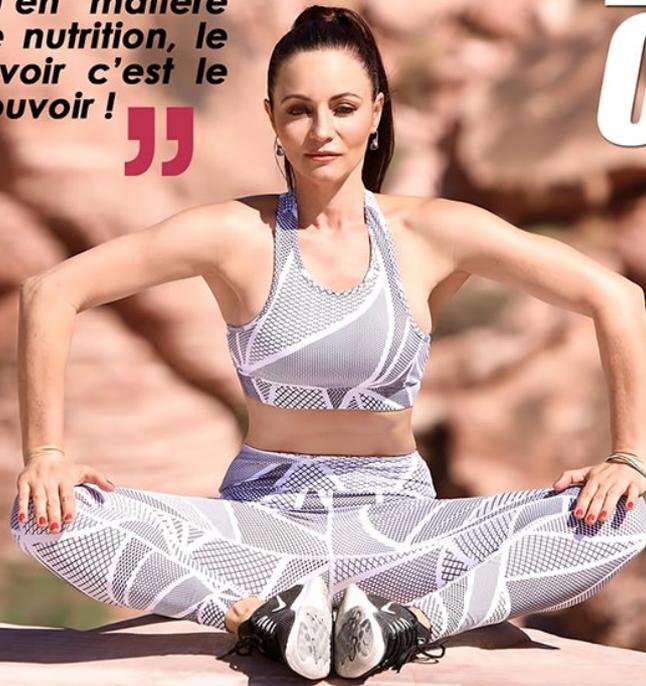
MINCEUR/BIEN-ÊTRE/FITNESS

VILLE DE RÉSIDENCE : SAN FRANCISCO (USA)

NATIONALITÉ : FRANÇAISE ET AMÉRICAINE

VALÉRIE ORSONI

« J'ai vite réalisé qu'en matière de nutrition, le savoir c'est le pouvoir ! »



DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE PRATIQUER LE FITNESS ?

VALÉRIE ORSONI : Ayant connu des années d'obésité, je me suis intéressée à la nutrition et au fitness dès la fin de mon adolescence. J'ai vite réalisé qu'en matière de nutrition, le savoir c'est le pouvoir, un mantra que je me plais à répéter encore et toujours. Je me suis donc éduquée toute seule (enfin avec mon papa, lui-même obèse), de longues heures durant, à la bibliothèque puis sur le web. Et maintenant avec mon Comité Scientifique sur LeBootCamp.

D.A. : TU AS UN PARCOURS PROFESSIONNEL TRÈS RICHE. POUR NOS LECTRICES ET LECTEURS, POURRAIS-TU LE RETRACER EN QUELQUES MOTS ?

V.O. : En 2001, j'ai décidé de créer un site de coaching minceur et bien-être, l'ancêtre de mon site actuel LeBootCamp.

Le changement de nom entre temps est lié à une sordide affaire de vol de site par des partenaires malhonnêtes, qui non seulement ont continué d'utiliser mon ancien site sous un autre nom, mais de plus, avec un médecin très médiatisé en France. Je n'en dirai pas davantage. Les principaux intéressés se reconnaîtront et ma communauté sait très bien de qui il s'agit... Ce site de coaching fut le premier du genre ! Très copié de nos jours, LeBootCamp est réellement le premier site de coaching créé.

Depuis son lancement, et afin de partager encore plus les connaissances que j'amasse au quotidien, j'ai écrit 39 ouvrages, traduits en 5 langues et numéros 1 des ventes dans 6 pays.

J'ai aussi lancé un podcast intitulé « Réponses à Tout », disponible sur toutes les plateformes podcasts dont le but est de répondre en détail à des questions diverses et variées. Comme par exemple :

- C'EST QUOI LE RÉGIME CÉTOGÈNE ?
- TOUT SUR LE JEÛNE
- COMMENT TROUVER LA MOTIVATION ?
- TOUT SUR LA LOI DE L'ATTRACTION

Aujourd'hui, LeBootCamp, c'est plus de 1.6 millions de femmes coachées à travers le monde.

Notre objectif est toujours de perdre du poids pour être en bonne santé, de se tonifier pour que le corps soit bien entretenu et de se nourrir le mieux possible pour rester au top de sa forme.



FITNESS-MAG.FR



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE ET TES EXERCICES PRÉFÉRÉS ?

VALÉRIE ORSONI : Comme je me suis fixée de gravir les 7 sommets les plus hauts du monde, un par continent, mon entraînement tient compte des besoins très spécifiques liés à cette activité. Je ne suis pas une bikini fitness girl comme mon amie Christine Pham, avec qui je partage l'énergie et la hargne de l'entraînement poussé, mais pas les mêmes exercices.

Mon entraînement suit donc le plan suivant :

Tous les jours, je fais 45 minutes de yoga/stretching, au moins 15 minutes de méditation (30 minutes si possible) et 12 km de marche. Ça, c'est le minimum ! Dans la semaine, je réalise également d'autres séances d'entraînement :

- 4 séances de HIIT (un de mes programmes LeBootCamp comme Happy New Fit, Yoga Fit Burn, Bikini Express, etc...)

- 3 séances de renforcement musculaire. Ce renforcement est axé 100% sur l'alpinisme : déplacement de charges à l'horizontale, marche sur la plage avec un traîneau lesté de 50 kg et un sac à dos lesté de 25 kg

- 1 séance de grimpe en salle
- 3 séances de cardio en mode fartlek. J'ai une sainte horreur du vélo en salle mais c'est pourtant une excellente activité cardio, donc je me force à le faire. Ou alors j'alterne rameur, elliptique, vélo, tapis et je recommence.

Quand je me rapproche d'un départ, environ 2 mois avant, je ne sors plus sans un sac-à-dos de 20kg même pour faire mes courses ou promener le chien, et ce, avec les bottes d'ascension (celles qui résistent à -40C pour les sommets très froids).

Pour information, j'ai déjà gravi : le Kilimandjaro pour l'Afrique (5900m), l'Elbrus pour l'Europe (5642) et l'Aconcagua pour l'Amérique du Sud (6921m). J'ai raté le Denali (Alaska), en 2019, donc j'y retourne en 2020 !



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT DE CARDIOTRAINING PRÉFÉRÉ ?

VALÉRIE ORSONI :
La marche rapide lestée

D.A. : QUELLE EST TON ALIMENTATION POUR UNE JOURNÉE TYPE ?

V.O. : Je pratique le jeûne de 16h aussi souvent que possible, ce qui implique de sauter le petit-déjeuner (ou le dîner mais j'en suis incapable). Voilà un mythe qui perdure énormément dans le monde du fitness : le fameux petit-déjeuner soi-disant indispensable. J'ai entendu beaucoup de bêtises. La pire ? Qu'un grand nombre de coach de fitness colportent : le petit-déjeuner est indispensable car il augmente le métabolisme !

Donc, pas de petit-déjeuner en général, sauf exceptions : voyages, activité type plongée sous-marine le matin, etc.
L'autre bêtise que j'entends souvent (et que j'ai moi-même colporté avant de découvrir qu'il s'agissait d'un mythe) est qu'il vaut mieux manger 5 petits repas qu'un seul ou deux. Aucune étude (et j'insiste), aucune étude digne de ce nom n'a jamais prouvé le bien-fondé de ce propos répandu très largement dans le milieu du fitness.

Au niveau alimentaire, je pratique mon programme Keto Smart® (qui sort en janvier pour information, disponible sur LeBootCamp.com).
Le principe est simple :
- 50% de graisses (avocats, oléagineux, graines, huile olive, graisse coco, poissons gras, etc)
- 30% de protéines (poissons de petite taille pour limiter le mercure et les métaux lourds d'une manière générale, fruits de mer, blancs d'œufs et, dans une moindre mesure, viande blanche et viande rouge mais pas plus de 2 fois par mois (pour des raisons de santé et d'environnement)).
- 20% de glucides : légumes, fruits, oléagineux qui en contiennent



Je bois environ 3 litres par jour : eau, infusion de sarrasin grillé (mon fameux sobacha® dont j'ai déposé la marque) et thé. Jamais de soda ou d'alcool, que mon corps ne peut pas métaboliser.
Attention : pour moi, la nutrition ne sert pas qu'à me faire un corps qui fonctionne et me plaît maintenant. Elle me sert pour le futur à construire un corps sain et jeune aussi longtemps que possible. Donc, je limite la prise d'aliments contenant des glucides (inflammatoires, effet glycation, etc). Mais je suis une grande gourmande donc je cuisine énormément pour me titiller les papilles.
La mode du moment qui m'agace dans le milieu du fitness est celui de la patate douce. Il faudra que l'on m'explique, au-delà de toute tentative de faire du fric avec des poudres bien chimiques, le bienfait de la patate douce. "Douce", ça veut dire quoi ? Cela implique une teneur en glucides élevée (20g de glucides pour 100 gr !). Donc franchement, je dis bravo pour le marketing, mais je ne le conseille pas.
Cote édulcorants, j'évite l'aspartame pour les dangers évidents sur notre santé que ce produit représente. Je privilégie le monk fruit qui est absolument fantastique, avec zéro impact sur la glycémie et aucun effet délétère.

VALÉRIE ORSONI



VALERIE ORSONI



DAVID ANDRIEU : UTILISES-TU DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES UTILISES-TU ? SI OUI, LESQUELS ET POURQUOI ?

VALÉRIE ORSONI : Oui, j'utilise beaucoup de suppléments alimentaires. Tout d'abord, parce que c'est un de mes sujets d'étude. Certains ont un réel impact sur notre corps. Je ne prends aucun complément alimentaire pour la prise de masse, même si j'en connais qui sont excellents et sans les effets secondaires dangereux des stéroïdes et autres hormones de croissance. Je prends des compléments pour soutenir les fonctions de mon corps, ralentir le vieillissement et conserver une énergie au top. Et aussi avoir une belle peau ! Attention : je ne recommande pas de prendre autant de compléments que moi sans avis médical.

VOICI MA CONSOMMATION DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR UNE JOURNÉE :

- 2 x 1 gramme de vitamine C (matin et après-midi) pour son action antioxydante prouvée. Attention au mythe : la vitamine C n'empêche pas de dormir. Il s'agit d'une erreur d'étiquetage remontant à 1934 ! D'ailleurs, coupler la vitamine C au magnésium, le soir, a un effet somnifère. Ma marque préférée est Solgar.
- 2 x 2 capsules d'Omega 3 krill (matin et soir) pour son action anti-inflammatoire au niveau des articulations, le renforcement de la couche de collagène (peau) et l'impact sur la santé du foie (recherches très récentes). Ma marque préférée est Oemine.
- 2 x 250 mg de nicotinamide riboside (le matin) pour l'augmentation de l'activité mitochondriale que cela produit. Je ne l'oublie jamais ! Ma marque préférée est Nugen.
- 3 x 500 mg de glucosamine et de chondroïtine (matin, midi et soir) de chez Solgar, pour son effet sur les articulations.
- 500 mg resveratrol (Solgar), en prise avec le coenzyme Q10, pour une bonne santé cardiaque.
- 500 mg de coenzyme Q10 pour la santé cérébrale (Life Extension). A absorber à n'importe quel moment mais avec une prise de graisse sinon la métabolisation est quasi nulle.
- 10 mg de mélatonine de chez Solgar (le soir) pour son action anti-oxydante. Et oui, cela n'est pas qu'un somnifère !



© FITNESS-M

© FITNESS

Sous forme de cures, je prends aussi de la lutéine, de la zeaxanthine et de l'asthaxanthine pour les yeux et de l'alpha-lipoid acid pour la peau.

Pour conclure, je n'écoute pas les avis franco-français qui disent que les suppléments ne servent à rien. En effet, il suffit d'analyser qui a sponsorisé l'étude Suvimax, ou bien qui est en charge de l'ANSES ou du PNNS (une vaste majorité d'ex-dirigeants de grands groupes agroalimentaires et pharmaceutiques) pour comprendre que ces études n'ont pas intérêt à nous montrer que les vitamines sont bénéfiques pour nous. Je vous recommande de faire des recherches poussées, de bien creuser et d'avoir un esprit critique.

Attention : ce n'est pas parce que votre coach vous recommande une potion magique qu'il faut la prendre aveuglément. Vous n'avez que deux reins, un seul corps et une seule vie. Ne la foutez pas en l'air pour une compétition !

DAVID ANDRIEU : AS-TU DES MODÈLES, DES ATHLÈTES OU DES PERSONNALITÉS QUI T'INSPIRENT ?

VALÉRIE ORSONI : Je n'ai pas d'idole, mais je lis parfois des articles sur des personnalités ou bien je les rencontre, et je suis inspirée pour aller plus loin. Je pense notamment à mon ami Nirmal Purja qui a gravi les 14 sommets de plus de 8000 mètres en 6 mois, battant ainsi le record précédent, datant de 12 ans ! Je pense également à mon amie Christine qui se bat au quotidien pour atteindre ses rêves. Mon petit truc est que je ne peux être inspirée que si les textes que je lis sont sans faute d'orthographe. Un beau texte qui dirait "il faut être comme on doit être et se dépasser pour arriver à son sommet" et bien moi ça me tue l'impact et l'inspiration !

« Je n'ai pas d'idole, mais je lis parfois des articles sur des personnalités ou bien je les rencontre, et je suis inspirée pour aller plus loin. »



DAVID ANDRIEU : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ET PROFESSIONNELS ?

VALÉRIE ORSONI : Du côté professionnel, la sortie de Keto Smart®, en janvier 2020, sur LeBootCamp.com. Il s'agit d'un programme de nutrition basé sur le régime cétogène, mais adapté pour une meilleure santé.

En mars 2020 est prévue la sortie de Bikini Express en livre, chez Hugo & Cie.

J'ai également le lancement d'un projet avec la belle Christine Pham, mais chut, c'est encore un secret !

Au niveau sportif, je prévois l'ascension du Denali en Alaska. Je l'ai tenté en juin 2019 mais j'ai dû rebrousser chemin à 5300 mètres d'altitude, après avoir passé 36 heures avec 39° de fièvre ! J'y retourne donc, en juin 2020, avec mon amie Ksenia.

Ce sommet est le plus dur des 7 prévus. Plus difficile que l'Everest car aucun support, pas de porteurs, rien. Autarcie totale pendant 3 semaines, perdues sur un glacier.

J'envisage aussi de faire le Pôle Sud à skis, en décembre 2020, puis enchaîner avec l'ascension du Mont Vinson, le plus haut sommet du continent Antarctique, qui culmine à 4892 mètres. D'ailleurs, je suis en pleine recherche de sponsors pour cette aventure qui portera le nom de **"Stronger than you think"**.

Cette expédition montrera que nous pouvons toutes et tous nous dépasser, exploser les limites que nous nous imposons à titre personnel, social ou professionnel.

Si jamais vous voulez voir votre marque portée lors de ce projet, contactez-moi !

→ **CONTACTEZ & SUIVEZ VALÉRIE ORSONI SUR INSTAGRAM @valerieorsoni**



Keto Smart 30

Dans la continuité et basée sur le succès de ses programmes nutrition, Valérie Orsoni sort un programme spécial «keto» pour perdre du poids efficacement et durablement dès le début de l'année ! Sus aux résolutions !

Le régime cétogène, aussi appelé régime keto, fait beaucoup couler d'encre. Ayant testé, analysé et décortiqué ce type d'alimentation, Valérie Orsoni a découvert certains côtés dangereux pour la santé, d'autres peu pratiques, et d'autres encore qui sont excellents pour nous. C'est pour cela que son nouveau programme s'appelle KETO SMART 30® : basé sur l'approche keto mais modifié, adapté et sain.

QUI PEUT SUIVRE LE PROGRAMME KETO SMART 30® ?

- > Tout personne désireuse de perdre du poids et de gagner en énergie
- > Adaptable au reste de la famille
- > Programme compatible programme LeBootCamp

QUELS SONT LES OBJECTIFS DU PROGRAMME KETO SMART 30® ?

- > Augmentation du métabolisme
- > Réduire l'addiction au sucre
- > Réguler la glycémie
- > Retrouver de l'énergie
- > Adopter une nouvelle hygiène de vie équilibrée
- > Perdre du poids

COMMANDEZ LE VÔTRE !
SUR WWW.LEBOOTCAMP.COM/BOUTIQUE

Une nouvelle approche à la diète cétogène

LE PROGRAMME KETO SMART 30® C'EST :

- ✓ Moins de sucre
- ✓ Appétit contrôlé
- ✓ Kilos envolés



Nouveau Programme Nutrition

par Valérie Orsoni & **Le Bootcamp**

Auteur de 38 ouvrages de minceur et fondatrice du premier site de coaching minceur LeBootCamp.com disponible en français et en anglais.



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S



■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

**CARDIO
MACS7**

**MACS7 FONCTIONNEL
SPÉCIFIQUE FESSIERS**

Nous vous proposons un circuit **MACS7®** fonctionnel accès endurance musculaire. Pour l'exécution de ce circuit, **Anaëlle Lopez** s'est prêté « au jeu »

Anaëlle, 22 ans, athlète IFBB Bikini Fitness, Team Eric Favre Sport vient tout juste, en novembre dernier, de remporter sa carte IFBB Pro Elite en Inde à IFBB Diamond Cup India. Anaëlle est préparée par René Même et utilise exclusivement la méthode MACS7 pour ses préparations.

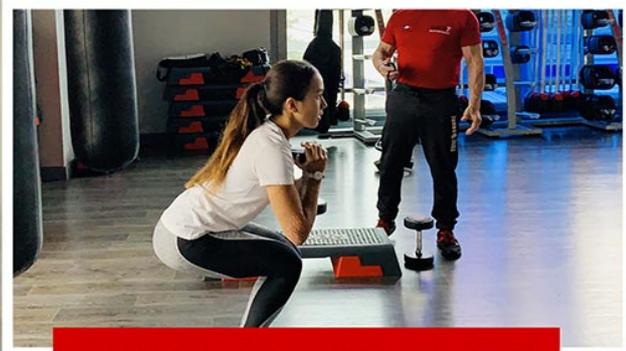
Avec **MACS7 Fonctionnel**, on travaille sur une ou deux qualités physiques bien définies, en l'occurrence le **circuit MACS7 Fonctionnel** du jour est **accès Endurance Musculaire Spécifique Fessiers**



Anaëlle
Athlète IFBB PRO
Bikini Fitness

René MÊME
Préparateur Physique et
Co-fondateur MACS7

CLIQUEZ POUR REGARDER



THEME DU MOIS EN VIDEO



EXERCICES :

- 1 - SUMO SQUAT / SIDE RUN 1 À 3 MINUTES**
- 2- GOBLET SQUAT JAMBES SERRÉES 1 À 3 MINUTES**
- 3- FENTES ARRIÈRE + DÉVELOPPÉS 1 À 3 MINUTES**
- 4- FENTES AVANT + ARRIÈRE SUR STEP 30 SECONDES À 1 MINUTE 30 PAR JAMBE**
- 5- FENTES OBLIQUES ALTERNÉES 1 À 3 MINUTES**
- 6- CURSTY SQUAT 30 SECONDES À 1 MINUTE 30 PAR JAMBE**
- 7 - PATINEUR / CEINTURE ÉLASTIQUE 1 À 3 MINUTES**

ENCHAÎNEZ LES 7 EXERCICES

Récupération : 15 à 20"

A la fin du circuit prendre 1 à 3 minutes de repos puis vous pouvez recommencer 1 ou 2 fois

TEMPS PAR CIRCUIT :

8 À 22 MINUTES

Matériels utilisés :

- STEP
- HALTÈRES
- ELASTIQUE CEINTURE



TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR ANABOLIC CARDIO SCULPTING NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR RENÉ MÊME (PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE ERIC FAVRE)

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

- Formation Cardio 19.20.21.22/02/2020 et 6.7.8.9/05/2020
- Formation Muscu 27.28.29/02/2020 et 21.22.23/05/2020

Autres dates en programmation

Infos et inscription sur www.ep2s.org - info@ep2s.org



NATHALIE MUR

Présidente de l'Association EP2S

www.ep2s.org

Coordinatrice MACS7

www.macs7training.com

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

**1er mois
29,90€***

**“OFFREZ
VOUS le
MEILLEUR”**

*voir conditions à l'accueil

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10

Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU 02 JANVIER 2020 ET PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15 10H15	LES MILLS RPM ★	LES MILLS CXWORX		LES MILLS BODYPUMP		TOTAL ABDOS 10H
12H30 13H15	LES MILLS BODYPUMP	pilates	HIIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS RPM ★	BIKING 11H
14H30 15H30	pilates	STRETCHING		LES MILLS CXWORX		
17H30 18H30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	pilates	POUND ROCKE WORKOUT	HIIT	
18H30 19H30	LES MILLS BODYATTACK 18h30 LES MILLS RPM ★	LES MILLS CXWORX 18h30 LES MILLS RPM ★	STRETCHING 18h30 BIKING ★	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS RPM ★	LES MILLS BODYPUMP 18h30 BIKING ★	
19H30 20H30	LES MILLS BODYJAM ★ 19h30 BIKING	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	YOGA 19h30 BIKING ★	LES MILLS BODYBALANCE	

DIMANCHE

11H*

YOGA
PILATES
STRETCHING
KRAV MAGA

*Consulter notre application pour connaître le cours

★ COURS SUR RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURES | DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30 SAMEDI 9H À 18H DIMANCHE 10H À 13H

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10

Perfect Bodies Bastia

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



ERIC RALLO

Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être & longévité
Formation en
Naturopathie en cours



Bien-être & longévité

LE JEÛNE : NETTOYAGE DU CORPS ET DE L'ESPRIT UN SECRET DE LONGÉVITÉ ?

Comment débiter l'année 2020 sous le signe de la santé ?
C'est tout naturellement que j'ai décidé de vous proposer un sujet quelque peu « tabou » pour certain car il fait référence à « la peur de manquer »

Et quoi de plus original et j'espère bénéfique pour votre santé que d'aborder le sujet du « **Jeûne** » immédiatement après avoir succombé à une alimentation pléthorique durant les fêtes de fin d'année !



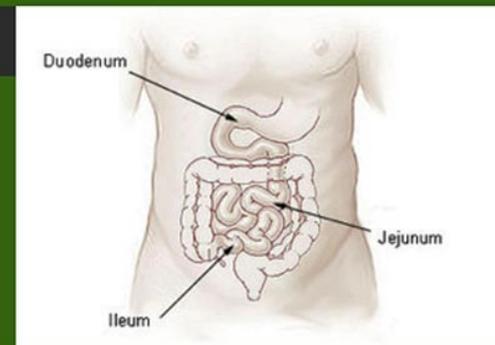
Symbole chinois de la longévité

Tout d'abord un peu de culture

Le jéjunum (de l'adjectif latin jejune, qui signifie « jeûne » ou « affamé ») est la partie centrale de l'intestin grêle, en aval du duodénum et en amont de l'iléon.(1)

Le jeûne est une pratique ancestrale, que celle-ci soit effectuée dans le cadre d'une pratique religieuse et/ou démarche de santé chez les chrétiens, musulmans, protestants, juifs...(renoncement au confort du corps afin de le fortifier pour certains, purification et retraite spirituelle pour d'autres).

Dans le cadre d'une pratique sociétale, réduire sa consommation alimentaire, c'est œuvrer pour lutter contre les maladies de civilisations citées dans la page suivante en effectuant un nettoyage profond de l'organisme, permettant d'éviter la maladie dans de nombreux cas et d'accompagner la guérison.



(1) source wikipédia

Pourquoi jeûner ?

Tout d'abord, je pense qu'il faut appréhender le jeûne comme un mode de vie, une pratique et non une ascèse. Comprendre ses mécanismes physiologiques de base, c'est rompre avec une alimentation pléthorique et effectuer un nettoyage profond du corps et de l'esprit.

Obésité, diabète, hypertension, hypercholestérolémie, surpoids, allergies diverses, dépression... toutes ces pathologies ne vous sont pas étrangères et peut-être que certaines d'entre elles vous concerne directement ou bien un de vos proches.

Jeûner est une méthode totalement naturelle qui peut éviter ou soigner certaines maladies avec parfois être une béquille médicamenteuse.

Chez l'animal, il est pratiqué de manière totalement naturelle et instinctive pour protéger leur organisme, refusant toute nourriture jusqu'à ce qu'ils soient rétablis.

Bienfaits :

Ils sont multiples alors je ne citerais que les essentiels :

PERTE DE POIDS ET CONTRÔLE DE L'APPÉTIT

AMÉLIORATION DES FONCTIONS COGNITIVES

AIDE À LUTTER CONTRE CERTAINES MALADIES (diabète, hypertension, obésité, surpoids...)

RETARDE LE VIEILLESSEMENT. (2)

Chez le sportif, vous constaterez une plus grande énergie contrairement à ce que l'on pourrait penser. En effet, toute l'énergie d'ordinaire nécessaire à la digestion sera d'autant plus disponible pour votre entraînement. Vous éprouverez une meilleure endurance ainsi qu'une meilleure récupération.

Comment ?

Chez l'homme, comme toute démarche, il conviendra de procéder progressivement et avec des objectifs réalistes et atteignables.

On distinguera « principalement » :

LE JEÛNE OCCASIONNEL : Mangez moins dans un premier temps, commencez tout doucement par quelques heures, une matinée. Sautez un repas si vous en sentez le besoin, faites confiance à votre propre ressenti. Hydratez vous régulièrement, l'eau sera un allié précieux.

LE JEÛNE PARTIEL : Vous n'ingérez que des bouillons de légumes et/ou jus de légumes-fruits. (Cette diète hydrique peut se pratiquer 1 jour/ semaine sans problème).

LE JEÛNE TOTAL : Vous n'ingérez que de l'eau.

A moins que vous soyez un habitué de cette pratique, je vous conseille de vous faire suivre par un professionnel de santé ou un médecin (afin d'éviter certains troubles comme les nausées, étourdissements, déprime... lorsque le jeûne atteint plus de 2 à 3 jours).

Conclusion :

Et à défaut de jeûner, une pratique salubre tendrait à pratiquer une légère restriction alimentaire en réduisant les matières grasses, le sucre et sel quotidiennement.

A la lumière de ces quelques considérations physiologiques, religieuses, culturelles... et de bon sens, j'espère que vous ne serez pas hermétique à des principes vieux comme le monde !

Comme disait le philosophe Descartes « le doute est bénéfique lorsqu'il permet d'atteindre la vérité », alors n'aïlez pas peur « de sortir des sentiers battus » et adoptez un comportement davantage responsable envers la nourriture afin de renforcer votre organisme et optimiser votre santé.

Prenez soin de vous, la santé avant tout !

Eric Rallo Giudicelli



Je vous recommande :

Le Saviez - Vous ?

Notre cerveau travaille mieux et mémorise davantage lors d'une mise au repos du système digestif.



(2) source Eric LeBourg, chercheur CNRS

(important : Avant toute pratique alimentaire ou sportive, veuillez vous renseigner et prendre toutes les précautions nécessaires en consultant au préalable un professionnel de santé.)

J.M.B.

SPORTS-COLLECTION



L'ARMY DESORMAIS C'EST VOUS...

J.M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE EFFICACE

VOUS RECHERCHEZ UN BRÛLEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE EFFICACE ? C'EST NORMAL, LA DIÈTE CÉTOGÈNE ÉTANT UNE GRANDE TENDANCE ACTUELLE LES DISTRIBUTEURS DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES L'ONT BIEN COMPRIS ET VEULENT VOUS FOURNIR LE FAMEUX BRULEUR DE GRAISSE, LE REMÈDE À VOTRE SOUFFRANCE. LAISSEZ-MOI VOUS DIRE COMMENT ÉCONOMISER VOTRE ARGENT TOUT EN PERDANT DU GRAS.

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : COMPRENDRE

Le but d'une diète cétogène est de ralentir la consommation de glucides et parfois même de protéines pour faire baisser au maximum sa glycémie et sa production d'insuline.

Le corps ne se laissant pas mourir va déclencher un mécanisme pour récupérer de l'énergie. C'est le mécanisme de cétogenèse dans le foie, à partir de la dégradation des lipides, ou plutôt des acides gras.





© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Observons ceux qui réussissent physiquement à se transformer et notons les similitudes entre eux :

- Ils s'entraînent depuis au moins 10 ans
- Ils savent aller dans une zone d'intensité suffisante lors de leurs entraînements
- Ils font peut être des erreurs alimentaires mais dans le fond il savent manger pour se muscler ou sécher

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : CE QU'ILS NE VOUS DISENT PAS

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : COMPRENDRE

Comme nous l'avons vu, le corps sait brûler du gras en utilisant ces propres acides gras pour fournir de l'énergie. Les vendeurs de pilules veulent vous vendre ces fameux acides gras qui sont souvent des TCM (triglycérides à chaîne moyenne) avec comme objectif de vous faire perdre du gras.

En plus de ça ils vous mettent dedans des stimulants comme du thé, de la caféine, de la tyrosine, du guarana, etc. Bref, en gros c'est un bruleur de graisse standard avec marqué KETO en gros dessus pour coller à la mouvance du moment.

C'est bien pour maigrir ? Pas forcément et nous allons voir pourquoi en dessous.

Nous avons vu que le processus de perte de graisse lors d'un régime cétogène est lié à :

1. *Un apport faible en glucides*
2. *Un apport calorique modeste mais suffisant pour ne pas subir un ralentissement métabolique*
3. *Un taux d'insuline bas*
4. *Une production de corps cétoniques pour faire fonctionner l'organisme à partir des réserves de graisses*

Vous voyez le bug des suppléments ? Moi oui.

Si vous prenez un brûleur de graisse qui vous apporte des "cétones" ou "corps cétoniques" cela voudrait dire que vous utilisez moins de vos graisses de réserve. En gros vous refaites le plein avant d'atteindre la réserve.

Finalement, ce sera davantage les stimulants dans leur brûleur de graisse qui brûleront un tout petit peu de gras (non significatif sans régime ni sport) et en aucun cas les extraits de graisse de coco présents dedans car oui, c'est souvent la graisse de coco l'ingrédient clé de ces suppléments.

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : LA SOLUTION

En quelques mots, tout ça reste du business sans rien y comprendre, malheureusement les vendeurs ont confondu l'intérêt des cétones pour la performance mentale et physique avec la perte de graisse. Comme toujours ce raisonnement binaire qui voudrait que si ça marche pour une problématique alors on peut l'appliquer aux autres est complètement stupide.

Un régime cétogène fait correctement est une formidable méthode de perte de graisse sans certains désagréments sur la libido ou la concentration par exemple.

Néanmoins, beaucoup de sportif en musculation veulent le faire sans comprendre et reproduisent la méthode la plus connue qui n'est pas adaptée au sportif. Le pratiquant de musculation peut se servir de la diète cétogène mais il doit respecter un apport en protéine supérieur aux recommandations classiques de la diète cétogène sans quoi, sa masse maigre va partir plus vite que prévu lors de sa sèche.

Si vous voulez un bon exemple d'une diète pauvre en glucides et parfaitement adaptée au pratiquant de musculation regardez.ca. C'est cette diète qui m'a permis de perdre 23 Kg de gras et de voir enfin, tous mes abdos.



Théo

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- ▶ 12 entraînements différents sur la même machine
- ▶ Mouvements fluides
- ▶ Entraînement avec charges lourdes sans risque



UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE

EXCLUSIVITÉ MONDIALE !



NATHALIE MUR
Team Eric Favre® Sport

- > **ACTIVATEUR MÉTABOLIQUE**
- > **OXYGÉNATION CELLULAIRE**
- > **LIPORÉDUCTEUR PUISSANT**



CERTIFIÉ
Biaminée™
22AA+HI

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE*
CODE PROMO : **FITMAG10**

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com | Suivez-nous   

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Champion de France NABBA, Champion de France Sud toutes catégories IFBB, chairman et rédacteur, mais aussi philosophe issu de la tradition antique du stoïcisme, **Bernard Dato** - qu'on peut voir ici avec sa compagne **Sarah** dans leur retraite spirituelle des Chalets de Gruissan - compose également des haïkus, (poésie japonaise en 17 syllabes phoniques selon le schéma 5/7/5).

Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la partie émergée de sa pratique philosophique quotidienne.

Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

Son nom de plume, **DDatō**, est un hommage au père spirituel du haïku, **Matsuo Bashō**.

Bernard tient à remercier ici **Isabel Asúnsolo** (à qui il doit le titre de sa rubrique), ainsi que **Pascale Senk**, haïkistes de renom qui par leur confiance, leur attention et leurs conseils lui permettent d'approcher chaque jour un peu plus l'esprit du haïku et du haïsha.

Dessin :
Paul Marcel



CORPS SOUFFLANT ET SUANT

EVER-EST

Les traces blanches,
Didier Blanc,
De tes pas sur la première neige
Des sommets,
Elles sont là pour
Rester.

Tu as su, Didier Blanc,
Mieux que qui ?
Mieux que quiconque !
Tu as su pousser la sèche
Jusqu'au point juste,
Juste et précis,
Pas au-delà, surtout pas au-delà,
Où ton galbe n'en était pas
Entamé.

Tu as su, Didier Blanc,
Français Pro IFBB le mieux classé
De ta génération,
Tu as su mieux que qui ?
Mieux que quiconque !
Prendre et prendre
De la masse,
Juste assez, pas au-delà,
Surtout
Pas au-delà,
Sans que l'élégance
De ta ligne
N'en soit offensée.

Et tu as su présenter,
Sur les scènes des sommets,
Les plus beaux quadriceps qui soient,
Après de Jay Cutler, de Chris Cormier...
Et c'est ton humilité, Didier,
Qui a voulu esquiver
La presse,

Eviter les honneurs,
C'est ton humilité qui a voulu
Que les traces de tes pas
Aient la même teinte
Que la première neige.
Mais pour nous toutes et tous,
Didier,

Nous qui savons regarder,
Les traces blanches,
Didier Blanc,
De tes pas sur la première neige
Des sommets du bodybuilding,
Elles sont là pour
Rester.

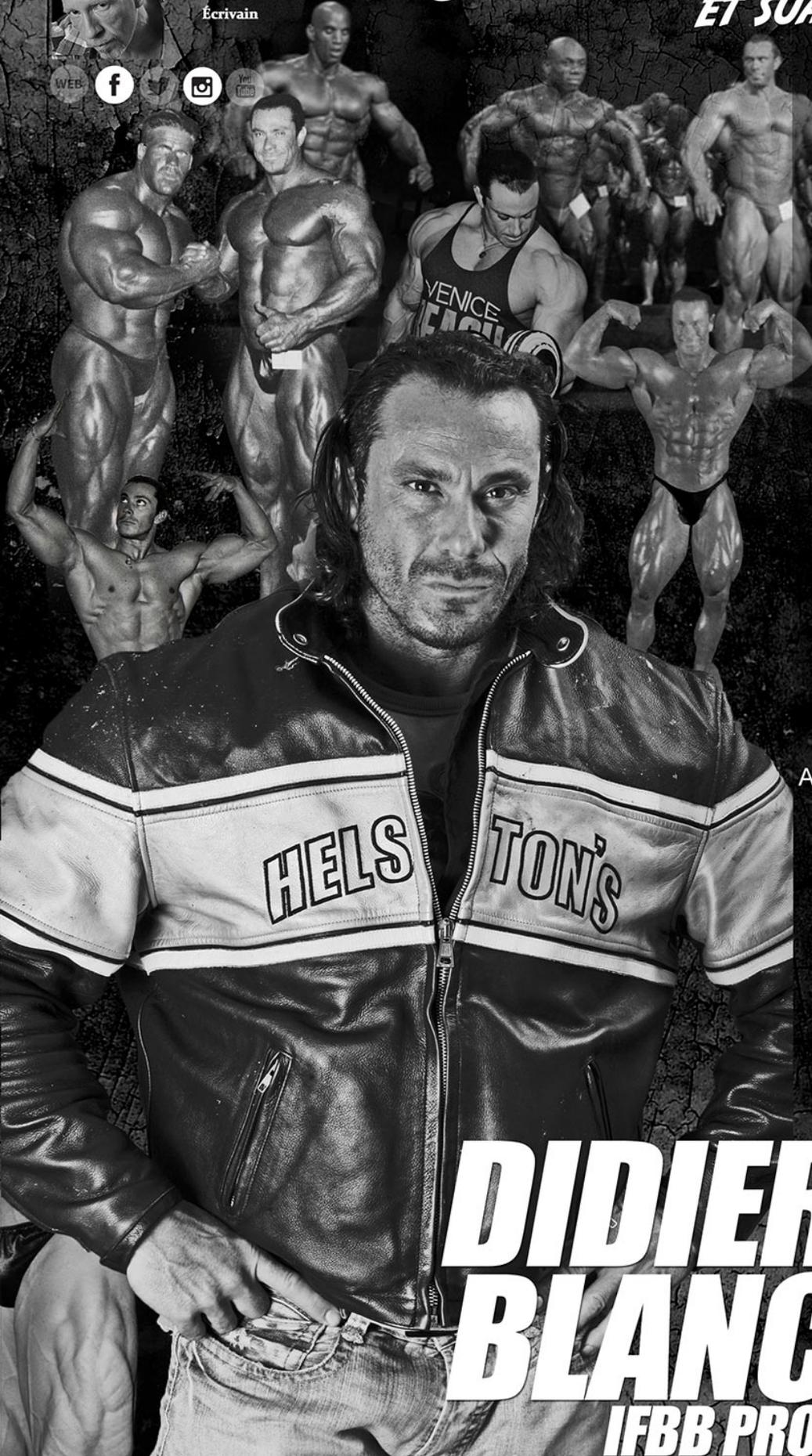
première neige —
ce que j'écris s'efface
ce que j'écris s'efface

haïku de Chiyo-ni
(1703 – 1775)

DDatō



**BERNARD
DATO**
Écrivain



DIDIER BLANC

IFBB PRO

CHAMPION DE FRANCE IFBB POIDS LOURD 1994
FINALISTE AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE SHANGAI ET PRO IFBB



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#PRO
ZONE

WHITNEY JONES

« GAGNER UN SECOND TITRE
CONSECUTIF DE MISS FITNESS
OLYMPIA C'EST JUSTE INCROYABLE !! »

Interview et photographies :
David Andrieu |
www.davidandrieu.com
& Photothèque Whitney Jones.

EN REMPORANT POUR LA SECONDE FOIS CONSÉCUTIVE LE TITRE DE MISS OLYMPIA, WHITNEY JONES A DÉMONTRÉ SA SUPRÉMATIE PLANÉTAIRE DANS LA CATÉGORIE FITNESS, LE 14 SEPTEMBRE DERNIER.

Avec cette nouvelle victoire, la championne américaine prend légitimement la succession du mythe, Oksana Grishina, quadruple gagnante à Las Vegas, de 2014 à 2017. Depuis ses débuts pros en 2011, elle a travaillé sans relâche pour accéder au plus haut niveau. Avec 6 participations à Olympia et 12 aux Arnold Classic, Whitney est déjà entrée dans la légende. Grâce à un superbe physique et à des routines toujours explosives et spectaculaires, elle n'a certainement pas fini de marquer l'histoire du bodybuilding. Rencontre avec une des Reines de notre discipline, une athlète talentueuse, sympathique et très professionnelle.



Photo credit
@chrisnicollphotography

#PRO ZONE

WHITNEY JONES

EN BREF...

AGE : 42 ANS
LIEU DE RÉSIDENCE : ARIZONA (USA)
NATIONALITÉ : AMÉRICAINNE
TAILLE : 170 CM
POIDS : 61 KG SUR SCÈNE ET 64KG HORS SAISON
COACH : DAMIAN SEGOVIA
TEAM : THE PROS
SPONSORS : SURGE SUPPLEMENTS, ABB, LEGEND FITNESS, LIQUID SUN RAYZ, TMARIE SUITS, LULULEMON, FIT CHOICE FOODS



Remporter Olympia procure toujours beaucoup d'émotion. Ce fut le cas pour Whitney Jones quand elle remporta son second titre consécutif, le 14 septembre 2019.



Photo credit @liftstudios

PALMARÈS

2019

1e à Olympia
 2e à l'Arnold Classic Australie
 2e Miss International

2018

1ère au Miss International
 1ère à Olympia

2017

2e à Arnold Classic Australie
 1e à l'Hawaii Pro
 3e à l'Arnold Classic USA

2016

2e à l'Arnold Classic Europe
 2e à l'Arnold Classic Amérique du Sud
 2e à l'Arnold Classic Australie
 4e à Olympia

2015

2e à l'Europe Phoenix Pro IFBB
 Participation à l'Arnold Classic USA
 5e à l'Arnold Classic Europe
 2e au Vancouver Pro
 1e au Tampa Pro
 9e à Olympia

2014

2e à l'Europe Phoenix Pro
 4e à l'Arnold Classic Amérique du Sud
 8e à l'Arnold Classic USA
 8e à Olympia
 7e à l'Arnold Classic Europe

2013

4e à l'Europe Phoenix Pro
 4e au FIBO Power Allemagne
 4e au Tampa Pro
 9e à Olympia
 4e à l'Arnold Classic Europe

2012

2e à Olympia Masters & Pro World Figure
 9e au Toronto Pro
 6e au Pittsburgh Pro

2011

1e NPC Team Universe & National Fitness Championships (obtention de la carte pro IFBB)



Magnifique podium à Olympia Fitness 2019 ! De gauche à droite : Missy Farrell (2e), Whitney Jones (1e) et Ryall Graber (3e).

Un Top 6 de haut niveau à Miss Olympia Fitness. De gauche à droite : Jaclyn Baker (4e), Missy Farrell (2e), Whitney Jones (1e), Ryall Graber (3e) et Tiffany Chandler (5e).

DAVID ANDRIEU :
QU'AS-TU RESENTI À L'ANNONCE DE TA VICTOIRE À OLYMPIA EN SEPTEMBRE ? QUEL SENTIMENT ÉPROUVE-T-ON LORSQU'ON GAGNE POUR LA SECONDE FOIS LE TITRE SUPRÊME ?

WITHNEY JONES :
 L'annonce de ma seconde victoire à Olympia a été plus facile à gérer pour moi.

Défendre son titre n'est jamais une chose facile mais réussir à gagner un second titre consécutif de Miss Fitness Olympia c'est juste incroyable !

L'an dernier, le résultat m'avait bouleversé et j'avais été submergée par l'émotion. Cette année, je m'étais promis de profiter au maximum de chaque instant.



Superbe présentation individuelle de Whitney Jones lors du prejudging, à Olympia 2019. Sa qualité musculaire est impressionnante, en particulier au niveau des deltoïdes, des dorsaux et des quadriceps.



Photos credit @davandrieu

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE FAIRE DE LA MUSCULATION ET DES COMPÉTITIONS ? POURQUOI AS-TU CHOISI LA CATÉGORIE FITNESS ?

WITHNEY JONES : J'ai commencé les compétitions en Figure parce que j'ignorais l'existence de la catégorie Fitness. Lorsque j'ai découvert ma catégorie, j'ai été séduite par la créativité et les performances requises. J'adore créer et présenter sur scène des chorégraphies aussi divertissantes que possible avec de la musique, des costumes, mes qualités athlétiques, et bien sûr avec une énergie folle !

#PRO ZONE

WHITNEY JONES MISS OLYMPIA IF



Photos credit @davandrieu



Explosivité, puissance et originalité, voici les qualités principales développées par Whitney Jones pendant ses routines.

Acrobatiques, les routines de Whitney Jones sont toujours un grand plaisir pour les yeux !

Photo credit @kai.york.official

DAVID ANDRIEU : QUEL SONT TES 3 EXERCICES PRÉFÉRÉS ? POURQUOI ?

WITHNEY JONES : Les exercices pliométriques sont mes préférés. Je privilégie tout ce qui travaille les sauts et la puissance pour développer mon explosivité et mon amplitude aérienne sur scène. Sinon, j'aime beaucoup les Hip Thrusts (relevés de bassin avec charges). Il y a beaucoup de variations mais elles sont toujours efficaces. Et pour finir, les pompes en « position du poirier » sont excellentes. Cet exercice est très difficile mais il permet un super travail des deltoïdes !

D.A. : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT DE CARDIOTRAINING PRÉFÉRÉ ?

W.J. : Je réalise mes entraînements cardio en circuits HIIT. J'adore le fait d'être créative avec ce type de circuit et j'aime relever le défi de la souffrance physique. C'est tellement dur qu'on a l'impression de mourir à chaque fois... C'est trop bon de ressentir cela !

D.A. : COMMENT T'ALIMENTES-TU SUR UNE JOURNÉE TYPE ?

W.J. : En préparation, je consomme plus de calories que dans la période hors saison. Comme je travaille beaucoup plus mes chorégraphies à l'approche des compétitions, je dois absorber une grande quantité de calories afin de ne pas perdre ma masse musculaire. Et le plus étonnant c'est que le sucre fonctionne vraiment bien sur mon physique ! Par conséquent, je mange tous les jours des repas diététiques composés de protéines maigres, de glucides riches en nutriments, et des légumes en beignets. Parfois, j'ajoute même des Oreos ou des céréales.

Photothèque Whitney Jones



La densité et la qualité musculaire de Whitney Jones (à gauche) avaient déjà fait la différence face à ces principales rivales, Ryall Graber (au centre, 3e) et Jodi Boam (à droite, NC).



DAVID ANDRIEU : QUELS SONT LES REPAS DIÉTÉTIQUES QUE TU PRÉFÈRES CONSOMMER ?

WITHNEY JONES : J'adore le tilapia et le riz ! C'est un plat de base pour moi, en période hors saison. Chez moi, en Arizona (USA), l'entreprise FitChoice Foods prépare les repas les plus diététiques. J'en mange depuis des années. Leurs fruits de mer sont si bien assaisonnés que je pourrais en manger à chaque repas !

D.A. : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES UTILISES-TU ?

W.J. : J'utilise beaucoup de suppléments pour renforcer mes articulations. La glutamine, les peptides de collagène, le curcuma, les protéines, les pre-workout et shots énergisants de Surge Supplements.

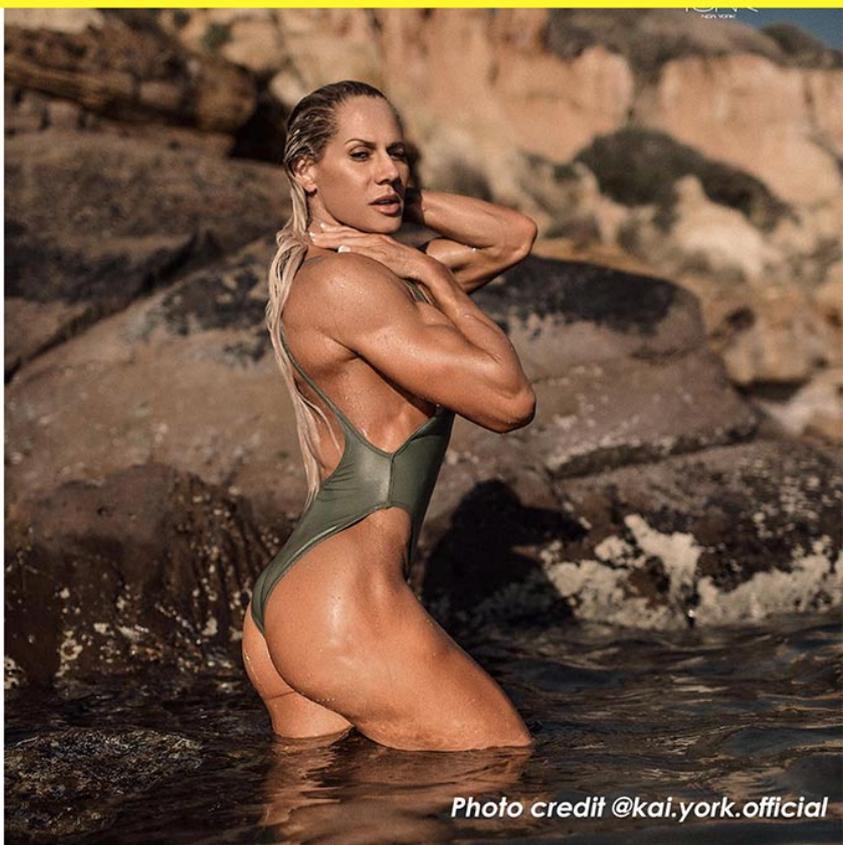


Photo credit @kai.york.official



WHITNEY JONES

#PRO ZONE

Photos credit @davandrieu



DAVID ANDRIEU : QUELS CONSEILS POURRAIS-TU DONNER AUX DÉBUTANTS ?

WITHNEY JONES : Ne vous mettez pas trop de pression pour les compétitions ! Profitez et amusez-vous sur scène. Ne vous concentrez pas seulement sur le résultat. Je pense que c'est l'erreur n° 1 des nouveaux athlètes dans ce sport.

D.A. : QUELS SONT TES MODÈLES, LES ATHLÈTES QUI T'INSPIRENT ?

W.J. : Oksana Grishina, Breena Martinez et Alexandria Ross ! J'admire ces femmes parce qu'elles sont toutes des athlètes hors normes, incroyablement accessibles, authentiques, humbles, sans égo et désireuses d'aider les autres à réussir dans ce sport. Et j'adore cet état d'esprit !

D.A. : QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF SPORTIF ?

W.J. : Rempoter un 3e titre consécutif de Miss Fitness Olympia !



Photos credit @kai.york.official



Body
Photage^{inc.}

➔ **SUIVEZ WHITNEY JONES SUR INSTAGRAM @WHITNEYJONES_IFBBPRO**



**JANET
LAYUG**

@janetlayug

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu

TRIF **TA**



POWER ISO-WHEY LUXURY



**POUR UNE WHEY
ONCTUEUSE**

LE MUST EN GUISE DE CHOIX



J-M.B's luxury
power-food's®

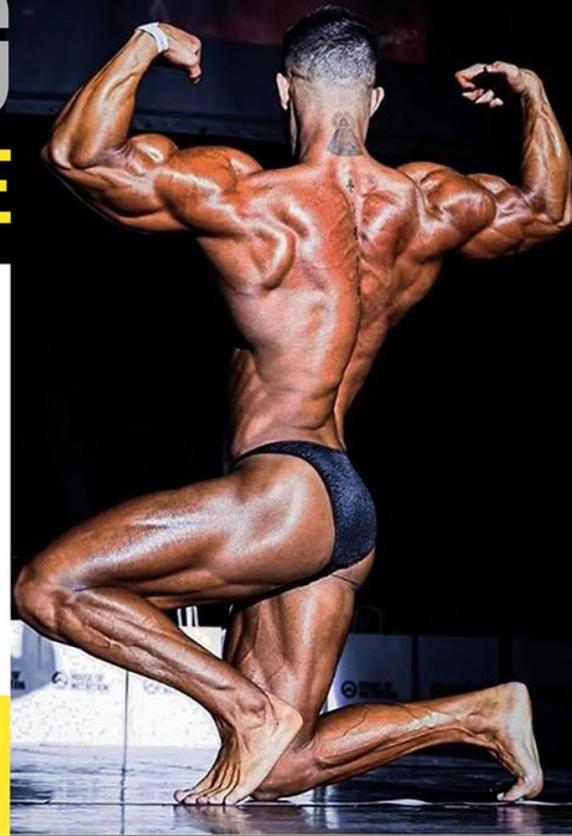
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



En 2019 cela fait 6 ans que je fais de la musculation. Auparavant j'étais à fond dans le football et le triathlon. Suite à une blessure j'ai cherché un autre sport qui me passionne.

A ce moment là j'étais professeur de sport pour les militaires et j'avais accès h24 à la salle de musculation.

J'ai vraiment eu du mal à passer le cap pour penser à faire des compétitions de Body car je ne me trouvais pas assez bien pour prétendre monter sur scène.

GAUTHIER EL HIMER

photothèque Gauthier El Himer



Photographe non identifié. Nous contacter

1ER MEN'S CLASSIC - 1ER CLASSIC PHYSIQUE - 1ER OVER ALL



COACHING

SCÉNIQUE



Je suis allé suivre un coaching scénique avec **Karen FELIX** car je voulais apprendre à gérer mon corps dans l'espace l'espace et arriver à le mettre en valeur.

J'étais un peu perdu au début mais ensuite j'étais complètement transformé !

Le coaching avec **Karen** était vraiment parfait. C'est tellement important dans le body de savoir poser, pour ma part c'est la base.

Sur scène je n'ai eu aucun stress, j'étais totalement détendu vu que j'avais répété mes imposées. Je savais ce que j'avais à faire.

Mes poses étaient plus fluides, plus belles, plus naturelles et surtout je me sentais beaucoup plus confiant.



Suite à ma participation dans une Télé-réalité, où je m'étais pas mal relâché au niveau nutrition et entraînement, j'ai voulu faire une bonne sèche pour me décrocher toute cette malbouffe.

Avec mon préparateur **Gabriel LEBER** on a trouvé une compétition pour me motiver à tenir une bonne diète car quand tu as un réel objectif c'est plus simple mentalement. Du coup on est parti pour la prépa pour le **GP DES VOLCANS 2019**.



COACHING SCÉNIQUE



KAREN FELIX COACH SCÉNIQUE ET GAUTHIER EL HIMER

JE ME SUIS PROJETÉ MENTALEMENT SUR SCÈNE JUSQU'À LA VEILLE DE LA COMPÉTITION. DONC FINALEMENT J'AVAIS L'IMPRESSION D'AVOIR DÉJÀ VÉCU CE MOMENT ET J'AI PRIS BEAUCOUP DE PLAISIR À POSER MALGRÉ LE FAIT QUE CE SOIT MA 1ÈRE SCÈNE EN BODY !

J'AI D'AILLEURS FINI :
 - 1ER EN MEN'S CLASSIC,
 - 1ER EN CLASSIC PHYSIQUE ET
 - 1ER AU TOUTES CATÉGORIES

C'ÉTAIT UNE SUPERBE COMPÉTITION AU NIVEAU DE L'ORGANISATION ET AVEC LES AUTRES ATHLÈTES IL Y AVAIT UNE TRÈS BONNE ENTENTE.

MON OBJECTIF FUTUR SERAIT DE FAIRE UN JOUR LA SCÈNE D'OLYMPIA À LAS VEGAS EN AMATEUR ET MON RÊVE ULTIME SERAIT DE PASSER EN PRO CLASSIC PHYSIQUE.



POUR MA PART LE BODY EST VRAIMENT UN MODE DE VIE ET PAS UNE CONTRAINTÉ DE VIE.



GABRIEL LEBER - PRÉPARATEUR PHYSIQUE *Car Mad*

POUR MA PART LE BODY N'EST PAS QU'UN SPORT MAIS UN MODE DE VIE.

IL FAUT SAVOIR FAIRE LA PART DES CHOSES. CE N'EST PAS UNE EXCUSE POUR S'ENFERMER, NE PARLER À PERSONNE OU ÊTRE DÉSAGRÉABLE AVEC SON ENTOURAGE PARCE QUE TU NE PEUX PAS MANGER COMME TOUT LE MONDE. C'EST UN CHOIX DE VIE, PERSONNE N'OBLIGE PERSONNE.

JE TIENS VRAIMENT À REMERCIER **GABRIEL LEBER** QUI S'EST OCCUPÉ DE TOUTE MA PRÉPA COMPÉTITION ET QUI ÉTAIT AUSSI LÀ AVANT, LORS DE MES DIFFÉRENTS SHOOTING PHOTOS. IL ÉTAIT ENCORE LÀ POUR ME TANNER, FAIRE LES DERNIERS RÉGLAGES, C'EST VRAIMENT UN PRÉPARATEUR AU TOP MAIS SURTOUT UN AMI EN OR !

GAUTHIER EL HIMER

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



CHRISTOPHE CORION
Reporter



L'ÂGE D'OR DU CULTURISME

Le Bodybuilding a réellement connu son essor à la fin des années 60 en Californie. Toutes les conditions étaient réunies : l'époque, le lieu et les athlètes.

1968-1980 L'ÂGE D'OR

Les premiers bodybuilders populaires dans les années 50 et 60 avaient pour nom Steeve Reeves, Bill Pearl et Reg Park. ils n'ont pas réussi à lancer leur discipline malgré leurs prestations au cinéma.

C'est vraiment à la fin des années 60 que le bodybuilding a « décollé » sous l'influence de Joe Weider.

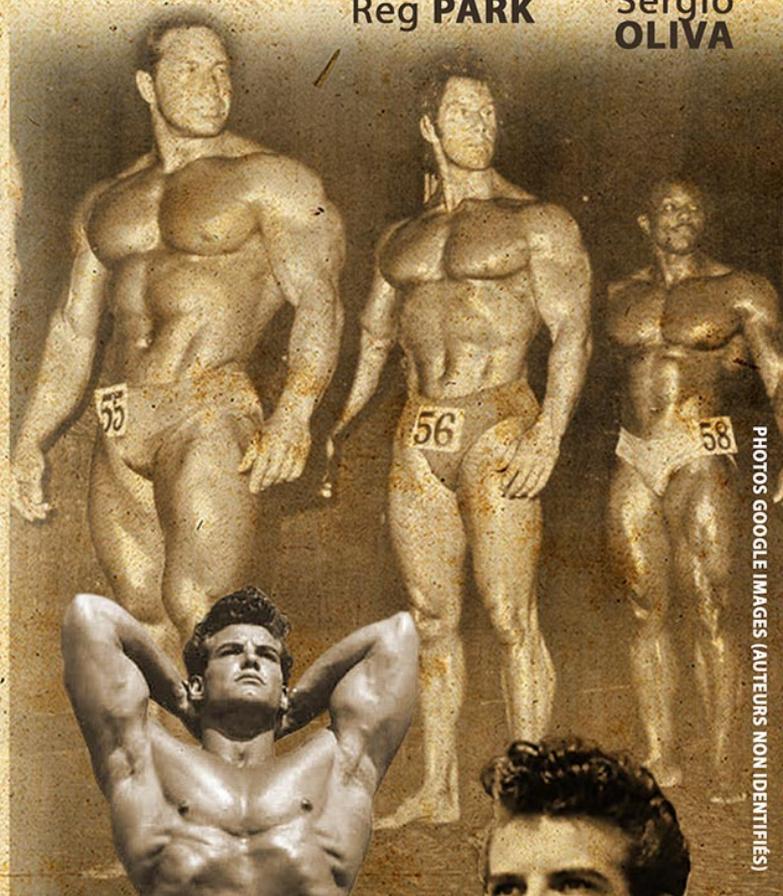
En 1967 l'histoire va changer avec l'arrivée de Frank Zane qui avec son physique de Dieu Grec allait révolutionner le culturisme.

Malgré la qualité du physique de Frank, Joe Weider n'a toujours pas trouvé le personnage qui serait la tête d'affiche et digne représentant de la discipline.

Bill PEARL

Reg PARK

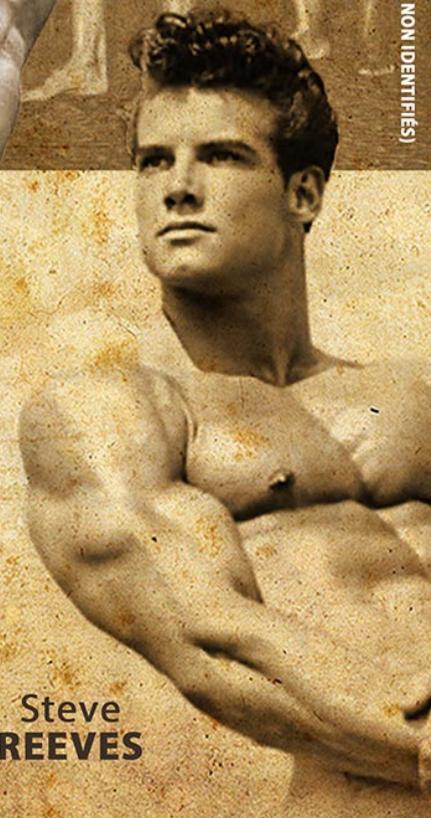
Sergio OLIVA



PHOTOS GOOGLE IMAGES (AUTEURS NON IDENTIFIÉS)



Steve REEVES



En 1968, Frank Zane remporte le Mr Univers mais Joe Weider est subjugué par un jeune athlète d' 1,88 m et de 113 kg qui vient tout droit d'Autriche et qui possède un nom imprononçable Arnold Schwarzenegger.

Joe Weider fera venir Arnold en Californie en 1968 et par la même occasion le futur Chêne Autrichien fera venir son ami Franco Columbu.

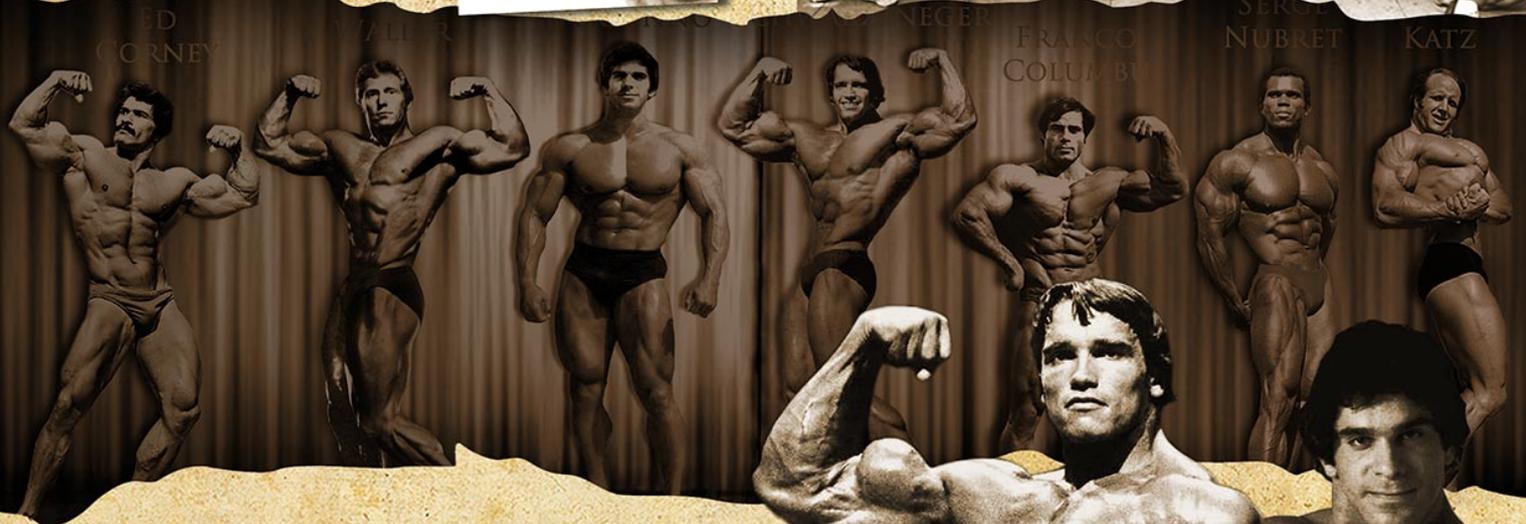
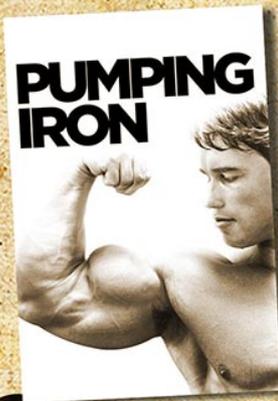
Durant les années 70, les plus grands bodybuilders se retrouvent au Gold's Gym de Venice pour s'entraîner dans une franche camaraderie.

Frank ZANE

Arnold & Franco



1975
UNE DATE
IMPORTANTE



Ce célèbre documentaire que tous les passionnés de la fonte ont vu à de multiples reprises. L'un des plus grands moments dans le film étant le moment où Arnold explique comment il détruit mentalement ses adversaires comme Lou Ferrigno. Pendant que le body building explose littéralement dans les salles, Joe Weider continue de le développer par l'intermédiaire de magazines, divers produits nutritionnels et techniques d'entraînement.





Après six victoires à Mr Olympia entre 1970 et 1975, Arnold prend sa retraite sportive pour se consacrer à sa carrière d'acteur.

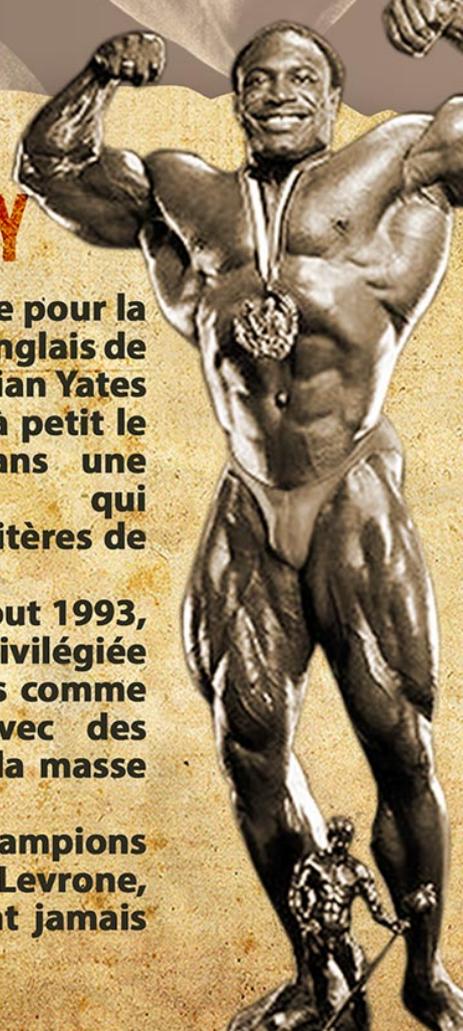
En 1980 alors qu'il est en pleine préparation pour le tournage de Conan le Barbare, Arnold se présente au Mr Olympia.

Il tournera dans Stay hungry, Cactus Jack notamment. Ce retrait momentané permettra à de nouveaux champions de se distinguer. Franco Columbu et Frank Zane remporteront le titre.

Il y remportera une victoire très contre versée mais il restera à jamais le plus grand champion et bodybuilder de l'histoire.



1984-1991 LE RÈGNE LEE HANEY



Mr Olympia 1983 : Samir Bannout remporte le titre mais la communauté culturiste voit débarquer un phénomène d'1,80 m et plus de 105 kg. Le règne de Lee Haney va commencer l'année suivante et durera huit ans.

Lee affichera le gabarit le plus imposant sur scène. L'octuple Mr Olympia présentera une masse jamais vue pour l'époque tout en gardant des proportions parfaites. Ses adversaires les plus coriaces seront Rich Gaspari (3 fois vice Mr Olympia) Lee Labrada, Vince Taylor, Gary Strydom mais personne ne réussira à le faire tomber de son trône.

En 1991, il remporte le titre pour la 8ème fois mais arrive un Anglais de + 120 kilos du nom de Dorian Yates dit THE SHADOW et petit à petit le bodybuilding entrera dans une nouvelle dimension qui changeront à jamais les critères de notre sport.

A partir de 1992 puis surtout 1993, la masse à outrance sera privilégiée et plus rien ne sera jamais comme avant. Fini la masse avec des proportions mais place à la masse pure et dure.

Malheureusement, des champions comme Shawn Ray, Kevin Levrone, Flex Wheeler ne gagneront jamais un SANDOW.....

1 - ARNOLD SCHWARZENEGGER

Lorsqu'il arrive en Californie en 1968, le monde du bodybuilding ne se doute pas que le futur patron est arrivé d'Autriche. Durant sa carrière professionnelle, le chêne autrichien ne subira que deux défaites (Zane et Oliva) et La suite de sa carrière sera faite que de succès en cinéma et politique.

2 - LEE HANEY

Après avoir fini 3 ème en 1983, le règne de Lee Haney va commencé en 84 et durera durant huit ans. Retiré des compétitions depuis 28 ans, Lee est toujours actif dans le milieu du fitness .

3 - FRANK ZANE

Frank Zane s'est fait connaitre grâce à son physique esthétique et ses proportions parfaites. Sa ligne directrice a toujours été la même la masse avec classe. Il a été couronné à trois reprises roi entre 1977 et 1979.

4 - ROBBY ROBINSON

Modèle de longévité, le Prince Noir est encore en activité après plus de 40 ans de pratique. Fervent supporter d'un mode de vie sain et d'entraînement, Robby Robinson prouve à son public que l'âge est un nombre.

5 - SERGIO OLIVA

Le MYTHE est le seul à avoir fait tomber Arnold de sa place de Roi . Pour l'époque, Sergio affichait le physique le plus massif de son époque.



6 - SERGE NUBRET

Sur scène, la panthère noire dégageait une attitude pleine de grâce. Malgré son physique esthétique cela ne l'a pas empêché de battre Lou Ferrigno à Olympia 1975.



7 - LOU FERRIGNO

Big Louis ne remportera jamais le titre suprême convoité par tous les bodybuilders pros. Est ce que sa carrière aurait été différente sans la présence d'Arnold ?

L'appel du petit écran lui permettra de se faire connaître dans la série HULK. Il tentera bien un come back en 1993 mais sans grande réussite.



8 - BOB PARIS

Comment peut on expliquer qu'un tel physique n'ait jamais été couronné? Avec « sa gueule d'ange » et son physique aux proportions parfaites, Bob aurait pu faire des ravages malheureusement il ne fit jamais mieux qu'une 7ème place à Mr Olympia.



9 - RICH GASPARI

Rich était connu pour l'intensité de ses entraînements et sa grande détermination à vouloir battre Lee Haney. Il fut aussi l'un des premiers athlètes à présenter des stries au niveau des fessiers.

Aujourd'hui, il continue de s'entraîner et développe son entreprise Gaspari Nutrition.



10 - SHAWN RAY

Ce jeune prodige participe à Olympia 88 mais ne sera pas classé.

Il remportera l'Arnold Classic mais jamais Olympia. Pourquoi ? Mystère ?

Si quelqu'un aurait pu être le digne représentant de la discipline c'est bien Shawn Ray



D'autres champions auraient pu figurer sur cet article ...

par Chris Corion

**GUNNAR
ROSBO**

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



Gunnar Rosbo



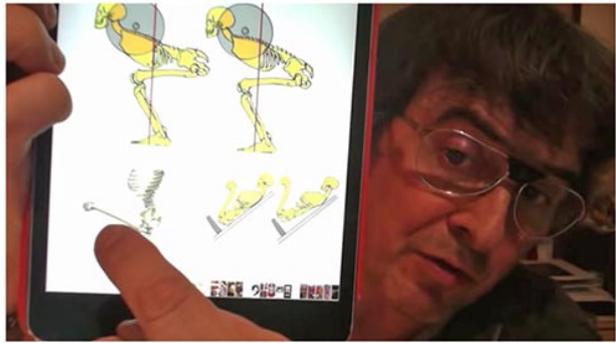
FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



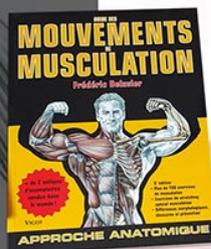
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



HERNIES DISCALES ET MUSCULATION





JULIEN
QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

MES
MEILLEURS
EXERCICES
HALTÈRES POUR
SE MUSCLER
LE DOS

9

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**COMMENT SE MUSCLER LE DOS
AVEC UNIQUEMENT DES
HALTÈRES ?**

*Dans cette vidéo je vous montre mes
9 meilleurs exercices et variantes pour
avoir un dos en V large et épais sans
utiliser de machine de musculation !*

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

JR JULIEN QUAGLIOLINI





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

THE GAME CHANGERS

CLIQUEZ POUR REGARDER



SHAREFITNESS

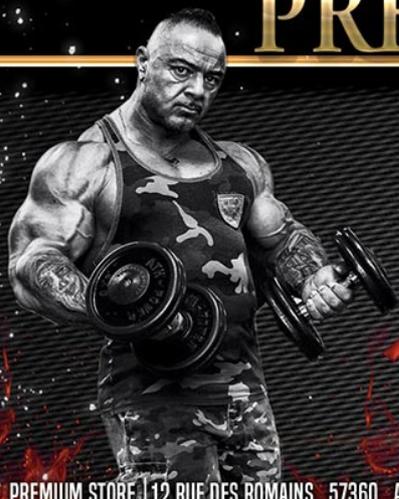
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

THE GAME CHANGERS : pour devenir champion , deviens VEGAN - mon avis

VOICI DONC MA RÉACTION suite à vos demandes concernant le documentaire The game Changers actuellement diffusé sur Netflix. Tous les liens seront dans le commentaire épinglé



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif



OSTÉOPATHIE

LES ROULEAUX DE MASSAGE



Avec un prix moyen allant de moins de 10 euros à 45 euros, les rouleaux de massage sont largement plébiscités par les professionnels. Ils sont utilisés dans le monde entier par les sportifs ou non sportifs. Mais justement, connaît-on réellement l'efficacité de ce produit sur notre corps et ses dangers ?



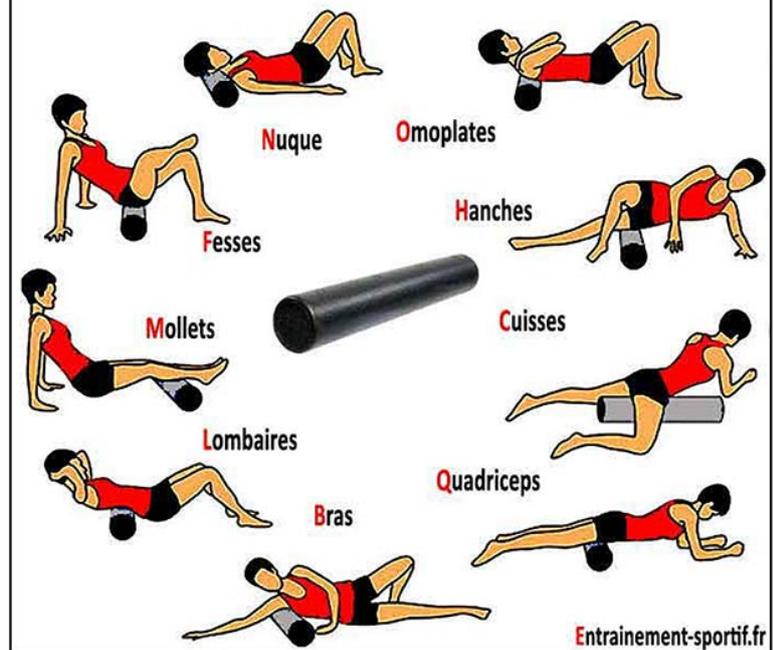
Description des rouleaux à massages

Il existe différents types de rouleaux qu'on peut distinguer par leur forme, leur taille et leur densité, chacun travaillant différentes zones (pour travailler plus une zone par rapport à une autre). Ils ont été créés pour réduire le stress et les tensions musculaires, favoriser la circulation, réduire la fatigue.



Avant de débattre sur la question de la bonne utilisation de ce produit très courant dans nos salles de gym, il est important de rappeler de fonctionnement des fascias qui je vous rappel est la structure qui entoure le muscle et toutes les structures du corps. C'est-à-dire que l'impact du rouleau affectera directement le fascia avant le muscle

Auto-Massages avec Rouleau



RAPPEL DES RELAIS DE FASCIA (voir lien ci-dessus)

LES RELAIS ACTIFS contiennent des mécanorécepteurs (cellules qui réceptionnent les informations de déformations) et des nocicepteurs (cellule qui réceptionne la douleur). A noter également que ces derniers sont présents en plus grande quantité dans le fascia que dans la fibre musculaire. Les relais sont actifs durant les mouvements et la stabilité des articulations. Ils sont essentiels pour la transmission et l'adaptation aux contraintes. Ils ont possiblement la capacité de se contracter pour donner une pré-tension aux muscles.

LES RELAIS PASSIFS maintiennent la continuité entre les structures. Ils possèdent la capacité de proprioception. Ils transmettent et absorbent les forces de contraintes articulaires et musculaires. Exemples: Ligament nucal et aponévrose plantaire. **Une bonne transmission de la force par sa structure. Les fascias unissent, enveloppent, protègent et séparent.** Ils nourrissent, pénètrent et donnent la forme architecturale augmentant ainsi la transmission des forces. Les fascias sont aussi les connexions intercellulaires et possèdent des récepteurs sensitifs. Les fascias procurent un système antifriction aux tissus, ils offrent la possibilité de redistribution d'énergie pour une meilleure économie

L'IMPACT DES ROULEAUX SUR LES FASCIAS

Pourquoi ce n'est pas positif pour notre corps ???

Les différents récepteurs intervenants dans l'appareil musculaire et fascial permettent de mieux comprendre si oui ou non le rouleau est intéressant. Ces récepteurs sont les suivant :

L'appareil tendineux de Golgi: Ces récepteurs sont abondants dans les fascias plus denses: les jonctions myotendineuses et les ligaments. Cet appareil sensitif répond à la contraction musculaire et les

étirements actifs (**non aux étirements passifs ni à la compression**). L'action de ces récepteurs est une baisse du tonus musculaire. Les thérapies manuelles et notamment le rouleau à massage tentent de déclencher ce réflexe myotendineux, mais les résultats de recherche n'ont pas été concluants (Scheip 2003).

Les mécanorécepteurs Pacini Ces corpuscules se retrouvent aussi dans les fascias de densité plus élevée. Les fascias musculaires, les jonctions myotendineuses, les capsules articulaires et les ligaments spinaux. Ils répondent à la pression et à la vibration, **mais pas à la compression maintenue**. Ils participent à la proprioception, la vigilance musculaire et le contrôle moteur

Les mécanorécepteurs de Ruffini Ces corpuscules sont des récepteurs localisés dans les fascias denses, ligaments et capsule, ainsi que la dure-mère(enveloppe protégeant l'encéphale et le contenant du liquide céphalo rachidien). Certains réagiront aux changements de pressions

rapides, tandis que la majorité répond à la pression maintenue, **aux oscillations lentes et aux étirements tangentiels**. Ils réduiront l'activité orthosympathique

Les mécanorécepteurs interstitiels Ils fournissent l'information sensorielle Ils sont situés dans presque tous les fascias et fibres musculaires. La plus grande quantité de ces récepteurs sont localisés dans le périoste. Le seuil de tolérance est fourni par ces récepteurs. Ils sont stimulés par la pression rapide, l'étirement des fascias et l'effleurage de la peau

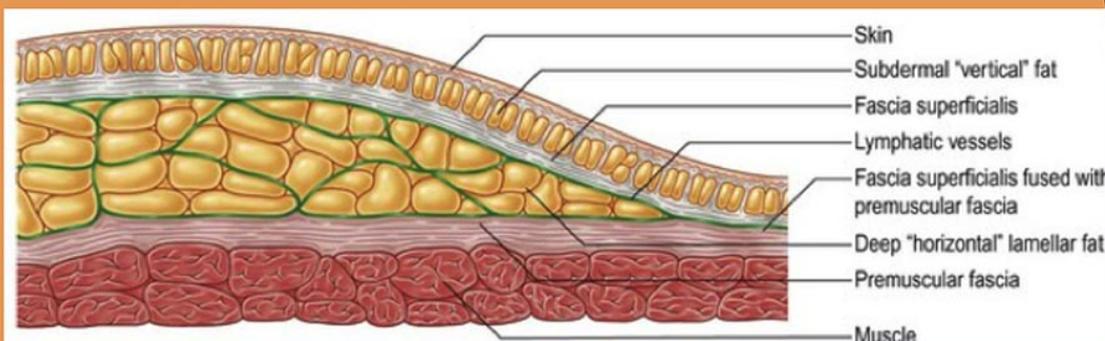
(as light as a painter brush –Mitchell&Schmidt 1977)

LA CONNAISSANCE DU FONCTIONNEMENT DE CES RÉCEPTEURS NOUS PERMET DE MIEUX LES INCORPORER DANS LES THÉRAPIES MANUELLES.



IL EST PRIMORDIAL DE COMPRENDRE L'INTÉGRITÉ DES STRUCTURES DES FASCIAS POUR BIEN COMPRENDRE DE QUELLE MANIÈRE ON DOIT DÉTENDRE DES STRUCTURES GRÂCE AUX ROULEAUX

Il existe plusieurs couches de fascia. Le fascia superficialis qui comme son nom l'indique est superficiel. Il parcourt l'ensemble du corps alors que le fascia profond est en dessous du superficiel. Nous nous intéresserons principalement à la dernière couche car elle est très en lésions pour les pratiquants de la salle de sport





FASCIA SUPERFICIEL : Superficialis

Il nappe tout l'organisme comme une combinaison de nageur mise à part les faces palmaires, plantaire et le visage.

Fourie (2009) a découvert dans ses recherches sur les animaux et les humains qu'un étirement du fascia superficiel ne devrait pas excéder plus de 20 % de son élasticité avec une efficacité optimale variant de 5 à 6 % de mise en tension élastique. Lorsque les enveloppes musculaires sont placées en étirement léger et maintenu, les fibroblastes sécrètent de l'interleukin-6 qui est reconnu pour activer la réparation des muscles et potentiellement activer également des facteurs pros — ou antiinflammatoires (Hicks 2012).

IL EST IMPORTANT DE BIEN COMPRENDRE QUE L'ÉTIREMENT LÉGER N'A PAS UNE ÉTIREMENT « MODE RUSSE DES ANNÉES 60 ». CELA SIGNIFIE QU'IL FAUT METTRE UNE PETITE TENSION DANS LE MUSCLE, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE METTRE UNE TENSION FORTE CAR DÈS LORS ON ACTIVE LES FACTEURS PRO-INFLAMMATOIRE.



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

FASCIA PROFOND : C'est grâce aux fascias profonds que notre organisme a des relais musculaire et tendineux afin de composer les chaines musculaires (antérieur, postérieur, latérale...)

Nous considérons deux types de fascias profonds :

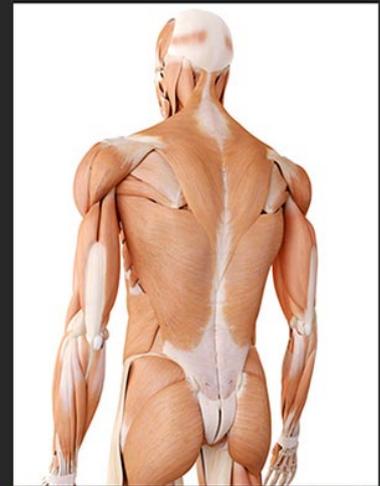
- 1. Aponévrotique
- 2. Épimysial

Le terme aponévrotique signifie qu'il relie un groupe de muscles, qu'il est bien défini et qu'il recouvre une surface.

Exemple: le fascia thoracolombaire

Le terme épimysial signifie que c'est un tissu fibreux précis qui transmet la force des muscles synergiques adjacents. C'est le tissu principal des chaines musculaires.

Exemple : l'épimysium du grand pectoral ou du grand dorsal.



Les zones soutien aponévrotique : fascia thoraco lombaire

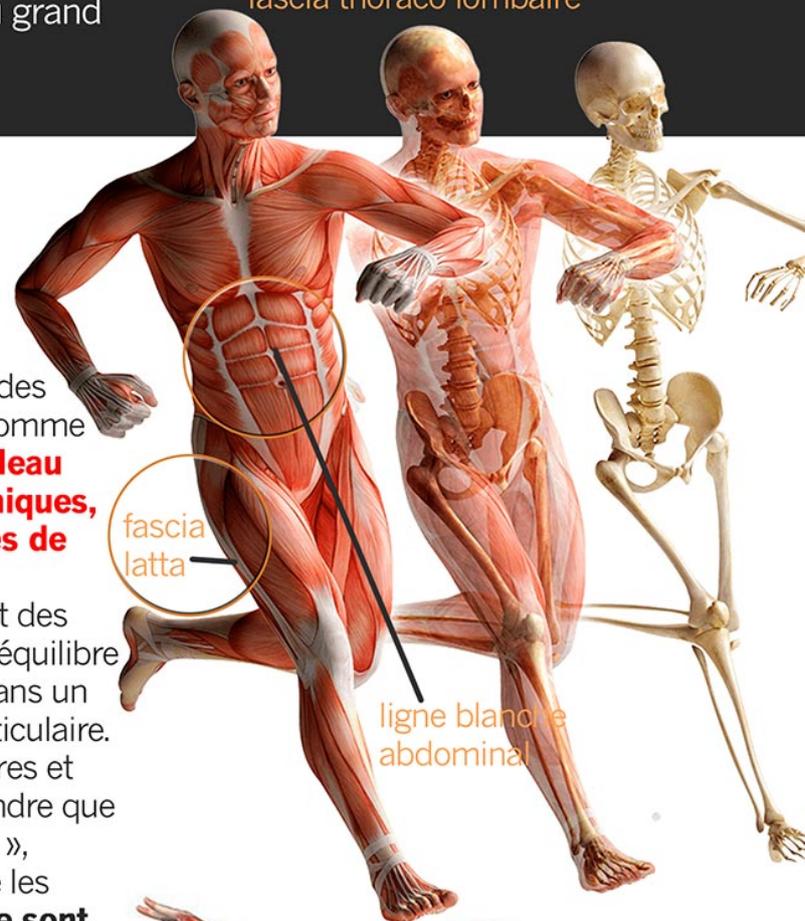
CONCLUSION

EN CONCLUSION LE ROULEAU N'EST PAS LA MEILLEURE SOLUTION POUR DÉTENDRE LE MUSCLE.

Il sera préférable d'effectuer des étirements légers, des massages avec des points de pressions différents comme l'oscillation, la vibration. **A l'heure actuelle, le rouleau reste d'après toutes ces données et lois anatomiques, une très mauvaise solution pour les aponévroses de soutien.**

En effet, les zones aponévrotiques (relais passif) sont des structures solides faites pour maintenir le corps en équilibre et obtenir le meilleur transfert de charge possible dans un minimum d'effort et surtout une bonne intégrité articulaire. Cependant en ce reportant sur les fonctions cellulaires et des récepteurs plus haut il est essentiel de comprendre que l'on ne peut appliquer un même type de « massage », « étirement » à chaque endroit du corps. On appelle les zones de soutien aponévrotique « les charnières » **ce sont des zones qui ne doivent pas être détendue afin de préserver un bon transfert de charge, une bonne économie d'énergie et plus encore une bonne intégrité articulaire.** Si ces zones charnières sont détendues il est possible qu'apparaissent par le futur divers problèmes d'inflammation car par divers moyen de compensation l'organisme va porter ses points de charges sur des endroits incapables de supporter des tensions et créera des lésions tendineuses, de l'inflammation etc....

Par exemple si l'aponévrose thoraco lombaire est détendue, il affectera des problèmes sur la posture (diminution de la lordose lombaire par manque de soutien répercussion sur la courbure thoracique, sur son antagoniste l'aponévrose abdominale...



fascia latta

ligne blanche abdominale



fascia nuchal, aponévrose plantaire

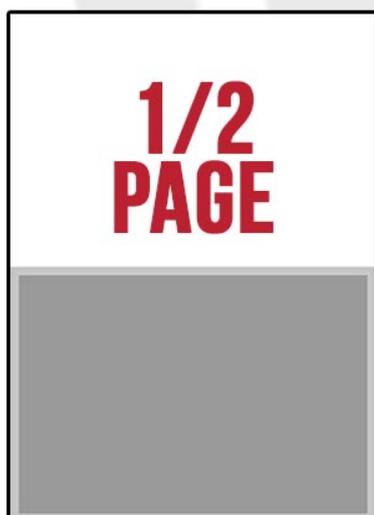
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



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



MÉDECINE ANTI-ÂGE COMMENT RESTER JEUNE PLUS LONGTEMPS AVEC DR ASTRID STUCKELBERGER

Se déroulait le 1 octobre à Paris le congrès IPSN sous la thématique "la santé au naturel, tout au long de la vie". Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Dr Astrid Stuckelberger, enseignante à la Faculté de médecine de l'Université de Genève et experte de la lutte contre le vieillissement et la médecine anti-âge.

Sujets abordés :

Les hommes, comme les femmes, après 50 ans, sont très réticents à recourir à des compléments hormonaux, tous craignent évidemment les cancers hormono-dépendants (sein, prostate essentiellement). Ont-ils raison ?

Parlez-nous du vieillissement cérébral, du déclin cognitif qui fait si peur à tant de monde, est-ce vraiment inéluctable ?

Pensez-vous qu'il puisse exister une diététique particulière aux plus de 60, puis 70 puis 80 et au-delà ?

La question des activités sportives et sexuelles est rarement abordé s'agissant du troisième et du quatrième âge. Est-ce vraiment un sujet ?



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES CONSEILS À SUIVRE POUR PERDRE SA CULOTTE DE CHEVAL

La culotte de cheval est un amas graisseux qui se situe sur les fesses et surtout les hanches, en haut des cuisses.

Pour certaines femmes, elle est prise pour un facteur nuisant à leur beauté et leur esthétique. La forme du corps ainsi obtenue ne met pas à l'aise les femmes. Pourtant, avoir des formes n'est pas une mauvaise chose mais chez la femme, le plus important est de se sentir bien dans son corps. Comment les aider pour s'en débarrasser ? Trouvez dans cet article les meilleurs conseils.

photos google images (auteur(s) non identifié(s) : nous contacter



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

MISEZ SUR L'ALIMENTATION

L'alimentation constitue une des meilleures méthodes permettant d'éliminer la culotte de cheval. Pour atteindre l'objectif, il faut suivre les conseils pratiques donnés par les spécialistes dans le secteur, entre autres les coachs spécialisés en nutrition ou les diététiciens-nutritionnistes. Ces derniers insistent particulièrement sur le fait d'avoir une alimentation équilibrée mais pas que. Il faut par exemple ne pas abuser sur la consommation des aliments trop riches et trop caloriques sans pour autant s'en priver complètement. Il faudra consommer par exemple plus de bons gras que de mauvais pour avoir le bon ratio de cholestérol (équilibre entre bon et mauvais cholestérol LDL/HDL). De cette manière, vous pouvez augmenter votre consommation d'oméga 3 qui est particulièrement présent dans les graines de lin, l'huile de colza et les noix.



PRATIQUEZ LE SPORT

OPTIMISEZ ET AUGMENTEZ LES RÉSULTATS ISSUS D'UNE BONNE ALIMENTATION EN PRATIQUANT DU SPORT.



Ensuite, il est également déconseillé de prendre beaucoup d'aliments porteurs du sel, d'alcool et de sucres ajoutés. Cela permet d'éviter la rétention d'eau. Quant à la cuisson, l'idéal est de faire cuire vos aliments à l'eau pour favoriser le dégraissage de vos hanches et de vos fesses mais si vous devez absolument utiliser de l'huile, il faut utiliser de préférence de l'huile d'olive notamment riche en acides gras monoinsaturés qui fait baisser le mauvais cholestérol (la chaleur ne modifie ça en rien).

Ce dernier étant une activité physique indispensable pour le bon fonctionnement de l'organisme, les experts en santé et bien-être conseillent de le faire deux fois par semaine. Vingt minutes par séance feront l'affaire si vous partez de zéro. Aussi, il faut alterner les exercices cardio et le renforcement musculaire par la musculation. Il existe certains sports à prioriser si vous voulez avoir une meilleure forme physique : squat, gainage oblique et musculation proprement dite. En pratiquant ces différents exercices, le processus d'élimination des amas graisseux va se lancer progressivement. Par la suite, vous pourrez rallonger les séances en temps puis rajouter plus de séances à la semaine.

ADOPTÉZ LE RUNNING

Voici quelques exemples des sports les plus pratiqués pour booster les résultats. Le running contre la culotte de cheval en fait parti. C'est vrai que vous voulez éliminer une graisse sur une partie précise, mais pour y arriver, vous devez faire travailler tout votre corps. En effet, perdre de la graisse localement est impossible. Le cardio footing en est une solution. Il aidera à faire disparaître à coup sûr vos amas graisseux.

OPTEZ POUR LA NATATION

La natation se présente également comme une activité sportive qui fera l'affaire pour vous débarrasser de vos fesses de sirène. Elle agit au même titre que le footing. C'est une activité cardio et afin d'optimiser les résultats, vous êtes particulièrement invité à pratiquer des battements et nager avec des palmes. De cette manière, vous pourrez éliminer progressivement vos cellules graisseuses qui s'accumulent sur vos hanches et vos fesses.

CHOISISSEZ LE CROSSFIT

Aussi, optez pour le CrossFit. C'est un sport de choc très efficace pour éliminer la masse graisseuse sur vos fesses. Vous devez pourtant vous préparer à des séances plus intenses. Votre endurance et votre patience sont en effet indispensables. Vous en tirez d'importants avantages, car cette activité allie fitness et cardio. D'excellents résultats seront au rendez-vous et faites adieux à votre culotte de cheval. Il vous faut seulement adopter une meilleure pratique. Préférez les mouvements bien réalisés à la vitesse.

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entraînements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entraînement avec charges lourdes sans risque*



UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE

FAITES DES MASSAGES

Le massage constitue une autre solution très efficace pour vous aider à trouver de bons résultats dans vos efforts. Il y a par exemple la technique de la « palper-rouler » qui consiste à faire disparaître la cellulite dans votre culotte de cheval. Dans cette option, le mécanisme n'est pas complexe. Il consiste à pétrir les tissus cutanés et la peau pour améliorer la circulation sanguine. Le processus d'élimination de la graisse va par la suite se lancer. Si vous faites de manière régulière ce massage, vous pourrez évacuer les toxines, briser les capitons et réduire la rétention d'eau. N'oubliez pas de l'associer avec une alimentation saine et équilibrée et la pratique régulière d'un sport est également nécessaire. Les massages ou auto massage aident également dans la réduction de futures vergetures qui pourraient s'installer suite à une prise de poids rapide.

UTILISEZ DES OUTILS SPÉCIALISÉS



Voulez-vous vous débarrasser « rapidement » de vos fesses de sirène ? Il existe certains outils spécialisés qui sont faits pour vous.

-> **La CelluBlue** en fait partie, une petite ventouse bleue qui peut remplacer le massage palper-rouler. Passez-la directement sur votre culotte de cheval pour déstocker rapidement et efficacement les cellules graisseuses. Vous aurez des résultats concrets après trois semaines d'utilisation.

Il y a aussi la brosse à dentures de massage Santaflor qui permet d'éliminer les poils incarnés et la cellulite. Cet outil favorise en même temps la circulation du sang. De plus, si vous aimez les sensations fortes, optez pour le short Slendertone. Ce dernier tonifie et galbe vos fesses et vos hanches, et ce, par électrostimulations. Enfin, le Silk'n Silhouette peut également être efficace. C'est un accessoire sans fil qui peut atteindre toutes les couches de la peau et les capitons.

APPLIQUEZ DES CRÈMES AMINCISSANTES

Il existe des **crèmes aminciissantes** qui vous aideront à faire disparaître votre culotte de cheval.



Ce sont des produits lissants et anticellulite vous permettant d'améliorer l'état de votre peau et de la lisser. Suivez les conseils des spécialistes pour les utiliser. Cela vous permettra d'éviter d'éventuels risques et de garantir de bons résultats après quelques semaines d'utilisation.

En fait, ce genre de crème contient des principes actifs qui élimineront à coup sûr les graisses de vos fesses. Appliquez votre produit en massant la peau sur la partie concernée. Vous sentirez par la suite un effet tenseur. C'est un signe indiquant le commencement du processus de dégraissage.

Néanmoins, ces aides comme les crèmes et ventouses sont très minimes et demandent du temps d'application tous les jours pendant une longue période.



FAIRE UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE ?

En dernier recourt, au cas où des excédents graisseux sur vos fesses et vos hanches persisteraient, même si vous avez déjà appliqué les précédentes méthodes, il y a la chirurgie esthétique. Pour ce faire, adressez-vous à un spécialiste. C'est celui-ci qui va déterminer la nature de l'opération à réaliser tout en tenant compte de votre santé.

La décision étant prise, vous allez être opéré. La technique de la lipoaspiration ou la liposuction est la plus utilisée. Votre chirurgien va infiltrer la canule sous votre peau. Cette intervention vise à aspirer les amas graisseux. Elle dure entre une heure et demie et deux heures. Vous serez sous anesthésie générale. **Vous aurez des résultats satisfaisants six mois après votre opération.**

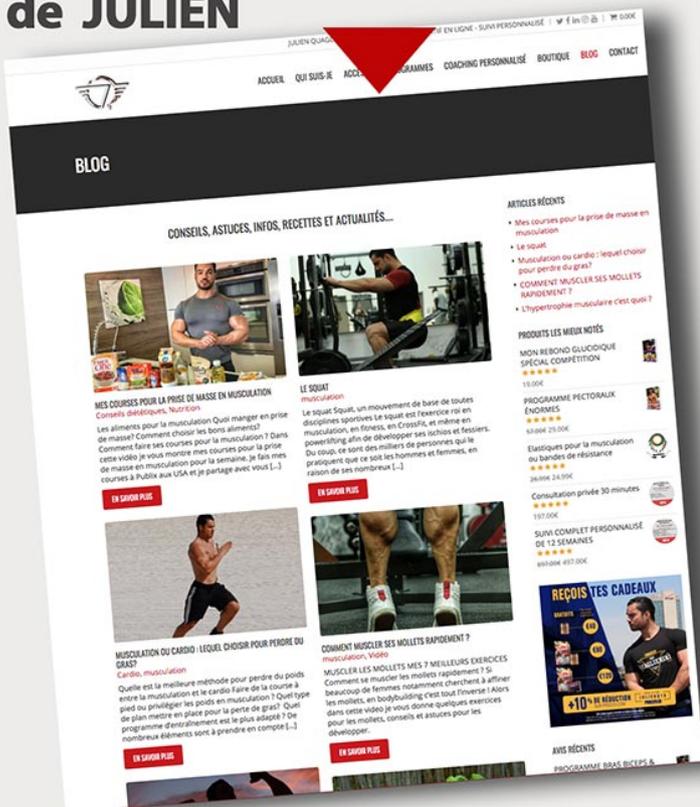
CONCLUSION

Avant de vous lancer dans une opération, ou il y a des risques, d'autres solutions existent. Commencer par revoir votre alimentation. Faire un rééquilibrage alimentaire est efficace pour perdre votre amas graisseux. Cela ne se fera pas en 1 semaine et prend du temps. Commencez également une activité physique en complément d'une bonne alimentation est la meilleure solution. Concernant les crèmes et autres, cela reste une aide minime qui ne fonctionnera pas si vous ne changez pas vos habitudes alimentaires.



JULIEN QUAGLIOLINI

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



BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST
RÉALISABLE...**

**NOUS SOMMES
NOTRE PROPRE
LIMITE !**



 biggalain

 biggalain

**-Remise en forme
-Transformation
physique**

**-Coaching sportif
-Entraînement
-Suivi diététique**

bigg-alain-coaching.websself.net

Recette Bowlcake

Un délicieux bowlcake riche en protéines !
Parfait pour le petit-déjeuner ou pour le goûter



Facile, rapide, délicieux et... protéiné !

Quoi de mieux qu'un bon petit bowl cake à la farine d'avoine Instant Oat et à la Pure Whey Isolate Chocolat ?

Vous pouvez aussi varier les plaisirs avec la Pure Whey Isolate Choco Caramel Peanuts ou n'importe quelle whey chocolat ;-) Un délice !

Ingrédients principaux :

- 2 blancs d'oeufs
- 40g de Instant Oat
- 30g de Pure Whey Isolate Chocolat
- 70ml de lait

Informations nutritionnelles

- Pour 100 g :
- 154,4 Kcal
 - 13,4 g de glucides (dont 3,2 g de sucres)
 - 2,2 g de lipides
 - 19,3 g de protéines
 - 2,1 g de fibres



ETAPE 1

Mélangez tous les ingrédients dans un grand récipient de façon à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux.

ETAPE 2

Disposez la préparation dans un bol.

ETAPE 3

Faites chauffer au micro-ondes pendant 1 min30.

ETAPE 4

Si vous voulez vous pouvez également agrémenter votre bowl cake de fruits et d'un peu de sauce Pancakes Vegan Eric Favre.



VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB    

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

L'INFLAMMATION

PARTIE N°2

QUEL COMPORTEMENT ADOPTER ?



DANS LA PARTIE 1 DE CE SUJET (EDITION DE DÉCEMBRE), J'EXPLIQUAIS QUE L'INFLAMMATION N'ÉTAIT PAS UNE MAUVAISE CHOSE, MAIS PLUTÔT UNE RÉACTION PHYSIOLOGIQUE SAINE D'UN ORGANISME FONCTIONNEL.

Pour faire simple : l'inflammation est une réponse du corps à la blessure, en vue de guérir le plus rapidement possible.

Lutter contre semble donc inopportun. Néanmoins, il est des cas où l'inflammation devient pathologique et dans lesquels il devient intéressant d'agir. Cette deuxième partie vise donc à éclairer l'athlète sur le comportement à adopter.



© FITNESS-MAG.FR

COMMENT AGIR FACE À UNE INFLAMMATION PATHOLOGIQUE ?

La première étape consiste à identifier la cause de l'inflammation chronique pour éliminer dans un premier temps la menace responsable du traumatisme répété. Tant que tu ne retireras pas la source, l'inflammation persistera. Tu pourras limiter les dégâts par des protocoles, mais tu rameras à contre-courant, si tu ne l'élimines pas.

La deuxième étape consiste à déterminer l'intensité de la douleur et le stade de l'inflammation.

Si elle est tolérable, et que le gonflement produit par l'inflammation ne restreint pas la circulation sanguine, alors il faut laisser le corps s'auto-guérir. Toute action à visée inflammatoire soulagerait certainement sur le moment, mais nuirait à la guérison au long terme, en ralentissant la réparation tissulaire.

« COMME LE DIT L'ADAGE : TOUT VIENT À POINT À QUI SAIT ATTENDRE. IL CONVIENT PARFOIS DE FAVORISER UN BIENFAIT AU LONG TERME PLUTÔT QU'UN SOULAGEMENT AU COURT TERME. »

Qui plus est, les méthodes souvent recommandées, soulagent la douleur mais n'ont généralement aucune action favorable sur la cicatrisation des tissus.

DOIT-ON ALORS SIMPLEMENT PATIENTER ?

Non bien évidemment, il existe de nombreuses méthodes pour accélérer le processus cicatriciel (cryothérapie, chaud, massothérapie, lampe à infra-rouges, etc.). Mais elles ont un coût. Pourtant, il existe une méthode gratuite, facile d'accès à tous, qui remplit toutes ces exigences : le mouvement. Bouger, s'entraîner, et surtout marcher. Une solution simple, non dispendieuse, et souvent négligée.

MARCHER VRAIMENT ?

Et, oui. Quelle que soit la méthode adoptée, toutes visent la même chose : favoriser la circulation sanguine et optimiser le drainage lymphatique – afin d'évacuer les cellules lésées, les toxines et apporter les matériaux nécessaires à la guérison. « Drainage lymphatique », peut-être ne sais-tu pas ce qui se cache derrière ce terme.



© FITNESS-MAG

© FITNESS





LE SYSTÈME LYMPHATIQUE EST LA DEUXIÈME CIRCULATION DU CORPS HUMAIN.

Moins connue que la première, dite sanguine, la circulation lymphatique a pour mission d'éliminer les déchets et l'accumulation de liquide causé par l'inflammation. Mais ton corps ne dispose pas de pompe (comme le cœur). Pour la faire circuler, il faut bouger et respirer. Les contractions musculaires viennent créer cet effet de pompe sur les vaisseaux lymphatiques. La stimuler, par le mouvement, est un excellent moyen d'accélérer ta guérison.



■ ET SI L'INFLAMMATION PERSISTE ?

Une inflammation qui persiste, est dite chronique. Si la douleur dépasse un certain seuil, et limite la fonctionnalité de l'individu dans son quotidien (locomotion, sommeil), alors il faut alors agir différemment. Le recours à une méthode exogène anti-inflammatoire et/ou analgésique peut être intéressante pour réduire l'inflammation et retrouver un minimum de fonctionnalité.

QUELLES SONT LES MÉTHODES TRADITIONNELLEMENT RECOMMANDÉES ?

Le massage transversal profond : cette option consiste à léser volontairement à nouveau la zone blessée. En lésant « intelligemment », c'est-à-dire volontairement, avec précaution (par massage transversal, percussion etc.) le tendon ou muscle sujet à l'inflammation, on donne au corps une deuxième chance de guérison; en relançant le processus de cicatrisation. Quand un problème est là depuis longtemps et ne guérit pas, le corps l'oublie en quelque sorte. En venant léser la zone à nouveau, on provoque une réaction inflammatoire, qui réactive le processus de guérison naturel.





Les AINS – Anti Inflammatoires Non Stéroïdiens :
 Ils agissent en bloquant les substances responsables de l'inflammation. Mais les effets secondaires sont nombreux (troubles cardio-vasculaires, ulcères).

- Le froid (glace, cryothérapie, bain froid) :
 Si le froid est souvent recommandé, le milieu médical ne fait pas consensus. Les études se contredisent. Certains le déconseillent mettant en avant un effet vasoconstricteur qui limiterait l'apport sanguin au site de la blessure, et ralentirait le processus immunitaire de renouvellement cellulaire qui serait de moindre qualité. Tandis que d'autres, mettent en avant le fait qu'à cette vasoconstriction, succède une vasodilatation réactionnaire, bénéfique.



La chaleur (lampe à infra-rouge, crème ou patch chauffant, bain chaud) :
 Si la médecine asiatique préconise chaleur & mouvement : "Toute entrave de la circulation entraîne une douleur, mais si on restaure la circulation, les tissus se régénèrent et la douleur disparaît. Sa place dans la médecine occidentale est plus nuancée. On ne la recommande que dans certains cas. L'idée générale est qu'on l'évite en phase aigüe pour ne pas aggraver l'inflammation, mais qu'elle peut être utilisée à posteriori sur de légères raideurs sans enflure, pour améliorer la circulation sanguine & détendre les tissus locaux

S'il est difficile pour le moment de dresser un bilan, une chose reste sûre : son effet analgésiant. L'application de froid « endort » les terminaisons nerveuses, et atténue la douleur. Attention cependant ne pas avoir mal ne signifie pas être guéri. Il ne faut pas oublier que la zone est toujours lésée. Si tu favorises une solution analgésique (qui supprime la sensibilité à la douleur) ou antalgique (qui diminue la douleur), sois vigilant à ne pas continuer à stresser la zone, sous prétexte que tu ne la sens plus. C'est pourtant la stratégie de certains.

Je prends l'exemple d'athlète qui, blessés sur leur dernier bloc avant une échéance compétitive importante, se gavent d'anti-inflammatoires de manière à pouvoir forcer sans être gênés par la douleur le jour J. Dans ce cas-là la solution antalgique/analgésique peut avoir un intérêt de performance. Elle a pour but de cacher la douleur pour tenter un podium. Mais, il faut que le risque soit connu (empirer la lésion, rupture totale), que la décision soit réfléchie, volontaire, et surtout prise par l'individu encourant les risques.

Mon conseil est de prendre en compte le contexte et les impératifs du moment : As-tu des objectifs précis ? Es-tu dans une phase où il est « impératif » de continuer à performer ou peux-tu te permettre de diminuer l'intensité de tes entraînements ? As-tu une échéance importante à l'approche ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Une fois tes priorités et tes objectifs définis, analyse les risques, et fais un choix. Cette réponse t'appartient. En tant qu'athlète il est important d'apprendre à être responsable face à la blessure.

Victoria Pollastri

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entraînements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entraînement avec charges lourdes sans risque*



**UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE**



FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**.com/fitness-mag

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





**ANISSA
ZEKKOUTI**
BROOKLYN NATUROPATHE
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

DÉTOX & MOI !

La période des fêtes de fin d'année et ses plaisirs gustatifs. On en profite mais pas question de débiter la nouvelle année l'estomac en vrac . J'ai donc décidé de partager avec vous quelques petites astuces détox pour débiter l'année fit & healthy !



NUTRITION POSITIVE

La restriction n'a nullement sa place dans une alimentation saine et équilibrée. Rien de tel que de se faire plaisir grâce à une alimentation variée, colorée et riche en nutriments. Si vous avez envie d'aliments plus gras ou sucrés sans bénéfices santé, aucun problème du moment que vous prenez soin de ce que vous mangez 80% du temps. Gardez une relation saine à la nourriture, c'est le plus important.

ALIMENTATION ALCALINE

ous avez probablement forcé sur les aliments acides durant les fêtes (sucres, alcool, produits transformés, viandes...). Ces aliments sont responsables de fatigue et de petits dérèglements du foie et des reins.

Pour vous rééquilibrer, **faites le plein de fruits et légumes**. Rien de mieux que de les consommer entiers et de saison pour vous alcaliniser.

Abusez par exemple **des légumes verts et des superaliments «green»** tels que la spiruline, la chlorelle qui amélioreront votre bien-être digestif et faciliteront un bon équilibre acido- basique. **Riches en chlorophylle**, ces végétaux boosteront l'oxygénation de vos cellules et seront parfaits en détox !



MONODIÈTE

Le principe est simple : **consommer un seul type d'aliments sur un ou plusieurs repas ce qui fera économiser de l'énergie à votre organisme qui pourra alors se concentrer à la fonction d'élimination des toxines et permettre à votre corps de se RÉGÉNÉRER! Au choix: carottes, pommes, myrtilles, riz... Consultez votre naturopathe qui saura vous conseiller la mondiète faite pour vous et sa durée selon vos besoins. Profitez-en aussi pour faire le ménage dans votre tête : un mental en baisse est tout aussi toxique si ce n'est plus...**



DÉTOX NATURELLE...

Votre organisme possède un système de détoxification unique : le foie et les reins qui vous débarrasseront des toxines accumulées pendant les fêtes! Prenez en soin.

DÉFICIT CALORIQUE

Passer sous les 1000 cal par jour vous aidera à perdre quelques kilos au départ avant de réduire votre métabolisme.

Oubliez... !

CURE DE JUS...

Evitez les cures de jus détox du commerce, pauvres en fibres et en protéines et souvent riches en sucres . Elles videront votre énergie et votre porte-monnaie. Gardez aussi à l'esprit que les antioxydants sont liés aux fibres. Croquez plutôt dans un fruit, vous absorberez davantage d'antioxydants !



Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynnturopathe](https://www.instagram.com/brooklynnturopathe)

Fb: [brooklynnturopathe](https://www.facebook.com/brooklynnturopathe)

Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail
brooklynft13@gmail.com

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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



SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipelle

.com/fitness-mag



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

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

DÉJÀ 80 NUMÉROS DISPONIBLES

6968

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

YOGA & SOUPLRESSE



■ YOGA DANS WIKIPÉDIA :

« Le yoga est l'une des six écoles orthodoxes « qui pense dans la bonne voie » de la philosophie indienne āstika dont le but est la libération (moksha « la libération finale de l'âme individuelle »). C'est une discipline ou pratique commune à plusieurs époques et courants, visant, par la méditation, l'ascèse et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. »

LES BIENFAITS DU YOGA SONT MULTIPLES ET EN VOICI QUELQUES UN :



- Il donne plus de souplesse
- Revitalise l'ensemble du corps en faisant mieux circuler l'énergie de la tête aux pieds
- Assoupli la colonne vertébrale
- Améliore les fonctions digestives
- Favorise la détente et une meilleure gestion de notre stress
- Améliore la qualité de notre respiration
- Aide à éliminer les émotions négatives

CETTE LISTE EST EXHAUSTIVE MAIS CE SONT POUR MOI, LES PARTIES LES PLUS IMPORTANTES.

POUR MA PART :

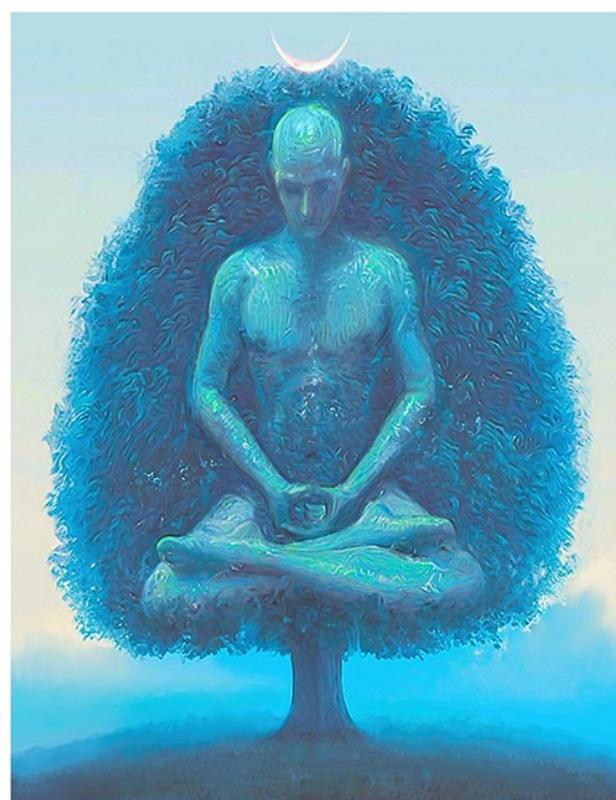
Cela fait environ 1 an que je m'intéresse à la pratique du Yoga, et lors de mes séances, j'apprécie vraiment « l'apaisement » et le mieux-être qu'il m'apporte.

Quand je fais des séances toute seule, car je prends aussi quelques fois des cours, mes séances sont courtes, environ 15 à 20 minutes et je les oriente plutôt sur la souplesse qui pour moi est aussi une façon

de faire mes étirements. Les autres axes de la pratique du Yoga pouvant être aussi le renforcement musculaire, l'équilibre et la détente.

Le but de cet article est de vous partager l'une de mes séances issues de ma pratique personnelle, dans un but de vous donner une variante aux étirements dit traditionnels.

Je suis amatrice de Yoga et non professionnelle, juste en quête de bien être :)



LORS DE LA PRATIQUE :

- RESPIREZ PAR LE NEZ
- CONCENTREZ-VOUS SUR VOS SENSATIONS, LES ÉTIREMENTS DANS VOTRE CORPS

VOICI UN DE MES ENCHAINEMENTS

Avant de commencer une séance, prenez quelques minutes pour vous recentrer, choisissez un lieu de pratique calme.

Scannez votre corps de la tête aux pieds, détendez-vous et concentrez-vous sur votre respiration.

Levez-vous et commencez ...

SALUTATIONS AU SOLEIL

- 1 Posture montagne, joignez vos mains, inspirez, enfoncez vos pieds et montez vos bras sur les côtés au-dessus de votre tête, puis ...
- 2 Posture de la montagne bras levés, Expirez et baissez les bras sur le côté pour passer en ...

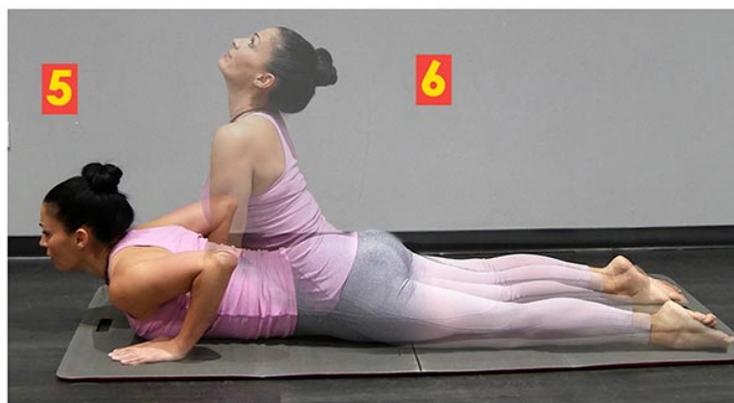


- 3 Demi pince debout, Inspirez en gardant le dos droit puis passer en fente avant puis ...

- 4 Planche / Prenez 5 respirations



- 5 - 6 Chien tête en haut



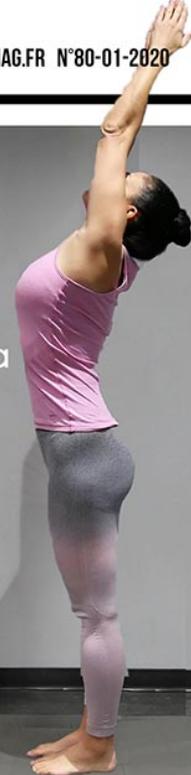
7 Chien tête en bas / Prenez 5 grandes respirations en faisant « marcher votre chien », en pliant un genou puis l'autre puis en fente avant puis ...



8 Demi pince debout, Inspirez en gardant le dos droit puis ...



9 Posture de la montagne bras levés, Expirez et baissez les bras sur le côté, mains jointes



10

Posture montagne, expirez on lâche les mains et on détend les bras



EFFECTUER 3 À 5 SALUTATIONS AU SOLEIL PUIS ENCHAINEZ LES 3 POSTURES SUIVANTES



MONTAGNE MAINS LIÉES

Maintenez 5 respirations en 2ème position



TÊTE AU GENOU SUR LE CÔTÉ

Attrapez votre pied et maintenez 5 respirations avant de relâcher et de faire l'autre côté.



CAVALIER

Maintenez la position et l'étirement pendant 5 respirations, relâchez et faites l'autre côté.



L'ENFANT

Vous pouvez finir par la Relaxation en position de l'enfant, gardez la position 1 ou 2 minutes, détendez-vous, respirez calmement ...



« J'espère que cette séance vous sera bénéfique. »



NATHALIE MUR

1^{ère} IFBB PRO Bikini Française
Session Posing Bikini privée ou en groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
Team Eric Favre Sport

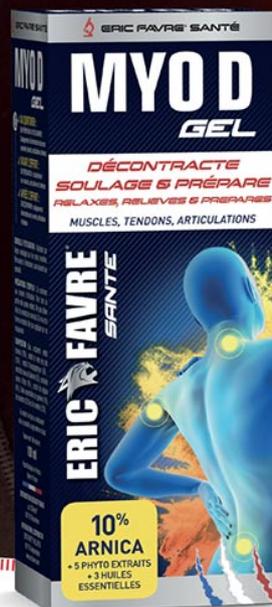
MUSCLES, TENDONS, ARTICULATIONS : LA DÉCONTRACTION PAR NATURE !

AVANT LA SÉANCE :

- > PRÉPARE¹ & SOULAGE²
- > MOBILITÉ³
- > SOUPLESSE³

APRÈS LA SÉANCE :

- > DÉCONTRACTE⁴
- > RELAXE⁴
- > APAISE⁴



10%
ARNICA

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport,
magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous



Avant l'effort : appliquer le gel par massages pour échauffer les muscles et les préparer / Après l'effort : le gel vous permet de soulager et décontracter les muscles, tendons et articulations. L'Arnica intervient traditionnellement en phytothérapie pour soulager localement. La scutellaire contribue au bon fonctionnement des muscles du squelette, lors d'une activité physique normale. Créeance phytoque, ou de sport et améliore la mobilité. *L'orange amer est reconnu pour ses propriétés épaississantes et relaxantes. *Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.