

FITNESS MAG

EDITION N°86 / 07-2020

**PARKER
COTE**

Photo Arsenik Studios

**CARDIO TRAINING
BRÛLE GRAISSES !**

DOSSIERS :

**RÉPARTITION
DES PROTÉINES &
CROISSANCE
MUSCULAIRE**

**SÉCHER SANS
SE PERDRE...**

**RESTER MINCE
NATURELLEMENT**

**ENTRAÎNEMENT
MACS 7®
PHASES
EXCENTRIQUE
CONCENTRIQUE**

**QU'EST-CE QUE
LA DOULEUR ?
AMIE OU
ENNEMIE ?**



Interview
**LAURA
ZIV**
MISS BIKINI

Photo
DAVID
ANDRIEU

**LES
10
CARACTÉRISTIQUES
DE L'ÉCHAUFFEMENT**

**LES
AVANTAGES
DE LA PATATE DOUCE
EN MUSCULATION**

**LE BLÉ,
UNE CÉRÉALE
QUI RAPPORTE !**

**LE SUCRE =
DIABLE ??**



© FITNESS-MAG.FR



SR11 HIP THRUST



CLAUDE ELUAU
CONSEILLER COMMERCIAL

M. +33 6 31 70 18 99

BODYTONE.EU



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



DAVID COSTA
Coach sportif



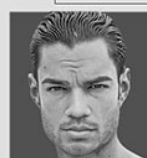
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



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



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



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



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 Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompou, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNEVILLE | 03-87-61-79-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#86
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #86 FM

...règle N°1 ... LA PATIENCE !



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

Mes chers lecteurs(trices),

**LA CULTURE ... DE LA PATIENCE.
EN MUSCULATION, AU DELÀ DE L'EUPHORIE
DES DÉBUTS OÙ TOUT SEMBLE FACILE EN
TERME DE PROGRESSION MÊME AVEC UN
ENTRAÎNEMENT APPROXIMATIF.**

Il ne faut pas s'attendre à avoir des résultats "extraordinaires" en quelques semaines ! (je prend volontairement le contre-pied des postes habituels car je ne suis pas là pour vendre du rêve mais pour vous parler avec sincérité).



SOMADROL

TESTOSTERONE BOOSTER

AUGMENTE LA TESTOSTERONE ET LA FORCE

Si vous recherchez le meilleur booster, vous l'avez trouvé !
Somadrol est le booster de testo qui permet d'améliorer les niveaux d'igf1 et de conserver un taux d'oestrogènes relativement bas. Cela mène à une augmentation de la force musculaire et à une capacité de récupération accrue, quel que soit votre âge.



TESTÉ ET APPROUVÉ

- ✓ Améliore l'énergie et l'endurance
- ✓ Aide à la récupération musculaire
- ✓ Meilleur mental et focus
- ✓ Sensation de bien-être

LA SCIENCE DE VOTRE COTÉ

Les études scientifiques ont montré que les ingrédients qui composent le booster Somadrol fonctionnent efficacement. La formulation permet de délivrer des résultats durables, qui vont agir en synergie avec votre corps.
Que vous soyez un athlète à la recherche de performances ou un bodybuilder motivé à se dépasser ou une personne souhaitant simplement restaurer son taux de testostérone, Somadrol est une solution légale, efficace et fonctionnelle.



Cela vous prendra plusieurs mois voir plusieurs années pour valider des changements significatifs à la fois sur la taille de vos muscles et vos progrès en force. Mais cela en vaut la peine en terme de gains durables et de longévité.

Alors, persistez avec courage et abnégation dans vos objectifs et ne prenez pas de risques non mesurés (et non mesurables..) pour "paraître" sur les réseaux sociaux en occultant "l'être" dans la vie ordinaire.

Eric RALLO Giudicelli



photos google images (auteurs non identifiés)

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

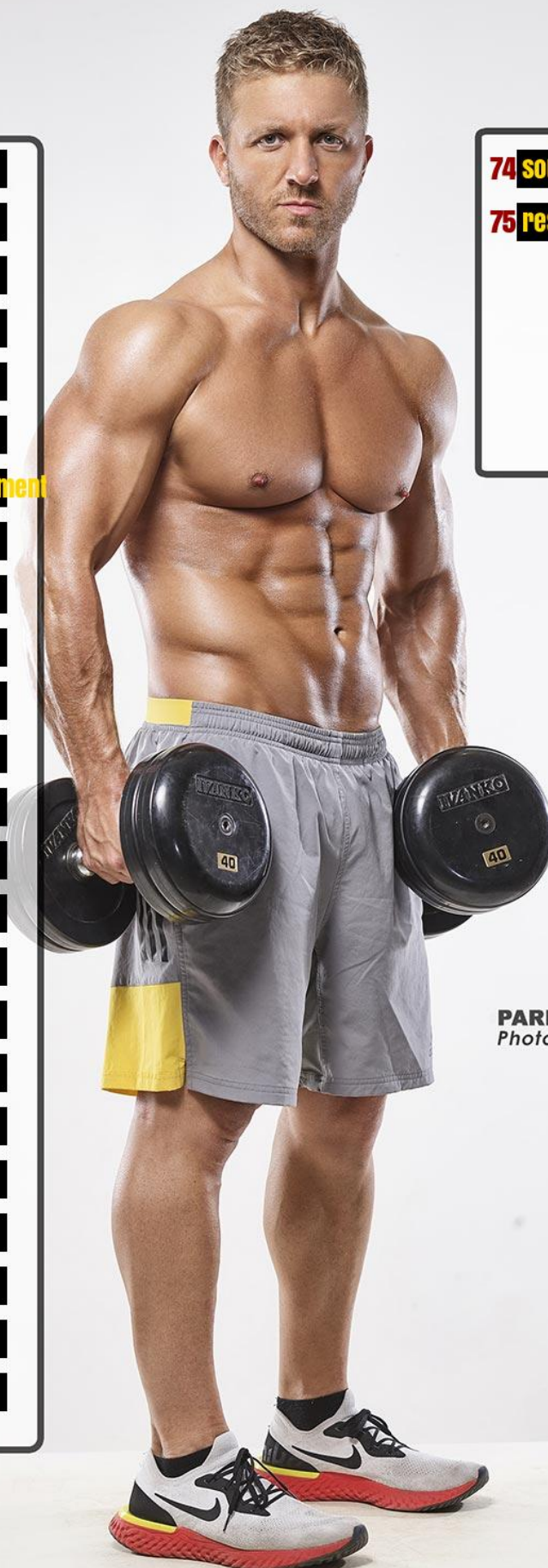
Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°86
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 9** cardio workout by parker cole
- 13** répartition des protéines
- 16** les 10 caractéristiques de l'échauffement
- 22** le blé, la céréale qui rapporte
- 25** corps soufflant et suant
- 27** old school physiques
- 28** sécher sans se perdre
- 33** aliments sains sans les avantages
- 37** laura ziv
- 44** coaching scénique
- 48** la force c'est dans la tête...
- 49** le cbd pour mieux dormir ?
- 51** flash back sur bob paris
- 54** physique du mois
- 55** telechargez le magazine
- 56** cardio macs7
- 60** les avantages de la patate douce
- 66** training cuisses sur tylax
- 67** la douleur, amie ou ennemie ?
- 71** le sucre - diable ?

74 soutenez fitness mag sur tipee

75 rester mince naturellement



PARKER COTE
Photo Arsenik Studios

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN

**28g de
protéines
par dose**



✓ Goût délicieux

✓ Protéine native

✓ 0 sucre

✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate

PARKER COTE

FITNESS COVER MODEL

All workout photos by Chris Fanning

Ce mois-ci Fitness-mag vous propose l'entraînement spécifique « cardio » de notre ami, le Cover Model international PARKER COTE
Un circuit spécial brûle graisses pour vous aider dans vos objectifs sportifs et ou esthétiques.

CARDIO WORKOUT

- Effectuez **3-5 tours** du circuit sans repos entre les exercices.
- Reposez-vous pendant **1-2 minutes** après chaque tour.

FAT BURNING CARDIO CIRCUIT



© FITNESS-MAG

JUMP ROPE

100 sauts

Saisir une corde à sauter avec les deux mains, garder vos coudes serrés contre votre corps et tourner vos poignets pour maintenir la corde à une vitesse constante.



FAT BURNING CARDIO CIRCUIT

JUMP SQUATS

20 reps

Avec vos pieds légèrement plus larges que la largeur des épaules, effectuez un squat profond puis sautez avec explosivité, aussi haut que possible. Atterrissez en douceur afin de ménager vos articulations.

PARKER COTE

FITNESS COVER MODEL

SPRINT

Sprint sur 150m

Penchez-vous en avant et sprintez aussi vite que possible, les paumes ouvertes et les bras vous propulsant vers l'avant.

SLALOM JUMPS

10 reps dans chaque direction

Placez un objet sur le sol à environ la hauteur des genoux. Pieds rapprochés, plus bas qu'un squat, sautez latéralement au-dessus de l'objet, en propulsant vos genoux le plus haut possible. Sautez dans l'autre sens pour terminer une répétition.



HIGH KNEES

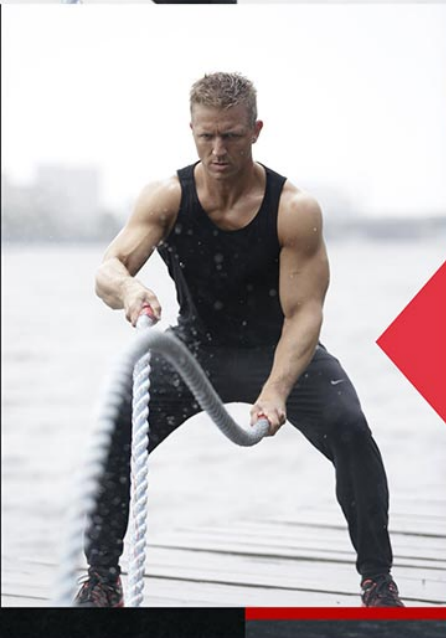
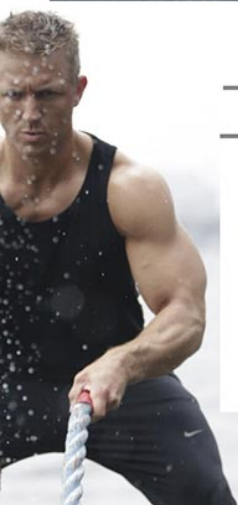
30 sec

Les bras pliés collés contre votre buste, courez sur place tout en ramenant vos genoux au-delà de la taille.

JUMPING JACKS

60 sec

Debout, les pieds et les mains joints, sautez en positionnant simultanément les pieds vers l'extérieur et levez les bras au-dessus de vous. Revenez à la position initiale pour terminer la répétition.



BATTLE ROPE SLAMS

30 sec

Enroulez une corde de combat autour d'un objet stationnaire. Saisissez chaque extrémité de la corde et abaissez-vous dans une position athlétique. En alternant les bras, soulevez explosivement et claquez chaque extrémité de la corde au sol. Claquer la corde en continu pendant 30 secondes.



FAT BURNING CARDIO CIRCUIT

➔ POUR SUIVRE PARKER COTE SUR INSTAGRAM @PARKERCOTE



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LA RÉPARTITION DES PROTÉINES ENTRE LES REPAS AMÉLIORE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

Au plus les athlètes de force répartissent leurs protéines sur les trois grands repas de la journée, au plus ils acquièrent de la masse musculaire et de la force.

C'est ce qui ressort d'une étude humaine sur la répartition des protéines des chercheurs de l'université de Ritsumeikan au Japon. Ils l'ont publié dans le Journal of Nutrition.

L'ÉTUDE SUR LA RÉPARTITION DES PROTÉINES

Les chercheurs ont divisé 26 étudiants masculins en deux groupes. Pendant les 12 semaines qu'a duré l'expérience, un groupe a reçu trois repas par jour, tous trois contenant approximativement la même quantité de protéines. Il s'agissait du groupe ayant pris un petit-déjeuner copieux [**HBR**].



Au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner, les hommes ont reçu respectivement 0,33, 0,46 et 0,48 gramme de protéines par kg de poids corporel. Au total, les étudiants ont consommé environ 1,3 gramme de protéines par kg de poids corporel chaque jour.

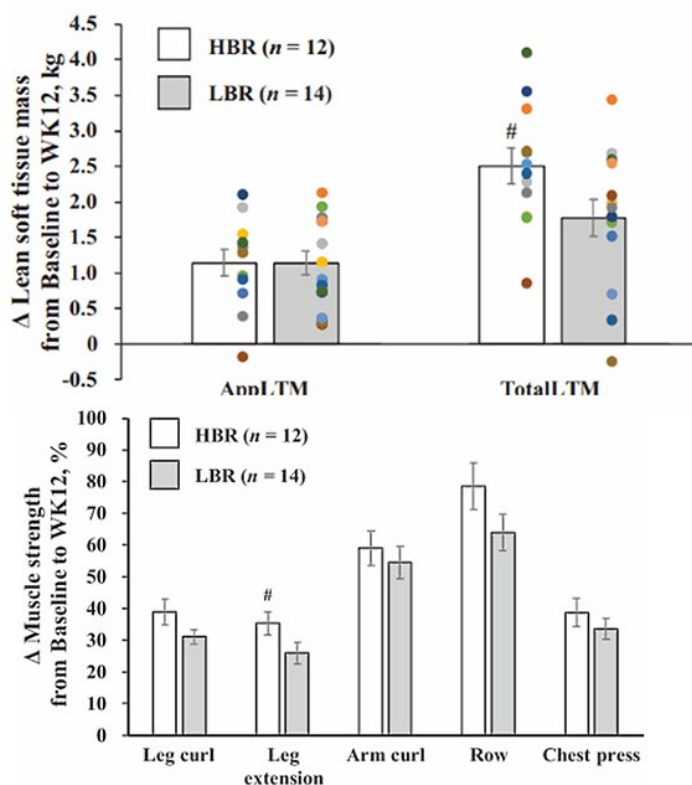
L'autre groupe était celui qui prenait le petit déjeuner le moins copieux [LBR]. Les hommes de ce groupe ont reçu 0,12, 0,45 et 0,83 gramme de protéines par kg de poids corporel par jour au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner pendant 12 semaines. L'apport total de protéines dans ce groupe était de 1,3 gramme de protéines par kg de poids corporel chaque jour. Dans les deux groupes, les hommes ont fait de la musculation 3 fois par semaine.

CONCLUSION SUR LA RÉPARTITION DES APPORTS EN PROTÉINES

“Pour maximiser l'accrétion musculaire avec l'entraînement en résistance, il faudrait envisager non seulement l'apport quotidien en protéines totales mais aussi l'apport en protéines à chaque repas, en particulier au petit déjeuner”, concluent les chercheurs.

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Les hommes du groupe ayant pris un petit déjeuner copieux ont gagné plus de masse et de force musculaires que les hommes de l'autre groupe.



Note EM: Cette étude est peut-être intéressante mais elle ne nous apprend pas vraiment de nouveaux éléments. En effet, nous savons que pour optimiser la croissance musculaire, la balance azotée doit rester positive sur une certaine durée. De plus, la question des apports fractionnés en protéines pour stimuler l'hypertrophie des fibres du muscle squelettique est assez variable en fonction de l'âge et de l'expérience d'entraînement du sujet. C'est précisément ce que nous avons vu dans les articles précédents sur ce thème. Les débutants en musculation ou les personnes âgées profiteraient tout à fait d'un seul apport aigu en protéines pour maintenir l'anabolisme alors que des apports fractionnés profitent généralement mieux aux bodybuilders qui ont déjà de l'expérience.

Source de l'article: *Spreading proteins over meals increases muscle growth*

Source Ergo-log: *J Nutr.* 2020 Apr 22;nxaa101. doi: 10.1093/jn/nxaa101.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet

Nos amincissants Luxury



Nos meilleurs kits pour perdre
du poids et sécher



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

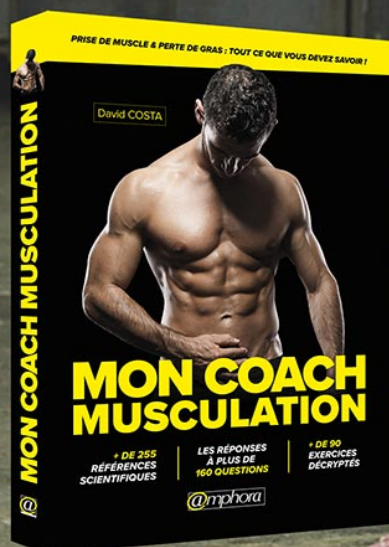
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



photos david Costa et google images (du coup) ne s'arrête pas

→ LES 10 CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHAUFFEMENT

Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique les paramètres que votre échauffement doit prendre en compte pour être efficace avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.





GÉNÉRAL :

L'échauffement doit être global afin de permettre une mise action de l'ensemble des fonctions de l'organisme : cardio-respiratoire, musculaire, tendineuse, articulaire, nerveuse, cognitive et énergétique.

ÂGE :

Le temps d'échauffement augmente avec l'âge. Prenez alors le temps de bien vous préparer sans griller les étapes pour limiter les risques de blessures.

EN PRATIQUE : AU-DELÀ DE 30 ANS, RÉALISEZ PLUS D'EXERCICES DE MOBILISATION ET DE SÉRIES D'ÉCHAUFFEMENT QU'À 20 ANS.

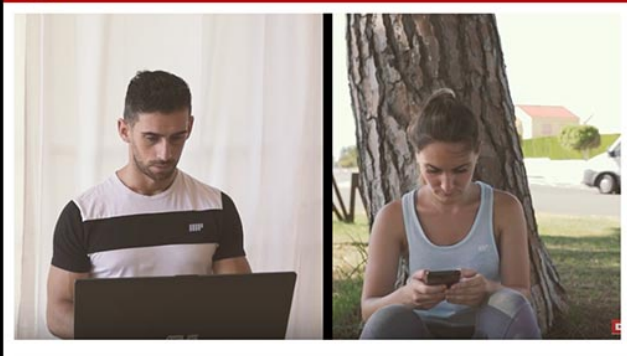
HORAIRE :

Pour les entraînements réalisés tôt le matin, il faut plus de temps pour échauffer votre corps et le préparer à l'effort. Optez pour plus de séries de mobilisation et de montée en avec charge.



EN PRATIQUE : MÊME SI LA SÉANCE EST TÔT LE MATIN ET LE TEMPS DISPONIBLE RÉDUIT, CONSERVEZ UN ÉCHAUFFEMENT COMPLET. MIEUX VAUT PASSER 10' DE PLUS À VOUS ÉCHAUFFER QUE PERDRE 3 MOIS À CAUSE D'UNE BLESSURE CAUSÉE PARCE QUE VOUS N'ÉTIEZ PAS PRÉPARÉ À L'EFFORT.

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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



Si vous faites une séance en extérieure ou dans un garage avec un temps froid ou pluvieux accorder plus de temps à l'échauffement pour obtenir le même effet qu'à une température intérieure plus élevée. Couvrez-vous dès l'arrêt de l'échauffement s'il n'est pas immédiatement suivi par le début de l'entraînement. Limitez à 6' maximum le temps entre la fin de l'échauffement et le début de votre séance. Si le délai est dépassé il faudra alors recommencer en partie l'échauffement.

EN PRATIQUE : LE PLUS IL FAIT FROID LE PLUS VOUS DEVREZ PRENDRE DE TEMPS POUR VOUS ÉCHAUFFER ET LIMITER LE TEMPS OÙ VOUS ÊTES INACTIF. OPTEZ POUR DES RÉCUPÉRATION ACTIVE, AVEC DES EXERCICES FACILES À FAIRE ET PEU FATIGUANT, POUR MAINTENIR VOTRE TEMPÉRATURE ÉLEVÉE LORS DES PHASES DE REPOS, OU COUVREZ-VOUS.



WWW.MEGA-GEAR.NET



MEGA GEAR



AUGMENTATION DE LA MASSE

ACTION ANTI CATABOLIQUE RENFORCÉE

MEILLEURE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE



Livré chez vous en 48H par colissimo

MEGAGEAR, LES PRODUITS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne masculine, la testostérone. Parmi les xéno-androgènes les plus connus, on trouve le moutarde, le DHEA, le DHEA-M, le DHEA-17, le DHEA-19, le DHEA-21, le DHEA-23, le DHEA-25, le DHEA-27, le DHEA-29, le DHEA-31, le DHEA-33, le DHEA-35, le DHEA-37, le DHEA-39, le DHEA-41, le DHEA-43, le DHEA-45, le DHEA-47, le DHEA-49, le DHEA-51, le DHEA-53, le DHEA-55, le DHEA-57, le DHEA-59, le DHEA-61, le DHEA-63, le DHEA-65, le DHEA-67, le DHEA-69, le DHEA-71, le DHEA-73, le DHEA-75, le DHEA-77, le DHEA-79, le DHEA-81, le DHEA-83, le DHEA-85, le DHEA-87, le DHEA-89, le DHEA-91, le DHEA-93, le DHEA-95, le DHEA-97, le DHEA-99, le DHEA-101, le DHEA-103, le DHEA-105, le DHEA-107, le DHEA-109, le DHEA-111, le DHEA-113, le DHEA-115, le DHEA-117, le DHEA-119, le DHEA-121, le DHEA-123, le DHEA-125, le DHEA-127, le DHEA-129, le DHEA-131, le DHEA-133, le DHEA-135, le DHEA-137, le DHEA-139, le DHEA-141, le DHEA-143, le DHEA-145, le DHEA-147, le DHEA-149, le DHEA-151, le DHEA-153, le DHEA-155, le DHEA-157, le DHEA-159, le DHEA-161, le DHEA-163, le DHEA-165, le DHEA-167, le DHEA-169, le DHEA-171, le DHEA-173, le DHEA-175, le DHEA-177, le DHEA-179, le DHEA-181, le DHEA-183, le DHEA-185, le DHEA-187, le DHEA-189, le DHEA-191, le DHEA-193, le DHEA-195, le DHEA-197, le DHEA-199, le DHEA-201, le DHEA-203, le DHEA-205, le DHEA-207, le DHEA-209, le DHEA-211, le DHEA-213, le DHEA-215, le DHEA-217, le DHEA-219, le DHEA-221, le DHEA-223, le DHEA-225, le DHEA-227, le DHEA-229, le DHEA-231, le DHEA-233, le DHEA-235, le DHEA-237, le DHEA-239, le DHEA-241, le DHEA-243, le DHEA-245, le DHEA-247, le DHEA-249, le DHEA-251, le DHEA-253, le DHEA-255, le DHEA-257, le DHEA-259, le DHEA-261, le DHEA-263, le DHEA-265, le DHEA-267, le DHEA-269, le DHEA-271, le DHEA-273, le DHEA-275, le DHEA-277, le DHEA-279, le DHEA-281, le DHEA-283, le DHEA-285, le DHEA-287, le DHEA-289, le DHEA-291, le DHEA-293, le DHEA-295, le DHEA-297, le DHEA-299, le DHEA-301, le DHEA-303, le DHEA-305, le DHEA-307, le DHEA-309, le DHEA-311, le DHEA-313, le DHEA-315, le DHEA-317, le DHEA-319, le DHEA-321, le DHEA-323, le DHEA-325, le DHEA-327, le DHEA-329, le DHEA-331, le DHEA-333, le DHEA-335, le DHEA-337, le DHEA-339, le DHEA-341, le DHEA-343, le DHEA-345, le DHEA-347, le DHEA-349, le DHEA-351, le DHEA-353, le DHEA-355, le DHEA-357, le DHEA-359, le DHEA-361, le DHEA-363, le DHEA-365, le DHEA-367, le DHEA-369, le DHEA-371, le DHEA-373, le DHEA-375, le DHEA-377, le DHEA-379, le DHEA-381, le DHEA-383, le DHEA-385, le DHEA-387, le DHEA-389, le DHEA-391, le DHEA-393, le DHEA-395, le DHEA-397, le DHEA-399, le DHEA-401, le DHEA-403, le DHEA-405, le DHEA-407, le DHEA-409, le DHEA-411, le DHEA-413, le DHEA-415, le DHEA-417, le DHEA-419, le DHEA-421, le DHEA-423, le DHEA-425, le DHEA-427, le DHEA-429, le DHEA-431, le DHEA-433, le DHEA-435, le DHEA-437, le DHEA-439, le DHEA-441, le DHEA-443, le DHEA-445, le DHEA-447, le DHEA-449, le DHEA-451, le DHEA-453, le DHEA-455, le DHEA-457, le DHEA-459, le DHEA-461, le DHEA-463, le DHEA-465, le DHEA-467, le DHEA-469, le DHEA-471, le DHEA-473, le DHEA-475, le DHEA-477, le DHEA-479, le DHEA-481, le DHEA-483, le DHEA-485, le DHEA-487, le DHEA-489, le DHEA-491, le DHEA-493, le DHEA-495, le DHEA-497, le DHEA-499, le DHEA-501, le DHEA-503, le DHEA-505, le DHEA-507, le DHEA-509, le DHEA-511, le DHEA-513, le DHEA-515, le DHEA-517, le DHEA-519, le DHEA-521, le DHEA-523, le DHEA-525, le DHEA-527, le DHEA-529, le DHEA-531, le DHEA-533, le DHEA-535, le DHEA-537, le DHEA-539, le DHEA-541, le DHEA-543, le DHEA-545, le DHEA-547, le DHEA-549, le DHEA-551, le DHEA-553, le DHEA-555, le DHEA-557, le DHEA-559, le DHEA-561, le DHEA-563, le DHEA-565, le DHEA-567, le DHEA-569, le DHEA-571, le DHEA-573, le DHEA-575, le DHEA-577, le DHEA-579, le DHEA-581, le DHEA-583, le DHEA-585, le DHEA-587, le DHEA-589, le DHEA-591, le DHEA-593, le DHEA-595, le DHEA-597, le DHEA-599, le DHEA-601, le DHEA-603, le DHEA-605, le DHEA-607, le DHEA-609, le DHEA-611, le DHEA-613, le DHEA-615, le DHEA-617, le DHEA-619, le DHEA-621, le DHEA-623, le DHEA-625, le DHEA-627, le DHEA-629, le DHEA-631, le DHEA-633, le DHEA-635, le DHEA-637, le DHEA-639, le DHEA-641, le DHEA-643, le DHEA-645, le DHEA-647, le DHEA-649, le DHEA-651, le DHEA-653, le DHEA-655, le DHEA-657, le DHEA-659, le DHEA-661, le DHEA-663, le DHEA-665, le DHEA-667, le DHEA-669, le DHEA-671, le DHEA-673, le DHEA-675, le DHEA-677, le DHEA-679, le DHEA-681, le DHEA-683, le DHEA-685, le DHEA-687, le DHEA-689, le DHEA-691, le DHEA-693, le DHEA-695, le DHEA-697, le DHEA-699, le DHEA-701, le DHEA-703, le DHEA-705, le DHEA-707, le DHEA-709, le DHEA-711, le DHEA-713, le DHEA-715, le DHEA-717, le DHEA-719, le DHEA-721, le DHEA-723, le DHEA-725, le DHEA-727, le DHEA-729, le DHEA-731, le DHEA-733, le DHEA-735, le DHEA-737, le DHEA-739, le DHEA-741, le DHEA-743, le DHEA-745, le DHEA-747, le DHEA-749, le DHEA-751, le DHEA-753, le DHEA-755, le DHEA-757, le DHEA-759, le DHEA-761, le DHEA-763, le DHEA-765, le DHEA-767, le DHEA-769, le DHEA-771, le DHEA-773, le DHEA-775, le DHEA-777, le DHEA-779, le DHEA-781, le DHEA-783, le DHEA-785, le DHEA-787, le DHEA-789, le DHEA-791, le DHEA-793, le DHEA-795, le DHEA-797, le DHEA-799, le DHEA-801, le DHEA-803, le DHEA-805, le DHEA-807, le DHEA-809, le DHEA-811, le DHEA-813, le DHEA-815, le DHEA-817, le DHEA-819, le DHEA-821, le DHEA-823, le DHEA-825, le DHEA-827, le DHEA-829, le DHEA-831, le DHEA-833, le DHEA-835, le DHEA-837, le DHEA-839, le DHEA-841, le DHEA-843, le DHEA-845, le DHEA-847, le DHEA-849, le DHEA-851, le DHEA-853, le DHEA-855, le DHEA-857, le DHEA-859, le DHEA-861, le DHEA-863, le DHEA-865, le DHEA-867, le DHEA-869, le DHEA-871, le DHEA-873, le DHEA-875, le DHEA-877, le DHEA-879, le DHEA-881, le DHEA-883, le DHEA-885, le DHEA-887, le DHEA-889, le DHEA-891, le DHEA-893, le DHEA-895, le DHEA-897, le DHEA-899, le DHEA-901, le DHEA-903, le DHEA-905, le DHEA-907, le DHEA-909, le DHEA-911, le DHEA-913, le DHEA-915, le DHEA-917, le DHEA-9

MÉCANIQUE :

La réalisation d'exercice d'automassage avec des outils tels que les foam-rollers ou les balles Lacrosse vous permettront de favoriser la réorganisation des fibres, des faisceaux, des loges et des enveloppes musculaires ; de vous redonner de la mobilité et de réduire les adhérences. Il en résultera des mouvements plus fluides et vous serez plus performants.

EN PRATIQUE : MASSEZ LES ZONES TENDUES, DOULOUREUSES ET CONCERNÉES PAR L'ENTRAÎNEMENT DU JOUR.

ARTICULAIRE :

La réalisation de mobilisation articulaire et la mise en tension sont à favoriser pour permettre un échauffement complet sur de grandes amplitudes articulaires afin de faciliter les mouvements.

EN PRATIQUE : BOUGEZ ET INSPIREZ-VOUS DES EXEMPLES PROPOSEZ DANS LE POINT 2.4.

INTENSITÉ DE L'EFFORT :

Plus l'intensité et les charges seront élevées, plus vous devrez vous préparer de façon progressive. Rendez-vous au chapitre suivant sur la gamme montante d'échauffement.

EN PRATIQUE : SI VOUS AVEZ PRÉVU UN TRAVAIL DE FORCE (MOINS DE 6 RÉPÉTITIONS PAR SÉRIE), VOUS DEVREZ ALORS FAIRE QUELQUES SÉRIES DE PLUS D'ÉCHAUFFEMENT QUE S'IL S'AGISSAIT D'UNE SÉANCE EN SÉRIE DE 10 OU 12 RÉPÉTITIONS. PLUS LA CHARGE AUGMENTE PLUS VOUS DEVEZ FAIRE DE SÉRIES DE PRÉPARATION



PSYCHOLOGIQUE :

L'échauffement détermine le moment où votre séance débute : la journée de travail et les études s'arrêtent, les soucis s'estompent, la concentration et l'attention sont 100% disponibles pour l'entraînement.

EN PRATIQUE : EN PLUS DE SON IMPACT PHYSIQUE, L'ÉCHAUFFEMENT VOUS PERMETTS DE VOUS RECENTRER ET DE VOUS CONCENTRER.

SPÉCIFIQUE :

Après la mise en route globale, vous devez réaliser le mouvement spécifique de votre séance. Cette phase est fondamentale.

EN PRATIQUE : PAR EXEMPLE, POUR UNE SÉANCE DE SQUAT, APRÈS AVOIR RÉALISÉ DES AUTOMASSAGES SUR LES QUADRICEPS, FESSIERS, LOMBAIRES ET TFL ; DES ÉTIREMENTS DE VOS FESSIERS, MOLLETS ET FLÉCHISSEURS DE HANCHES ; DE LA MOBILISATION ARTICULAIRE POUR VOS CHEVILLES ET VOS HANCHES ; ET DU GAINAGE ACTIVANT VOS ABDOMINAUX, VOS FESSIERS ET VOS LOMBAIRES ; VOUS DEVREZ RÉALISER DES SQUATS À FAIBLE CHARGE.

PROGRESSIF :

Veillez toujours à évoluer dans l'effort avec progressivité pour favoriser votre préparation, limiter les risques de blessures et améliorer votre récupération.

EN PRATIQUE : RESPECTEZ LA GAMME MONTANTE D'ÉCHAUFFEMENT PRÉSENTÉE CET ARTICLE.

David COSTA





SR12 SQUAT



CLAUDE ELUAU
CONSEILLER COMMERCIAL

M. +33 6 31 70 18 99

BODYTONE.EU





ERIC RALLO
Naturopathe
Créateur-Rédacteur en chef Fitness Mag



NATUROPATHIE & PERFORMANCE

LE BLÉ...

////////// UNE CÉRÉALE QUI RAPPORTE

En Europe, juste après la Seconde Guerre mondiale, il n'y avait pas un pesticide sur les blés en Europe ... Ni traitement fongique.

Nous sommes soit disant à l'apogée de notre civilisation en terme de confort et qualité de vie Et pourtant nos dépenses de santé publique augmentent chaque année d'environ 6% »

Et si une partie de nos problèmes de santé provenaient de notre alimentation ? Sommes-nous aussi bien nourris que cela pour être autant malade ?

Certes, on ne peut négliger les facteurs environnementaux comme le stress, le manque de sommeil, la sédentarité dont je parle et parlerais souvent. Mais revenons-en à cette fameuse céréale.



UN BLÉ FOU !

Autrefois les blés faisaient 1,50m de haut, de nos jours ils atteignent péniblement 60 centimètres environ car les agronomes ont modifié génétiquement la céréale en lui rajoutant plusieurs gènes afin que cette dernière puisse résister notamment aux fortes rafales de vent et ne casse plus ou bien encore puisse résister aux différents nuisibles et limiter son pourrissement !

Quand je donne des conseils en mode de vie et hygiène alimentaire, je ne peux m'empêcher de parler de blé « fou » lorsque j'explique la piètre qualité de notre alimentation moderne et très fortement industrialisée.

Un blé devenu donc « OGM » (Organisme modifié génétiquement)

Cela peut faire froid dans le dos d'apprendre que le blé d'autrefois comptait 14 chromosomes et qu'après ses nombreuses manipulations génétiques il en compte désormais 42 !!

Comme le dit très bien **Julien Venesson**, auteur du livre « **Gluten, comment le blé moderne nous intoxique** »



« Aucun agronome n'est capable de vous dire ce que font exactement les milliards de gènes de ces nouveaux blés (). Chez l'homme l'ajout d'un seul chromosome a des effets incommensurables (par exemple la trisomie 21). Alors imaginez ce qui peut se passer en multipliant un patrimoine génétique par 3 ».

MALADIES, ALLERGIES

De plus en plus d'individus sont aujourd'hui sensibles au gluten et développent des allergies sévères pouvant engendrer de grave problème de santé.

De nos jours, les statistiques révéleraient qu'1 personne sur 3 serait sensible au gluten en raison des modifications génétiques du blé.

Cette intervention humaine massive à grand renfort de produits « phytosanitaires » (nouveau terme pour éviter de dire « pesticide, herbicide, fongicide... ») aurait été à l'origine décidée pour produire toujours davantage et « nourrir » ainsi l'ensemble de la planète.

Or, force est de constater que cette pratique extrêmement dangereuse, est délétère pour l'environnement et dénature non seulement la qualité de notre alimentation mais fait disparaître également toute la flore environnante.

LES ALTERNATIVES !

Tout d'abord...Réveillez-vous ! il nous est demandé de rester des « CONS...ommateurs », dans l'ignorance, au mépris de notre santé et celle de nos enfants afin que cette céréale rapporte du « blé » aux puissants réseaux lobbyistes.

Afin d'essayer d'enrayer cette spirale infernale et inéluctablement destructrice, il serait nécessaire de revenir à une agriculture pérenne en réformant en profondeur notre agriculture.

On parle aujourd'hui de plus en plus de « Permaculture », un véritable mode d'action prônant une agriculture écologique, naturelle et durable en respectant la biodiversité des écosystèmes.

CONCRÈTEMENT, AU QUOTIDIEN

Comment dit le journaliste scientifique **THIERRY SOCCAR** :

« les alternatives au blé les plus intéressantes nutritionnellement sont les légumineuses et leurs farines : haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés... Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Elles présentent toutes un index glycémique bas. »

Pour ma part, Je ne saurais vous conseiller, un produit que j'ai adopté depuis plusieurs années, sans gluten bien évidemment.

il s'agit du « pain des fleurs » à base de céréales de Sarrasin.

(En magasin spécialisé)



Un produit, bon pour vos papilles et votre santé !

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli

BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

- Remise en forme
- Transformation physique
- Coaching sportif
- Entraînement
- Suivi diététique

**TOUT EST
RÉALISABLE...
NOUS SOMMES
NOTRE PROPRE
LIMITE !**



biggalain

biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net

Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE FORMATEUR**

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

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

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




 FRANK MILLER
Écrivain


CORPS SOUFFLANT ET SUANT

LISA LYON

Frank Miller, Lisa,
Quand au début des années 80 on lui confie le personnage au plus
bas des ventes

De Daredevil,
Est un jeune homme d'à peine vingt ans.
Pionnier du polar chez les super-héros,
Frank Miller va rendre au personnage
La renommée que jamais,
Jamais

Il n'aurait dû perdre.
Et sur la chemin sombre
Du super-héros aveugle,
Lisa,

Frank Miller mettra une héroïne qu'il créera :
Elektra !

Cette femme forte et sensible,
Cette experte en Arts Martiaux et étudiante studieuse,
Cette guerrière dangereuse et compagne attachante,
Lisa,

Sera une éclaircie dans la jeunesse de Daredevil.

Mais chaque fois qu'Elektra
Tranchera des têtes de super-vilains,
De super-vilains !

Chaque fois qu'elle transpercera des corps de ninjas assassins,
De ninjas assassins !

Chaque fois qu'elle enlacera son super-héros aux collants pourpres,
Daredevil, Daredevil !

Ce sera vous, Lisa, l'éclaircie dans ces pages dessinées,
Car le Pionnier Frank Miller,
C'est vous Lisa,

Pionnière du bodybuilding féminin,
Vous Lisa, introduite à l'IFBB Hall of Fame
Pour avoir élevé le bodybuilding au niveau d'art,
C'est vous, c'est vous LISA LYON,
Que Frank Miller choisira comme modèle
Pour son ELEKTRA.

WAHOU !

Merci Frank Miller...

... Et merci Lisa Lyon.

**ciel sombre —
une éclaircie emprunte
mon chemin**

DDatō



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 

LEE LABRADA

BODYBUILDING HALL OF FAME



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



SÉCHER SANS SE PERDRE

**PROBLÈME DE SÈCHE
EN MUSCULATION,
CHACUN SOUHAITE
OBTENIR DES
ABDOMINAUX EN
RELIEF ET BIEN CREUSÉS
POUR LES BEAUX
JOURS.**

**VOICI LE PROGRAMME
DE CET ARTICLE SUR LA
SÈCHE EN
MUSCULATION :**

1. les différents problèmes de sèche en musculation
2. La sèche en musculation : « Je commence ma sèche et au bout de 15 jours, j'ai perdu des pecs »
3. La sèche en musculation : « J'ai souvent envie de sucre lors de ma sèche »
4. les différents problèmes de sèche en musculation
5. La sèche en musculation : « dois-je faire pleins de séries longues et légères pour sécher »
6. La sèche en musculation : « je fais tout bien pour sécher sauf la diète car je suis chez mes parents et c'est dur »
7. La sèche en musculation : « jusqu'à quand je dois faire ma sèche »



Ce ne sera pas sans peine, surtout pour ceux qui font de grosses prises de masse pendant l'hiver.

Je reçois beaucoup de questions lorsque les gens démarrent un programme de sèche en musculation, ce n'est pas une vérité absolue mais je vais essayer de répondre via cet article par mon vécu comme à mon habitude.



LA SÈCHE EN MUSCULATION : **« JE COMMENCE MA SÈCHE ET AU BOUT DE 15 JOURS, J'AI PERDU DES PECS »**

Il faut faire la différence entre perte de muscle et perte de graisse, si on est bien gras, il y a du gras même sur les pectoraux, de plus au début du régime, les stocks de glycogène baissent et la rétention d'eau intramusculaire aussi donc forcément on a moins de volume. Le muscle lui ne perd pas si vite que ça il ne faut pas s'effrayer.



© FITNESS-MAG.FR



LA SÈCHE EN MUSCULATION : « J'AI SOUVENT ENVIE DE SUCRE LORS DE MA SÈCHE »

Si j'ai bien remarqué une chose, c'est que le sucre appelle le sucre, je m'explique. Quand j'ai fais ma 1ère sèche je voulais garder un ou deux fruits dans ma journée et j'avais souvent dans la soirée des envies de sucre, j'ai rapidement remarqué que sans ces fruits je n'avais plus cette envie de sucre. Si ce n'est pas ça, comprenez qu'une sèche demande un certain mental et une résistance, au début c'est dur, comme pour la musculation, mais ensuite on devient résistant et on apprend à maîtriser ses envies. Lorsque vous faites vos courses, n'achetez pas de produits caloriques et sucrés comme ça vous êtes sûrs de pas craquer.

LA SÈCHE EN MUSCULATION : « DOIS-JE FAIRE PLEINS DE SÉRIES LONGUES ET LÉGÈRES POUR SÉCHER »

Non, même si je suis convaincu qu'un haut volume d'entraînement aide à créer plus de détails que celui qui ne s'entraîne que 4/5 fois par semaine, il faut garder en plus de ça du lourd pour que la perte de muscle ne soit pas trop rapide.



© FITNESS-MAG

LA SÈCHE EN MUSCULATION : « JE FAIS TOUT BIEN POUR SÉCHER SAUF LA DIÈTE CAR JE SUIS CHEZ MES PARENTS ET C'EST DUR »

© FITNESS-MAG.FR

Dans ce cas, tu n'iras pas très loin dans ta sèche, l'alimentation reste une base de la sèche car il faut savoir manger assez pour être actif mais pas trop pour ne pas stocker, de plus le choix des aliments va faire la différence. La solution, apprendre à cuisiner car c'est le début de la maîtrise de sa santé et de sa progression. C'est pour moi une base que de mettre uniquement des choses utiles dans mon assiette et en plus avec la maîtrise on peut faire du light avec des saveurs. Le point positif c'est que presque toute la famille sera contente étant donné qu'une personne sur deux est en surpoids en France.



Le secret...les glucides

LA SÈCHE EN MUSCULATION : « JUSQU'À QUAND JE DOIS FAIRE MA SÈCHE »

ça dépend du niveau de gras, tant que tu n'es pas satisfait il faut continuer, à savoir que si tu n'as jamais bossé tes abdominaux, il ne vont pas être musclés par miracle en dessous. Prenez vous un jour ou deux de relâche et mangez un peu plus quand vous voyez que vous perdez le moral (à condition de ne pas perdre le moral au bout de 3 jours).

Je n'ai pas tout mis mais il y a déjà beaucoup de réponses sur mon blog et surtout dans **mon cours audio** sur la sèche.

Bonne sèche à tous !!!





BODYTONE

30 JOURS POUR ESSAYER*



CARDIO

BIKING

CROSSOVERS

MACHINES GUIDÉES

SOLID ROCK

*Offre dans la limite de 3 machines et réservé aux professionnels

MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES

Offre valable sur toutes les gammes **CARDIO, BIKING, CROSSOVERS, MACHINES GUIDÉES** et **SOLID ROCK**.

30 JOURS D'ESSAI

Une fois que vos machines BODYTONE sont chez vous, vous disposez de 30 jours pour les tester. Si elles vous conviennent, vous les gardez.

ET SI ELLES NE VOUS CONVIENNENT PAS ?



Retour gratuit

Retour Gratuit

Si vous n'êtes pas satisfait de votre ou vos machines Bodytone, n'hésitez pas à les renvoyer.

Contactez-nous par téléphone ou par email, et nous procéderons gratuitement au retour du ou des produit(s), tout simplement !



Remboursement Intégral

Nous vous remboursons la totalité du montant des machines que vous retournez.

Il n'y a pas de surprises.

Contactez-moi au 06 31 70 18 99 ou par mail à claudio@bodytone.eu



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ALIMENTS SAINS

LES AVANTAGES



© FITNESS-MAG.FR

Le manque de variété, le manque d'organisation, la monotonie des choix alimentaires peuvent mener à chercher la facilité et donc se tourner vers une alimentation ultra-transformée, plats préparés, déséquilibrés, grignotages...



© FITNESS-MAG

POURQUOI CONSOMER UNE PLUS GRANDE VARIÉTÉ D'ALIMENTS SAINS ?

- > En présence d'une grande variété d'aliments nous mangeons **plus**.
- > Si **plus** d'aliments sains disponibles, **plus** grande consommation
- > Satiété
- > Santé intestinale

AVANTAGES

FRUITS ET LÉGUMES

Plus vous en mangerez, mieux ce sera, surtout des fruits frais et des légumes de production locale. Choisissez-les de couleurs variées. Nous laissons toute liberté à nos clients pour cette catégorie d'aliments avec ces exceptions: jus, fruits secs, conserves et féculents comme les pommes de terre et le maïs.

GLUCIDES

Choisissez-les riches en fibres (sauf si vous mangez juste avant, pendant ou après un exercice très intense, car vous n'auriez pas le temps de les digérer convenablement; il vaut mieux privilégier alors des glucides pauvres en fibres).

PROTÉINES

Prévoyez des protéines de sources variées. Si vous mangez des protéines animales, vous pouvez aussi incorporer à vos repas des quantités significatives de protéines végétales. Les végétariens et les véganes doivent préférer les végétaux entiers frais aux produits conditionnés.





BONS GRAS

Avec peu de lipides, on fait beaucoup. Les bonnes matières grasses contribuent à donner un sentiment de satiété et améliorent l'absorption des nutriments des fruits et des légumes riches en antioxydants. Les matières grasses peuvent aider ceux qui cherchent à perdre du poids parce qu'elles sont appétissantes et rassasiantes, autant que ceux qui cherchent à en gagner, parce que leur richesse en calories rend inutile d'en consommer de grandes quantités.

LIQUIDES

L'hydratation est vraiment importante. Il faut boire pendant les repas et en continu pendant toute la journée. Nous préconisons de boire de l'eau, aromatisée naturellement ou non. La caféine est bonne quand elle est prise avec modération et en début de journée, pour ne pas interférer avec le sommeil nocturne.

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER



RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

Interview et photographies : David Andrieu |

www.davidandrieu.com

Photos d'entraînement réalisées au Las Vegas Athletic Club
(LVAC Central)



LAURA ZIV

“ **MON PLUS
BEAU SOUVENIR
SUR SCENE,
C'EST OLYMPIA USA** ”

E N L'ESPACE D'UNE ANNÉE SEULEMENT, LAURA ZIV A FRANCHI UN CAP LUI PERMETTANT DE DÉCROCHER UNE BELLE 8E PLACE AU PRESTIGIEUX OLYMPIA AMATEUR USA 2019.

En rejoignant la NPC IFBB Pro League, la Montpelliéraine a montré une forte motivation, n'hésitant pas à sortir de sa zone de confort. Elle a également laissé éclater son talent, en présentant un physique prometteur. Sa méthode est de regarder toujours devant pour se fixer de nouveaux objectifs. Son ambition est d'aller toujours plus haut, toujours plus loin, quel qu'en soit le prix. Considérée comme une des Bikinis françaises les plus douées de sa catégorie, elle est déterminée à obtenir sa carte Pro IFBB. Au travers de cette interview, je vous propose de découvrir la vision d'une athlète performante. Laura est aussi une jeune femme profondément généreuse et attachante. Une championne et une personnalité à suivre de près, dans les prochains mois et les prochaines années.



photo @davidandrieu

LAURA EN BREF...

AGE : 26 ANS
TAILLE : 163 CM
POIDS : 53 KG sur scène 56KG off
NATIONALITÉ : FRANÇAISE
RÉSIDENTE : MONTPELLIER (34)
COACH : KIM ODDO
 (@BODYBYO)
PROFESSION : COACH SPORTIF,
 GÉRANTE DE GETFIT BY EMS

PALMARÈS

2018

3e au Blanc Classic
 2e à la demi-finale
 France IFBB
 7e à la finale France IFBB
 (Bikini -163)

2019

8e à Olympia Amateur
 USA (Bikini Class D)
 1ère à la Coupe de
 France IFBB
 1ère au Grand Prix
 Héracles

>> David Andrieu :
*Pourquoi as-tu voulu
 faire de la
 musculation et des
 compétitions ?*

LAURA ZIV : J'ai
 commencé la
 musculation suite à
 une grosse prise de
 poids, il y a plusieurs
 années. Les
 compétitions m'ont
 permis d'apprendre
 la rigueur,
 l'organisation et
 l'intégration totale du
 bodybuilding dans
 ma vie quotidienne.
 De plus, elles me
 permettent de me
 surpasser, chaque
 jour, et d'évoluer aussi
 bien physiquement
 que
 psychologiquement.

>> D.A : *Pourquoi
 as-tu choisi de
 concourir à la NPC
 IFBB Pro League ?*

A.B. : Lors de ma
 première saison, en
 2018, mon
 expérience au sein
 de l'IFBB fut assez
 négative. J'avais
 vraiment été déçue
 par l'organisation, le
 déroulement des
 journées, les lieux
 choisis et les
 classements. C'est
 pourquoi je me suis,
 par la suite, dirigée
 vers la NPC IFBB Pro
 League.

Dans la vie, comme ici à
 Venice Beach, Laura
 scrute l'horizon. Toujours
 en quête de nouveaux
 défis à relever.



© FITNESS-MAG.FR



Au-delà de son résultat à Olympia Amateur USA 2019 (8e de sa catégorie sur 21 athlètes), avoir foulé la scène mythique de Las Vegas reste le meilleur souvenir sportif de Laura.

>> David Andrieu : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ?

LAURA ZIV : Mon plus beau souvenir sur scène, c'est Olympia USA, à Las Vegas, en septembre dernier. J'avais vraiment réussi à rentrer dans ma bulle, lors de cette compétition. J'ai passé un moment magique sur cette scène mythique. J'aurais aimé que cet instant ne s'arrête jamais !

>> D.A : Quel est ton secret pour avoir une ligne aussi harmonieuse et un physique aussi esthétique ?

LAURA ZIV : Mon secret ? Selon moi, il n'y a pas de secret ! La détermination, la rigueur, la motivation et la régularité nous permettent de réaliser ce que l'on désire. Il suffit de le vouloir au plus profond de soi, sans avoir de pensées négatives et limitantes.

LA DÉTERMINATION, LA RIGUEUR, LA MOTIVATION ET LA RÉGULARITÉ NOUS PERMETTENT DE RÉALISER CE QUE L'ON DÉSIRE

**LAURA
ZIV**



>> David Andrieu : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

LAURA ZIV : Au travers de mes convictions, j'ai choisi de vivre autour du fitness, du bodybuilding, du bien-être et de la santé. Chaque journée est rythmée par mes entraînements, mes coachings, mon alimentation, etc. Et cela me convient parfaitement.

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

L.Z : Concernant l'entraînement, je suis pour les poids libres, pour les machines guidées, pour l'électro-stimulation, pour le travail avec élastiques et bandes de résistance ou lestées. Il est important de toujours choquer son corps et ses muscles afin de continuer à progresser. Par conséquent, tous les moyens sont bons pour y parvenir, tant que ceux-ci respectent notre bien-être et notre santé.

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

L.Z : Avec un métabolisme très rapide, il est difficile pour moi de prendre du poids. Je fais donc peu de cardiotraining. Excepté quand je pratique l'équitation, de temps en temps, je fais très peu de cardio, même en période de sèche.

“ Au travers de mes convictions, j'ai choisi de vivre autour du fitness, du bodybuilding, du bien-être et de la santé ”





Laura Ziv au Red Rocks Canyon de Las Vegas. Toujours aussi magnifique !



Entourée par la Team Plaisant, Laura a vécu une expérience inoubliable à Las Vegas et Los Angeles, au mois de septembre dernier.

>> David Andrieu :
Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les conseils que tu pourrais donner à une compétitrice ?

LAURA ZIV : Tout d'abord, il me semble important de se concentrer sur le muscle travaillé pendant l'entraînement. Il est primordial d'avoir des bases en anatomie afin de comprendre où sont situés les différents muscles, les principaux faisceaux dont ils sont composés et leurs insertions. Cela permet de pouvoir adapter les exercices en fonction de sa propre morphologie, mais aussi à visualiser le muscle s'étirer et se contracter, à chaque répétition. La force de la pensée nous permet de progresser plus rapidement.

>> D.A : *Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour une athlète en préparation ?*

L.Z : Il n'y a pas vraiment de complément alimentaire qui me parait indispensable. Cependant, je trouve que la protéine en poudre est quand même une invention super pratique !

Laura et Romain ont vécu un « american dream » à deux, en amoureux. Partager un tel road trip avec l'être aimé, c'est le rêve ultime !



>> David Andrieu : Quelles sont les champions qui t'inspirent et les modèles qui te motivent ?

LAURA ZIV : Les modèles et champions qui m'inspirent sont toutes ces bikinis Pro IFBB présentes sur le plateau international, et régulièrement dans le top 5 mondial. Je pense notamment à Angelica Teixeira, Isa Pecini et Janet Layug qui ont, selon moi, un physique idéal. Leur prestance scénique est incroyable ! Cela me donne un but à atteindre afin de réaliser mon rêve : devenir un jour Miss Olympia Bikini.

>> D.A : Si tu n'avais pas fait de bodybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?

L.Z : Si je n'avais pratiqué le bodybuilding, j'aurais certainement fait un art martial en plus de l'équitation, qui est mon autre passion.

POUR SUIVRE LAURA ZIV SUR INSTAGRAM @L_AURA_ZIV

Comme beaucoup de passionnés de bodybuilding, en visite à Muscle Beach, Laura a posé devant la célèbre représentation artistique du Dieu Arnold.

Les séances photos sont toujours un moment de partage, comme ici avec **Anna Banks**, grande championne Pro Figure IFBB.

En compagnie de **Christine Pham**, lors de notre shooting dans le Strip de Las Vegas



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Créa Force X4 Luxury



**Un supplément en béton qui
contient 4 créatines différentes**



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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


KAREN FELIX

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique


COACHING SCÉNIQUE

JE M'APPELLE ALEXANDRA, J'AI 35ANS, INFIRMIÈRE.

J'AI TOUJOURS FAIT DU SPORT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT PARTIE DE MA VIE. PLUS JEUNE J'AI FAIT 10ANS DE NATATION EN COMPÉTITION.

Puis je me suis dirigée vers le fitness d'abord d'un point de vue pratique car facile d'accès. Ce sont les cours collectifs qui m'ont donnés envie d'en savoir plus sur la musculation. Et depuis quand j'ai découvert cela, une vraie passion est née.

J'y ai trouvé rigueur, travail, dépassement de soi et bien être physique et psychologique.

Dans ma salle j'ai vu plusieurs filles en prépa avec des physiques qui me faisaient vraiment rêver et je me suis dit « et pourquoi pas moi ? »...

ALEXANDRA LOUIS BERTELLI



PHOTO : OLIVIER RIPERT

**BODY
RIPERT'S
SHOW**

PRÉPARATRICE : ELODIE MOORE



ALEXANDRA

RIPERT'S BODY SHOW 2019



COACHING



SCÉNIQUE

J'ai donc attendu d'avoir composé ma petite famille avec la naissance de mon 2ème bébé et 1 mois après mon accouchement j'étais en prépa !

15 mois plus tard je montais sur ma première scène.

Dans la salle où je m'entraîne j'ai eu la chance de rencontrer ma coach **Elodie Moore** qui me suit depuis le début de cette aventure en 2017. C'est une personne vraiment extraordinaire comme je pense qu'il en existe peu.

Par ses connaissances et sa passion, elle m'a fait grandir et à géré ma prépa autant du point de vue physique que mentale. Rien n'était jamais laissé au hasard.

Elle m'a conseillée d'aller voir **Karen Félix** pour appréhender toute cette dimension de la prestance scénique.

Je suis donc venue la voir une 1ère fois et heureusement car je parlais de rien du tout je ne savais même pas marcher avec des talons, alors poser !



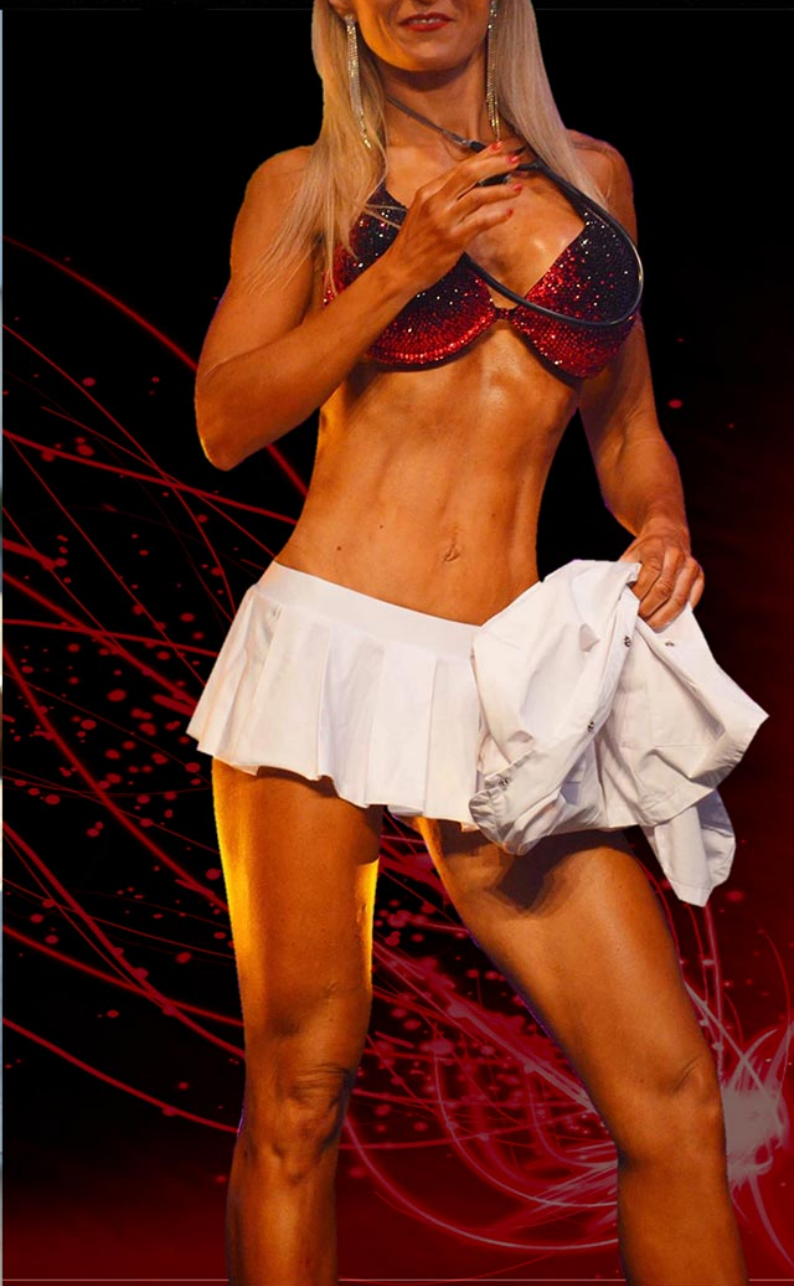
JE SUIS ARRIVÉE À MON COACHING SCÉNIQUE AVEC BEAUCOUP DE QUESTIONS ET MON IMMENSE MANQUE DE CONFIANCE EN MOI !

J'EN SUIS RESSORTIE PLUS FORTE AVEC DE NOUVELLES ARMES, UNE MÉTHODE DE TRAVAIL SUR MA PRESTANCE ET PLEINS DE CONSEILS QUI SE SONT RÉVÉLÉS INDISPENSABLES POUR MA 1ÈRE SAISON !

@MEGGYBALL_PHOTOGRAPHIE



COACHING SCÉNIQUE



Sans **Élodie Moore** et sans ce Coaching avec **Karen Felix** Je pense sincèrement que je serais vraiment passée à côté de mes premières scènes en 2018.

Elles ont su s'adapter à mon statut de novice, m'ont mis à l'aise alors que ce n'était pas gagné et surtout m'ont transmis leur passion et leur amour du body et de la scène.

C'est tout cela qui m'a donné envie d'aller encore plus loin. J'ai donc concouru pour 3 compétitions sur ma 1ère saison.

j'y ai appris la gestion du stress, la fierté d'afficher un physique durement...

...travaillé, mais également la passion et l'envie de progresser.

Je sentais que j'avais touché du bout du doigt quelque chose qui me plaisait beaucoup, mais que c'était une 1ère expérience et que pour pouvoir réellement en profiter j'avais encore beaucoup de choses à apprendre et à comprendre.

C'est donc naturellement que j'ai poursuivi l'année 2018 entourée de ces 2 personnes tellement passionnées et passionnantes que sont **Karen** et **Élodie**.



COACHING SCÉNIQUE



Pour ma seconde saison j'ai à nouveau concouru sur 3 compétitions et là j'ai réellement commencé à prendre un incroyable plaisir à vivre ses instants brefs mais si intenses sur scène.

Par la suite, j'ai pu voir sur les vidéos de mes passages que l'on a débriefé et cela se voit ! Quelle victoire pour moi ! Avoir l'air à l'aise, faire preuve de grâce, des notions qui m'étaient jusqu'alors totalement inconnues.

J'ai continué à travailler mes points faibles sur mon physique mais aussi ma mobilité, ma respiration, mon manque de souplesse et ma prestance. Quand comme moi on n'est pas une danseuse, le fait de savoir comment bouger et comment se mettre en valeur n'a rien d'inné ni d'évident ! Et cela me demande énormément de travail au quotidien.

Mais même si une prépa peut paraître difficile, je n'ai jamais vécue tout cela comme une contrainte car j'y met tout mon cœur et y trouve une grande satisfaction personnelle. J'apprends bien plus sur moi en quelques semaines de prépa qu'en plusieurs années de vie !

Chaque mot, chaque acte a plus d'intensité. Je pense qu'il faut le vivre pour le comprendre.

Je ne suis pas prête de m'arrêter la ! Quand on part de petite débutante on ne peut qu'avoir devant soit une progression immense. Et avec l'accompagnement indispensable et si riche que j'ai la chance d'avoir avec Karen et Elodie, je pense que 2021 peut être une année pleine de belles surprises...

L'aventure ne fait que commencer !

ALEXANDRA LOUIS BERTELLI



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



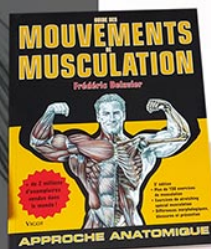
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LA FORCE
C'EST
DANS LA TÊTE !





TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

J'AI TESTÉ LE CBD POUR M'AIDER À MIEUX DORMIR.

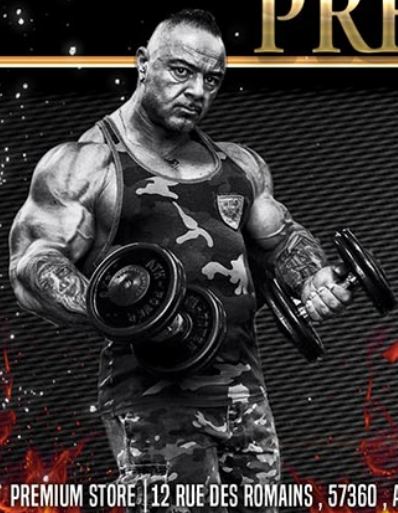
J'ai testé ce produit légal qu'est le CBD fournit par le CBD du nord. Ce produit j'ai voulu le tester après avoir un bon nombre de bodybuilder en vanter les mérites, dont Michael Louvel. Après prise de contact, le CBD du Nord m'a filé du CBD sous forme d'infusion et d'huile. Je l'ai testé pour notamment voir si cela améliorerait la qualité de mon sommeil et je te donne mon avis. Dans cette vidéo je t'explique aussi ce qu'est le CBD, ou on en est légalement parlant ..



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

A woman with brown hair in a ponytail, wearing a dark blue tank top, is running on a treadmill in a gym. The background is slightly blurred, showing other gym equipment and people.

TOUT L'ÉTÉ

OFFERT !

CONDITIONS À L'ACCUEIL

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI **04 95 30 47 10** |  Perfect Bodies Bastia



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



BODYBUILDING LEGENDS

BOB PARIS.

IFBB PRO

Interview : Christophe CORION /
Photos pinterest
& Photothèque Bob Paris

**COMMENT NE PAS RENDRE
HOMMAGE À CELUI QUI INCARNE
LA BEAUTÉ PHYSIQUE PARFAITE.**

Proportions, esthétisme, symétrie sont
les trois qualités principales qui ont fait
de **Bob Paris** l'un des deux ou trois plus
beaux culturistes de l'histoire du
bodybuilding.



Au cours de sa carrière, il a remporté plusieurs fois le titre en NPC et le titre de champion du Monde poids lourds et toutes catégories IFBB en 1983.



Rory Leidelmeyer (2nd) félicite le vainqueur **Bob Paris** au 1983 NPC National Heavyweight Champions

Bob Paris fera de superbes prestations à Mr Olympia, malheureusement les juges ne lui décerneront jamais le titre suprême du à son manque de masse.

Son physique de Dieu Grec ne lui permettra pas d'entrer en comparaison avec ses adversaires de l'époque.

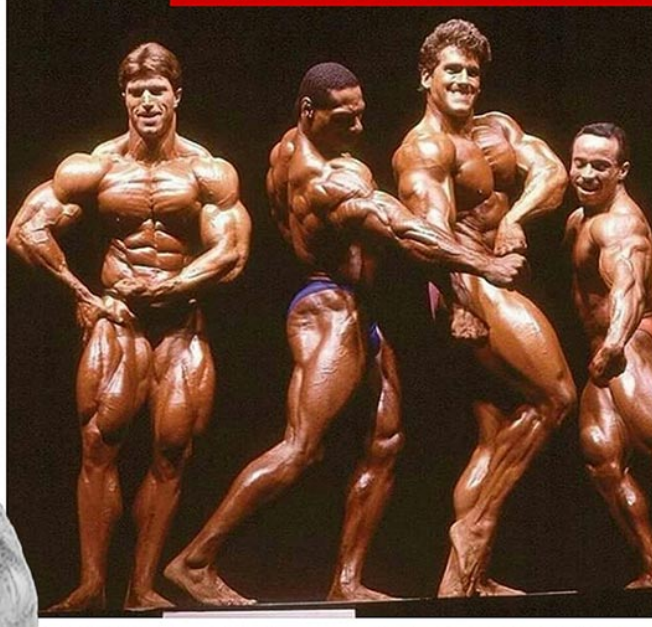
BOB PARIS

IFBB PRO



PHOTO PIERRE MAZERAU

BODYBUILDING LEGENDS



**POSEDOWN ! Gary Strydom , Mike Christian
Bob Paris et le regretté Momo Benaziza**



Bob aura toujours privilégié la classe et l'esthétisme plutôt que la course à la masse à outrance. Qu'importe, le titre du plus beau culturiste de tous les temps peut lui être discerné sans problème.

Ses posings langoureux et sensuels lui permettront de faire passer des émotions et son art au sein du public.

Début des années 90, il tire sa révérence pour se consacrer à son métier d'écrivain.

Merci à toi Bob pour l'image que tu auras donné dans le bodybuilding.

Christophe CORION

BOB PARIS

IFBB PRO



**KAMAL
ELGARNI
MR OLYMPIA
212**

IFBB PRO

@ifbb_pro_kamal_elgarni

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





**NATHALIE
MUR**
COORDINATRICE MACS7
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

PHASE EXCENTRIQUE PHASE CONCENTRIQUE

MACS7[®] est une méthode d'entraînement Musculaire mais aussi Cardio qui se veut « ludique » avec de vrais résultats.

Aujourd'hui, cette méthode offre son efficacité au grand public car en effet, cette méthode s'adapte efficacement à tous ! Sportifs de haut niveau, sportifs réguliers, remise en forme mais aussi aux séniors.

Nathalie
IFBB BIKINI PRO
Coordinatrice Macs7



La méthode d'entraînement MACS7 utilise plusieurs techniques. Aujourd'hui, nous nous intéressons à l'explication des phases excentrique et concentrique.

Un mouvement dans un exercice normalement exécuté, est composé de deux phases. Une partie concentrique au cours de laquelle le muscle se raccourcit et une partie excentrique au cours de laquelle le muscle s'allonge (on retient la charge et généralement pour ramener la charge vers la position de départ). Selon les exercices on s'aperçoit que le mouvement peut démarrer soit en phase excentrique, soit en phase concentrique.

Voici quelques exemples :

EXERCICES QUI COMMENCENT EN PHASE EXCENTRIQUE.

- Lors du **développé couché**, il faut prendre la barre sur les supports pour la descendre vers la poitrine avant de la repousser vers le haut. L'exercice commence bien par une action excentrique.
- Il en est de même évidemment pour le **squat** et c'est encore le cas avec la presse à cuisses.

EXERCICES QUI COMMENCENT EN PHASE CONCENTRIQUE.

Par exemple, les **curls** pour les biceps (exécutés ici avec la barre EZ). L'action concentrique permet de monter la barre en direction des épaules, ce qui correspond bien à un effort concentrique, effort qui sera suivi d'une action excentrique pour ramener la charge vers la position de départ.

- Le tirage vertical à la poulie haute pour les dorsaux
- Les **extensions avec la corde pour les triceps**
- Les **élévations latérales** pour les épaules

Comme vous pouvez le constater, il est possible de débiter par l'une ou l'autre phase même si dans une grande majorité des cas, l'exercice commence par la phase concentrique, c'est-à-dire quand le muscle se contracte en se raccourcissant. Toutefois, quand certains exercices permettent d'utiliser de lourdes charges, on comprend qu'il est nécessaire de commencer en phase excentrique afin de mieux les contrôler et de bien se positionner pour les repousser.

PHASE EXCENTRIQUE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

SQUAT

PRESSE À CUISSES

PHASE CONCENTRIQUE

CURLS

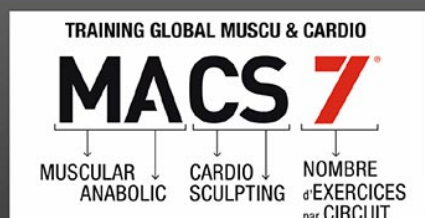
TIRAGE VERTICAL À LA POULIE

EXTENSIONS AVEC LA CORDE

ÉLEVATIONS LATÉRALES



CLIQUEZ POUR REGARDER



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

FORMATIONS COACHS MACS7

Prochaines Sessions sur Lyon

- **Formation MACS7 Cardio** - 16.17.18.19/09/2020 - 18.19.20.21/11/2020
- **Formation MACS7 Muscu** - 24.25.26/09/2020 - 26.27.28/11/2020

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

SCITEC NUTRITION®



BRANDON CURRY
MR. OLYMPIA 2019





Les compléments recommandés par Brandon Curry

Regardez de près les suppléments favoris qu'utilise Brandon Curry durant une préparation à une compétition.

En cas de régime de compétition strict, un apport en vitamines, minéraux et acides gras est primordial. Un déficit en vitamines/ minéraux entraîne faiblesse, léthargie, fatigue nerveuse et musculaire et dans les pires cas peut vous rendre malade. Avec cette donnée à l'esprit, il est donc vital d'inclure une bonne formule vitamines/minéraux dans votre supplémentation. Le choix de Brandon Curry se porte sur le **Multi Pro Plus** qui est une formule de haute qualité avec 30 ingrédients actifs hautement dosés pour couvrir les besoins des athlètes qui s'entraînent intensément.

Afin de maintenir son énorme masse musculaire Brandon se doit de consommer beaucoup de protéines quotidiennement. Il ne peut couvrir ses besoins en protéines en consommant des aliments solides (comme par exemple de la viande). Il supplémente donc son apport avec une de nos plus pures protéines, la **100% Whey Protein Isolate**.

Cette formule d'absorption très rapide, sans sucres et sans graisses contient de l'isolat et de l'hydrolysat de whey qui est idéal après l'entraînement mais il est également recommandé d'en boire un shaker au réveil afin de lancer la synthèse protéique après le "jeun" de la nuit.

Les entraînements d'un niveau avancé et notamment au niveau professionnel requiert l'utilisation d'une formule à base d'acides aminés avant et durant l'entraînement. Le choix de Brandon Curry se porte sur l' **Amino Charge** qui apporte non seulement les 9 acides aminés essentiels (dont les acides aminés branchés BCAA à hautes doses) mais également des boosters de l'oxyde nitrique et des composants qui apportent de l'énergie. Il est très important de prendre suffisamment de BCAA lorsque l'on est en déficit calorique.

Durant une préparation à une compétition lorsque son niveau d'énergie physique et mentale est bas, Brandon utilise toujours la forme la plus avancée et à haute efficacité, la forme acétylée de la L carnitine, l'acetyl L carnitine qui est l'ingrédient actif de l'**Hyper Carnitine**.



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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION



LES AVANTAGES DE LA PATATE DOUCE EN MUSCULATION ?

Le programme alimentaire est un critère important lorsque l'on pratique de la musculation. Les aliments sont essentiels pour apporter tous les nutriments utiles dans le but d'optimiser les performances musculaires et ainsi reconstruire les muscles. Une alimentation saine à base de plusieurs aliments que l'on peut appeler sains sont primordiaux. Mais qu'en est-il de la patate douce. Pourquoi voit-on beaucoup d'adeptes de fitness et muscu en consommer? Bien s'alimenter s'avère être une des clés de réussite pour un PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT en musculation. Nous vous partageons donc les bienfaits de cet aliment riche en qualités nutritionnelles.



LES VARIÉTÉS DE PATATES DOUCES :

IL EXISTE PLUSIEURS VARIÉTÉS DE PATATES DOUCES :

Il existe plusieurs variétés de patates douces :

Il y en a même des dizaines, d'orange à mauve, elles poussent dans divers pays. Voyons-en ici quelques-unes :

la patate douce à chair blanche et récoltée de façon précoce que l'on appelle Bonita

La patate douce à chair blanche et au goût de noisette que l'on nomme Murasaki

Et la patate douce à chair orange qui est sucrée appelée Evangeline.

Nous parlerons de celle qui est plus connue en Europe et qui en général vient du Portugal : la patate douce orange et sucrée appelée beauregard ou Rubina.



POURQUOI LA PATATE DOUCE EST-ELLE ADAPTÉE POUR LA MUSCULATION ?

La patate douce n'a rien en commun avec les pommes de terre. Cependant, les meilleures recettes peuvent s'apparenter à ces légumes. Ce tubercule est riche en nutriments essentiels et peut fournir les apports en glucides ou encore en vitamines nécessaires. En musculation, le régime alimentaire est strict pour apporter aux muscles les meilleurs nutriments pour leur développement.



©SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY

UNE COMPOSITION NUTRITIONNELLE RICHE

Ce tubercule est intégré dans le programme alimentaire d'un sportif grâce à ses qualités nutritives. Il est riche en amidon et en fibres. L'index glycémique de ce légume est très inférieur à celui de la pomme de terre. La patate douce a un index glycémique de 70 contre plus de 100 pour la pomme de terre.

Une telle qualité nutritive est idéale pour les sportifs qui veulent perdre du poids ou prendre du muscle en mangeant un aliment sain. LES FIBRES ALIMENTAIRES contenues dans le tubercule contribuent à ce que les muscles soient prêts à fournir les efforts nécessaires et ainsi augmenter la force et la puissance pendant une séance de musculation.

UN ALIMENT RICHE EN VITAMINES ET ANTIOXYDANTS

La patate douce contient des nutriments essentiels en grande quantité. Elle est riche en bêta-carotène et en oligo-éléments. De nombreuses vitamines telles que la vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, B5, B6 et B9 et sont en quantité suffisante dans ce légume pour la récupération musculaire. Elle est également très riche en vitamine C.

Une séance de musculation est éprouvante et nécessite un apport suffisant en minéraux pour que les muscles puissent se développer correctement. Heureusement, elle est pleine de magnésium, de calcium ou encore de phosphore pour pallier tous les besoins de l'organisme. Elle peut être la base d'une alimentation saine et équilibrée pour booster votre performance musculaire. Sous réserve de rajouter DES PROTÉINES à votre repas.

AIDE À AUGMENTER LA MASSE MUSCULAIRE



Les personnes qui pratiquent la musculation recherchent souvent à prendre du poids. Le développement de la masse musculaire demande des exercices adaptés et une alimentation riche en fibres et en glucides. La patate douce convient parfaitement pour ce type d'objectif en musculation. De plus, elle est également d'une grande aide pendant la période de sèche. Les mauvaises graisses sont éliminées tandis que les muscles gagnent en qualité et en performances.

LES NUTRIMENTS SONT FACILES À ASSIMILER

Contrairement aux produits industriels tels que les céréales complètes, le choix de ce tubercule s'avère être très judicieux pour la santé. Les fibres en grande quantité permettent d'améliorer la digestion et d'éliminer les mauvaises graisses. Un aliment naturel sans aucune transformation est sain et riche en nutriments naturels. Ces derniers sont faciles à digérer et les muscles profitent de leurs bienfaits en peu de temps. Les glucides naturels contiennent un faible indice glycémique. Les sportifs qui veulent éliminer les graisses peuvent opter pour cette légumineuse.

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

ÉLIMINE LES TOXINES

La consommation régulière de ce légume est indiquée pour son apport nutritionnel de qualité. Il contient des antioxydants qui favorisent l'élimination rapide des toxines de votre sang. Un organisme sain et propre se retrouve plus performant et fonctionne de façon optimale. La prise de masse musculaire demande beaucoup d'efforts de votre part. Outre les séances de musculation, vous devez également nourrir les muscles pour qu'ils se développent plus efficacement.



COMMENT LES CUISINER?

Enfin, vous pouvez la cuisiner de différentes manières : En purée de patate douce, cuites à la vapeur, découpé en cubes et poêlé avec de l'ail et du persil, sous forme de frites (cuite au four et sans huile bien sûr), en velouté ou autres... Les Américains s'en servent pour confectionner des pancakes. Les idées de recettes sont infinies et variées. Sachez également que si vous les avez bien nettoyés au préalable, vous pouvez manger la peau de la patate douce, sous réserve que vous aimiez ça. En effet, elle est bourrée de nutriments qui compléteront ceux qu'elle contient déjà. Il y a même de nos jours des compléments alimentaires à base de patate douce.

CONCLUSION

La patate douce est très convoitée par les sportifs grâce aux macronutriments et micronutriments qu'elle contient.

Son indice glycémique est assez intéressant et pour finir cet aliment est très bon gustativement. De plus, sachez que pour 100 grammes de patate douce, vous ne consommez que 86 calories. Alors pourquoi ne pas l'intégrer à vos habitudes alimentaires?



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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à domicile sans cours et sans matériel. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

[LIRE LA SUITE](#)



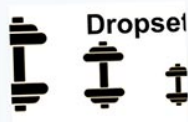
COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'athlète d'hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance ou plutôt le héros de l'école de bodybuilding dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLITE



COMMENT SE MUSCLER CECI



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

TRAINING CUISSSES SUR LA MACHINE TYTAX

TRAINING CUISSSES SUR LA TYTAX :

Ma machine Tytax m'a détruit les cuisses ! Après le training dos dans mon nouveau home gym, place à l'entraînement de musculation pour les cuisses.

Exercice 1 : Squat à la safety bar

Exercice 2 : Hack Squat

Exercice 3 : Presse Horizontale

Exercice 4 : Leg Extension

Exercice 5 : Leg Curl

Exercice 6 : Fentes marchées aller retour

SPÉCIAL HOME GYM



CLIQUEZ POUR REGARDER



NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY



VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

WEB



PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

LA DOULEUR : AMIE OU ENNEMIE ?

PHOTOS PINTEREST ET GOOGLE IMAGES

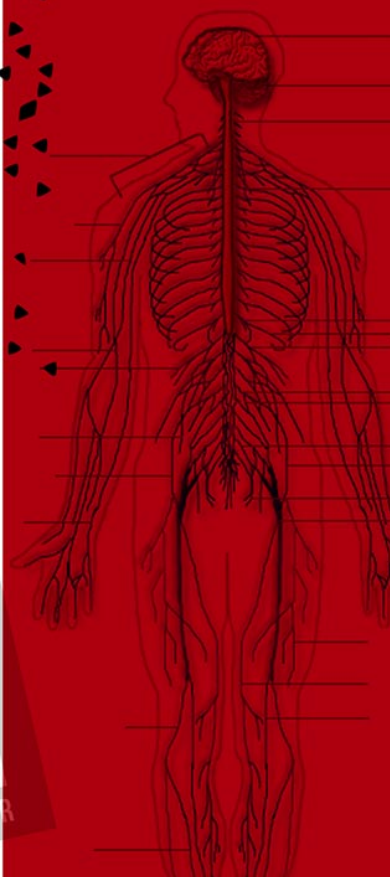
CERTAINS LA REDOUTE, D'AUTRES EN FONT UN BUSINESS, EN DÉVELOPPANT DES PRODUITS POUR LUTTER CONTRE.

Evidemment, il s'agit de la douleur. Mais qu'est-ce que réellement la douleur ? Pourquoi se déclenche-t-elle ? Quel est son mécanisme ? Et surtout, est-elle si mauvaise qu'on le prétend ? Doit-on la redouter ?



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



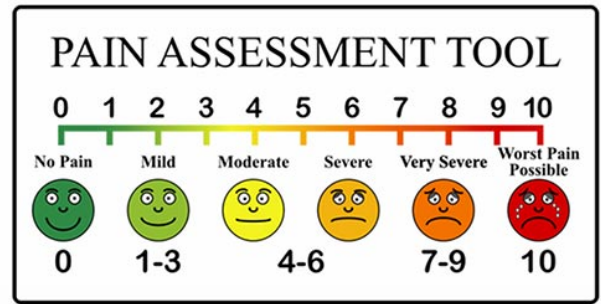
LA DOULEUR EST-ELLE MAUVAISE ?

Eh bien non ! Oubliez tout ce que vous savez, la douleur n'est pas mauvaise. Elle est utile ! Beaucoup plus complexe, qu'on ne la décrit, mal comprise du monde scientifique, elle ne se résume pas à un phénomène unique. De nombreux paramètres l'influencent (les signaux corporels, les comportements/actions, les sentiments, les pensées). C'est un vrai puzzle.

Contrairement à l'idée générale, la douleur n'est pas produite par les nerfs. La douleur est un signal construit par le cerveau, et envoyé au corps pour le protéger.

Elle est activée uniquement pour permettre la survie de l'individu. Et est inhibée lorsque la situation le requiert. Par exemple, si vous êtes en montagne, qu'un ours vous poursuit, et qu'en essayant de fuir, vous tombez et vous fracturez la cheville, le cerveau ne déclenchera pas la douleur, car votre

survie en dépend. Face au danger que représente l'ours, la fracture est dérisoire. Il vaut mieux donc que vous ne ressentiez rien pour continuer à courir, et que vous échappiez à l'ours. Plutôt que de ressentir la douleur, protéger votre cheville en vous arrêtant, mais mourir dévoré par l'ours. On appelle cela l'inhibition descendante. Le cerveau reçoit des informations en permanence, et s'adapte en conséquence. Le corps humain est une machine presque parfaite, qui s'adapte à chaque situation pour vous protéger au maximum. La douleur est le résultat de l'évaluation du danger par le cerveau. De nombreuses régions du cerveau sont impliquées pour cette évaluation.



AVOIR MAL, SIGNIFIE-T-IL ÊTRE BLESSÉ ?



Ne tirez pas de conclusion hâtive. Avoir mal ne signifie pas être blessé.

Vous êtes-vous déjà endormi, sur un bras, dans une mauvaise position ? Si oui, vous souvenez-vous la douleur que vous avez ressentie au réveil ? Pourtant vous n'étiez pas blessé, n'est-ce pas ? Alors que s'est-il passé ? C'est une histoire de pression.

La pression liée à la mauvaise position a réduit l'afflux sanguin dans votre bras. Et cette pression a été maintenue sur la durée (le temps de votre sommeil). Afin que votre bras puisse continuer à être irrigué par le sang, votre cerveau vous a envoyé un message nociceptif (de douleur), pour vous forcer à vous réveiller, vous lever, et bouger, pour que la zone soit à nouveau vascularisée correctement.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

PEUT-ON HACKER LA DOULEUR ?

Si les anti-douleurs (médicaments) sont bien connus de tous, des astuces naturelles existent pour « endormir » la douleur.

La méthode de la distraction est la plus facile pour hacker le signal nociceptif. Par exemple, on peut se pincer ailleurs, pour oublier la douleur première, chanter, compter, écouter de la musique. L'attention du cerveau est déplacée volontairement ailleurs. L'origine de la douleur est toujours présente, mais le cerveau se concentre sur autre chose. On le distrait, en lui communiquant une information qu'il va juger plus importante.

La deuxième solution consiste à favoriser l'état d'inconscience.

Parfois, il est favorisé inconsciemment. Par exemple, quand l'origine de la douleur est très violente, que le signal d'alerte du corps est excessif, il y a un coupe-circuit. Le cerveau s'éteint automatiquement pour se protéger : c'est le malaise vagal.

Mais on peut aussi le favoriser volontairement, via l'hypnose, en créant un état de conscience modifié. C'est une méthode appliquée par certains thérapeutes lors de l'accouchement.

La troisième solution consiste à moduler son système nerveux. En effet, chez les sujets ayant vécu un trauma, le système nerveux sympathique (qui prépare le corps au danger – stress, état de vigilance) véhicule la douleur. Il est donc intéressant de chercher des activités qui stimulent le système parasympathique (qui permet l'homéostasie – favorisant la relaxation/repos). La porte d'entrée la plus rapide vers son système nerveux, est la respiration. En respirant lentement, et calmement, on peut moduler son état nerveux, en diminuant la réponse de « fuite/combat », en stimulant le nerf vague, et donc en favorisant l'état parasympathique.

LA DOULEUR EST-ELLE MAUVAISE ?

Parfois, la blessure guérie, mais la douleur perdure. Les responsables ? Le stress et la peur.

Le stress associé à la blessure peut causer une permanence de la douleur, même quand le danger n'est plus, et que la menace a disparue. Les hormones qui sont associées au stress augmentent la sensibilité des nerfs et facilitent la création d'un message nociceptif. On appelle cela la facilitation descendante. Un peu comme une alarme, qui se déclencherait au moindre mouvement. Les « détecteurs de danger » sont en alerte permanente. C'est un état de surprotection.

La peur quant à elle peut provoquer un état d'hypervigilance, un comportement d'évitement. Si elle est utile dans certaines situations menaçantes, elle s'avère néfaste lorsque le danger est irréel et que son état se prolonge. À terme, elle peut conduire au développement de « douleurs psychosomatiques ». L'individu anxieux, guette le moindre symptôme, et développe ainsi une perception exagérée de la douleur. Aussi, les comportements d'évitement peuvent conduire à la réduction de l'activité physique. Cette inactivité se traduit par le déconditionnement de l'individu, qui devient plus fragile, et sujet aux douleurs. Longtemps négligée, la dimension psychosomatique prend une place de plus en plus importante dans le modèle biopsychosocial de la douleur.



QUELLE RÉELLE SOLUTION ?

La réponse est simple et peu séduisante. Le mouvement.

Si vous avez mal en bougeant, et bien vous devez bouger. Mais attention, le mouvement s'apprend. Il faut apprendre à bouger correctement. Surtout, il faut éviter l'immobilité, comme elle a longtemps été prescrite autrefois, et comme elle l'est encore par de nombreux thérapeutes. Le mouvement permet de vasculariser les zones traumatisées, d'apporter de l'oxygène aux tissus, de favoriser le drainage lymphatique, d'accélérer le processus de cicatrisation en éliminant les déchets métaboliques, et d'entretenir la masse musculaire, pour éviter l'atrophie musculaire. Il est absolument essentiel. Alors, exit, le lit. Place au mouvement !

Victoria POLLASTRI



photo fitness wallpaper

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB f t i YouTube

BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

LE SUCRE, FAUT-IL LE DIABOLISER

LE SUCRE

On lui prête « l'obésité moderne » et ce n'est pas complètement faux.

Il est vrai que la consommation excédentaire de sucre, est un peu le « mal du siècle ».

Ceci étant essentiellement dû aux sucres ajoutés dans ENORMÉMENT de produits alimentaires industriels, comme plats préparés, jus de fruits mais aussi les fast food, sodas... et des fois, des produits qu'on ne soupçonne même pas, je vous invite à scruter les étiquettes « valeurs nutritionnelles » de vos futurs achats

...

DÉFINITION DU SUCRE

Définition Larousse :

Produit alimentaire cristallisé, blanc ou roux, de saveur douce, qu'on extrait de la canne à sucre et de la betterave sucrière.

Pour faire simple :

Les glucides sont l'ensemble des sucres, qui ont un rôle énergétique. Stockés sous forme de glycogène dans notre organisme, ils constituent une réserve énergétique, qui pourra être utilisée lors de la glycolyse (la dégradation du glucose), en formant des molécules d'ATP. (L'ATP est la molécule clef de l'énergétique cellulaire. L'ATP est un nucléotide, c'est-à-dire une molécule formée par un sucre à 5 atomes de carbone, le désoxyribose, une base azotée, l'adénine, et une chaîne de trois acides phosphoriques)



Quelle différence entre glucide et sucre ?

Un sucre simple est le plus petit maillon de la famille des glucides. C'est lui qui est responsable du goût sucré des aliments. Le fructose (-> Issue des fruits), le galactose et le glucose (-> Issue du lait) sont composés d'une seule molécule.

On dira que :

- les sucres simples ont une absorption rapide

Associés, ils forment des molécules plus complexes. Par exemple, le saccharose (glucose + fructose -> issue de la canne à sucre, betterave sucrière, c'est notre sucre de table) et le lactose (glucose + galactose -> Issue du lait, présent dans les laitages, produits laitiers, ...) Le complexe le plus connu est l'amidon (chaînes de molécules de D-Glucose -> dans céréales, légumineuses, pomme de terre ...)

On dira que :

- les sucres complexes ont une absorption plus lente

Les sucres simples sont assimilés rapidement dû à la composition de leurs molécules, qui sont simples et petites contrairement aux sucres complexes, qui sont d'énormes molécules donc qui prennent plus de temps à être assimilé.

La valeur nutritionnelle du glucide est 4kcal par gramme.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

IDÉE REÇUE

Le sucre fait grossir ! Oui et Non...

OUI

Si le sucre est consommé en excès par rapport à nos besoins, il n'est pas éliminé par notre organisme comme le sont les sels minéraux par exemple, donc comme notre organisme va stocker ce surplus et il le stocke sous forme de graisses et essentiellement sous formes de triglycérides. Ce qui mène vers la prise de poids.

Dans le cadre d'un régime

Il est préférable de choisir les aliments avec faible indice glycémique *
Pourquoi ? Afin d'éviter un taux de sucre trop important dans le sang, ce qui favorise la libération d'insuline par le corps, hormone susceptible de déclencher la prise de poids. En se nourrissant d'aliments à faible indice glycémique, le corps réapprend aussi à utiliser les graisses.

* Taux d'impact d'un aliment sur la glycémie dans le sang

NON

Si le sucre est consommé de façon raisonnable, il ne fait pas grossir. Le sucre est essentiel au fonctionnement de notre organisme, au même titre que les protéines et les lipides. Il est stocké sous forme de glycogène en grande partie dans le foie, qui sera utilisé en fonction des besoins énergétiques de l'organisme

NOS BESOINS

Conformément à la réglementation européenne
Il est conseillé de consommer en moyenne chaque jour, selon les apports journaliers recommandés (AJR) en sucre, 90 g/jour (la réglementation européenne a défini des AJR pour les sucres totaux (saccharose, glucose, fructose, lactose... qu'ils soient ajoutés ou naturellement présents dans les fruits, le lait, etc.). »

Recommandations OMS

- L'OMS recommande un apport réduit en sucres libres tout au long de la vie.
- Chez l'adulte et l'enfant, l'OMS recommande de ramener l'apport en sucres libres (incluent les monosaccharides et disaccharides ajoutés aux aliments par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits.) à moins de 10 % de l'apport énergétique total. (recommandation forte).

Selon les « apports de référence »
Les glucides devraient représenter environ 50% (10 à 15% de sucres rapides et 35 à 40% de sucres complexes) de notre alimentation.

Ces valeurs étant des moyennes pouvant varier selon l'activité de chacun et/ou voir le type de régime pratiqué.

Pour conclure, je dirai simplement, que pour se construire une bonne santé et vitalité et pour mieux maîtriser son poids, il est essentiel d'avoir une alimentation variée. Evitez les produits transformés, préférez les produits sans sucres ajoutés.



NATHALIE MUR

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

**86 NUMÉROS
DISPONIBLES**

7465

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB f t i YouTube

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

RESTER MINCE NATURELLEMENT



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

LES BEAUX JOURS SONT LÀ, ON A ENVIE DE SE FAIRE PLAISIR MAIS AUSSI DE RESTER MINCE SANS DÉPENSER SON ARGENT DANS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À LA POUDRE DE PERLIMPINPIN.... CA TOMBE BIEN, TOUT CE QU'IL FAUT EXISTE DÉJÀ DANS LA NATURE.

Faites le plein de légumes et n'oubliez pas les légumes verts, peu caloriques et riches en nutriments. La courgette par exemple est pauvre en sodium et riche en potassium, elle a un effet diurétique efficace contre la rétention d'eau tout comme le poivron qui est aussi riche en vitamine C. En été, pastèque, ananas, melon, concombre sont des choix idéaux. Riches en eau et en fibres, ils hydratent l'organisme et favorisent l'élimination des graisses. La pomme est aussi conseillée; sa teneur en pectine ralentit le passage des aliments dans l'intestin, ce qui prolonge l'absorption des nutriments et stabilise le taux de glycémie.

PHOTOHÈQUE FITNESS WALLPAPER



© FITNESS-



Minimisez le temps de cuisson pour conserver les vitamines, minéraux et fibres alimentaires des légumes. L'idéal est d'ailleurs de consommer du cuit et du cru.

Équilibrez vos assiettes avec une portion de protéines : thon (pauvre en lipides et riche en oméga 3), blanc de poulet, crevettes, tofu (le soja est une plante qui contient tous les acides aminés essentiels).

Saupoudrez vos plats, yaourts et salades de quelques graines de lin, courge, son d'avoine, amandes moulues pour un boost de protéines végétales.

L'organisme a besoin de glucides. Votre alimentation quotidienne doit donc en contenir, en quantité modérée et de qualité: céréales, patate douce, riz... À savoir, les fibres, la présence de lipides ou de protéines diminuent l'IG des glucides. La cuisson, le broyage l'augmentent.

LES NUTRIMENTS

Ils sont essentiels pour favoriser la digestion, réguler le taux de graisse et de sucre. Pour rester mince, **manger mieux pas moins** est primordial. Une alimentation faite de calories vides (plats préparés industriels, fast food, sucres raffinés...) sera mauvaise pour votre ligne et votre santé. **Les aliments bruts et nutritifs** seront vos meilleurs alliés.

CURE DE CITRON

Si votre foie est lent et surchargé par les excès du confinement ou une alimentation trop riche en graisses ou en alcool, rien de tel qu'une cure de jus de citron. Il aidera à une **meilleure digestion** et à la **décomposition des graisses**.



ECOUTER SES BESOINS...

Pour rester mince, privilégiez la qualité, cuisinez maison, mangez quand vous avez faim et maintenez un rapport de plaisir à l'alimentation. Rien ne fait plus grossir que de culpabiliser pour un excès ...



freepik.com



PHOTOHÈQUE FITNESS WALLPAPER



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynnaturopathe](#)

Fb: [brooklynnaturopathe](#) & Groupe Brooklyn Yoga

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



ZRO

GAMME CARDIO HIIT BODYTONE



**NOUVEAU RAMEUR 2EN1
RAMEUR ET SKI**
Sortie prévue juillet 2020
2.676€ht -35% soit 1.740€ht
*sur les 100 premières réservation
en pré-commande*

**1.940€ht -35%
soit 1.261€ht**

**5.695€ht -35%
soit 3.700€ht**

**COMMANDER IMMEDIATEMENT LE PACK DE 3 MACHINES
-40% SOIT 6.185€HT**



CLAUDE ELUAU
CONSEILLER COMMERCIAL

M. +33 6 31 70 18 99
BODYTONE.EU



SR11 HIP THRUST



CLAUDE ELUAU
CONSEILLER COMMERCIAL

M. +33 6 31 70 18 99

BODYTONE.EU

