

FITNESS MAG[®]

EDITION N°88 / 09-2020

BEATRIZ BISCAIA

Photo david Andrieu

2E PARTIE

DOSSIERS :

**COMPRENDRE LA
CROISSANCE
MUSCULAIRE**

**COMMENT
REPRENDRE
LA MUSCULATION
APRÈS UN TEMPS
D'ARRÊT ?**

ENTRAÎNEMENT
MACS 7[®]
**DOUBLE
MOUVEMENT**

**TES DOULEURS
AUX ÉPAULES
DÉMYSTIFIÉES**

21

**CONSEILS POUR
RÉUSSIR SON
RÉÉQUILIBRAGE
ALIMENTAIRE**

**CHOISIR
LES MEILLEURS
PRODUITS
AU SUPERMARCHÉ**

**MOINS DE
SUCRE PLUS
D'ÉNERGIE !**

**LE MICROBIOTE
UN MICROCOSME
DANS LE MACROCOSME**

**Exclusif !
KAMAL
ELGARGNI
MR OLYMPIA
212**



Photo
DAVID
ANDRIEU



© FITNESS-MAG.FR

BODYTONE

30 JOURS POUR ESSAYER

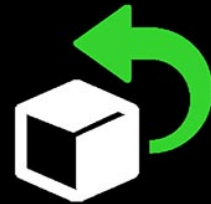
MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES

Offre valable pour le choix de 3 machines
sur toutes les gammes CARDIO, BIKING, CROSSOVERS, MACHINES GUIDÉES et SOLID ROCK.

QUE SE PASSE T'IL AU BOUT DES 30 JOURS?

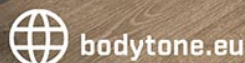


OU



VOUS DÉCIDEZ DE LES GARDER

REMBOURSEMENT INTÉGRAL
RETOUR GRATUIT



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claudef@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



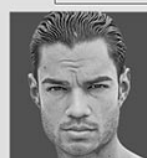
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



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 Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#88
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 #88 FM

La VISUALISATION...



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

Mes chers lecteurs(trices),

POUR QU'UN GESTE SPORTIF SOIT EFFICACE, JE VOUS CONSEIL D'APPORTER UNE ATTENTION TOUTE PARTICULIÈRE À VOTRE CONCENTRATION ET DE VISUALISER LE MOUVEMENT À EFFECTUER DANS SA TOTALITÉ.

Cela requiert une implication totale et parfaite en terme de concentration. Restez assis, au calme (en fonction de votre environnement, isolez vous si possible), respirez profondément et détendez-vous.

Pensez à l'objectif à réaliser et servez vous de votre imagination pour y parvenir... maintenant vous êtes prêt pour faire de votre entraînement de la « haute couture » et non du « prêt à porter » !



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.





photo fitness wallpaper

Sachez que votre cortex moteur est la clef de voûte de toute action mécanique.

En vous concentrant longuement et en visualisant votre geste sportif, le lobe frontale va donner au cortex moteur les objectifs à réaliser, le lobe temporal (qui est en quelque sorte une forme de banque de données déjà emmagasinées va lui rappeler la meilleure stratégie à adopter dans le cas précis pour exécuter ce mouvement), le lobe pariétal, entre autre, lui indique la position du corps dans l'espace (cf proprioception)

Visualiser "la série parfaite" est le premier pas vers une connexion neuromusculaire la plus efficace possible, cela demande de la pratique et du temps pour affiner et développer ses sens avant même de développer son muscle...

Eric RALLO Giudicelli

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



Image : fitness women wallpaper

OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°88
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 9** beatriz biscaia
- 18** la croissance musculaire p2
- 22** le microbiote
- 26** 21 conseils pour réussir son régime
- 31** kamal elgarni
- 41** physique du mois
- 42** flash back sur kevin levrone
- 46** old school physiques
- 47** coaching scénique
- 50** training epaules avec arnaud plaisant
- 51** maigrir avant de se muscler ?
- 55** telechargez le magazine
- 56** charges lourdes charges dangereuses ?
- 59** training épaules sur tytax
- 61** reprendre la musculation
- 65** soutenez fitness mag sur tipee
- 66** cardio macs7
- 69** douleurs aux épaules démystifiées
- 73** frissonner pour perdre du poids
- 75** moins de sucres, plus d'énergie

78 choisir les meilleurs produits...



BEATRIZ BISCAIA
Photothèque Instagram
Beatriz Biscaia

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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



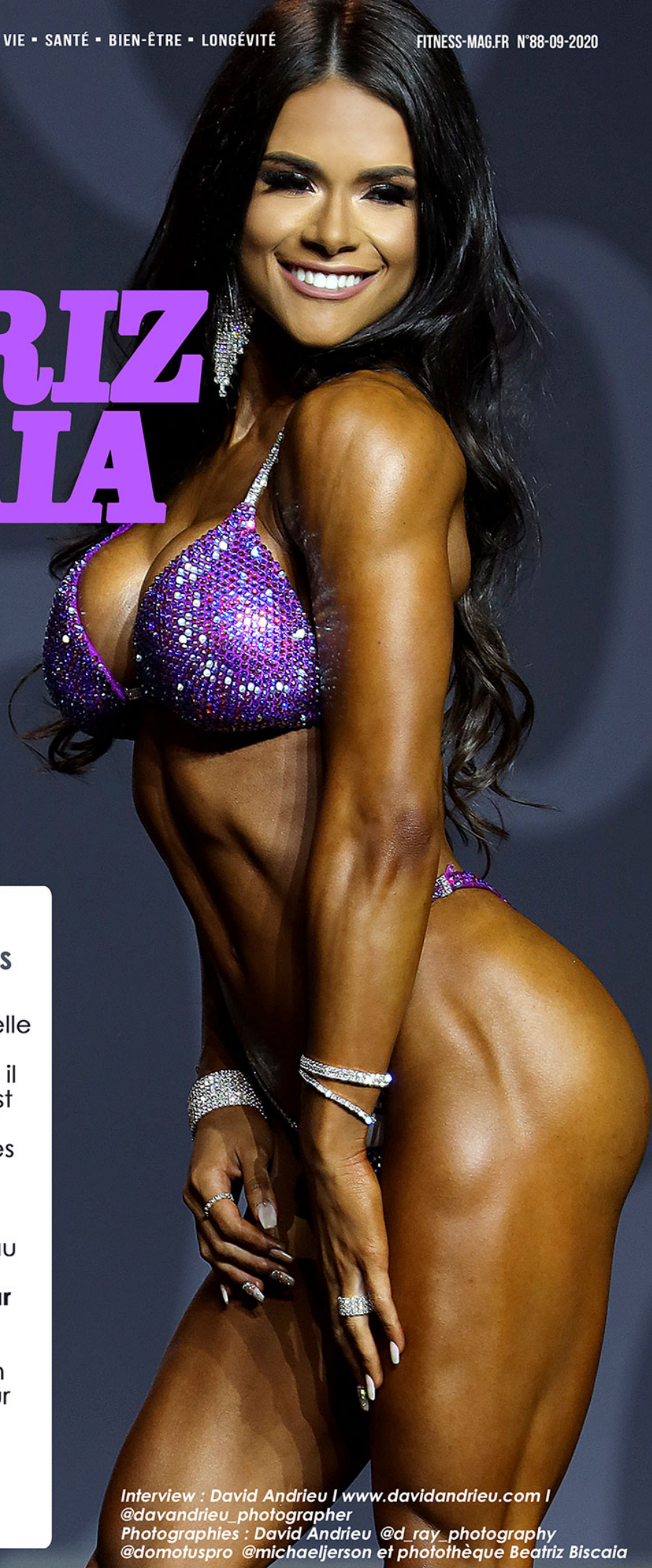
BEATRIZ BISCAIA

“ OLYMPIA 2019
RESTERA L'UN
DES PLUS BEAUX
MOMENTS
DE MA VIE ”

VÉRITABLE PRODIGE DU CIRCUIT
IFBB PRO LEAGUE, **BEATRIZ
BISCAIA** N'EN FINIT PAS DE NOUS
SURPRENDRE.

Plus jeune athlète bikini professionnelle de l'histoire du bodybuilding, son ascension est impressionnante. Mais il serait trop aisé d'affirmer qu'elle n'est que douée. La perle portugaise a certes des prédispositions génétiques mais elle possède également une force mentale et un sens de la perfection hors normes. Et elle a travaillé dur pour atteindre ce niveau en si peu de temps ! Parfaitement accompagnée par son coach **César Gandra**, son palmarès est déjà conséquent.

Sur scène, Beatriz affiche toujours un physique remarquable, mis en valeur par un posing incroyable. Un ballet parfait ! Rencontre avec une princesse bikini qui pourrait devenir une reine, bien plus vite qu'on ne l'imagine...



Interview : David Andrieu | www.davidandrieu.com |
@davandrieu_photographer
Photographies : David Andrieu @d_ray_photography
@domotuspro @michaelljerson et photothèque Beatriz Biscaia

BEATRIZ

EN BREF..

AGE : 19 ANS

TAILLE : 158 CM

POIDS : 51 KG (SCÈNE) 53KG (OFF)

NATIONALITÉ : PORTUGAISE / CANADIENNE

SPONSOR : PROJECTAD



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

PALMARES :

2020

MUSCLECONTEST JAPAN - 2E PLACE

ARNOLD SPORTS FESTIVAL USA - 7E PLACE

2019

Musclecontest Japan - 2e place

Bigman Weekend - 1e place

Toronto Pro IFBB - 4e place

Vancouver Pro IFBB - 2e place

Portugal Pro IFBB - 10e place

Olympia - 12e place

Yamamoto Pro Cup - 2e place

2018

Kai Greene Classic - 1e place

Olympia Amateur Italie - 1e place

Overall (obtention de la carte Pro IFBB)

Olympia Amateur Espagne - 1e place

PHOTO : @MICHAELJERSON



David ANDRIEU : *Concourir sur la plus prestigieuse scène du monde, à seulement 18 ans, et se classer 12e au dernier Olympia, c'est tout simplement prodigieux ! Qu'as-tu ressenti sur cette scène unique ? Est-ce l'un des plus beaux moments de ta vie ?*

BEATRIZ BISCAIA : Evoluer sur la scène d'Olympia m'a procuré une sensation indescriptible. Cela représente les instants où j'ai pu montrer à tout le monde à quel point je suis dévoué et passionné pour ce sport. J'ai pu également présenté le travail acharné, effectué ces dernières années, afin que je puisse concourir au plus haut niveau. C'est certain, Olympia 2019 restera l'un des plus beaux moments de ma vie !

BODYTONE



AVEC NOTRE LIGNE CARDIO,
SÉLECTIONNEZ LA CONSOLE
QUI RÉPOND LE MIEUX À VOS BESOINS



HD 21" TFT

Écran tactile
Multimédia
Wifi
Connectivité



Dot M. 21" Led

Matrice à LED
Accès direct aux programmes
Accès au démarrage rapide
Entraînements personnalisés



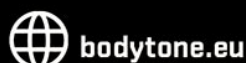
HD 12" TFT

Écran tactile
Multimédia
Wifi
Connectivité



Dot M. 12" Led

Matrice à LED
Accès direct aux programmes
Accès au démarrage rapide
Entraînements personnalisés



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claudel@bodytone.eu



En décrochant une prometteuse 12e place à Olympia 2019, à seulement 18 ans, la sublime portugaise a réalisé une performance hors normes. Ce résultat est le reflet de ses aptitudes physiques, de ses qualités scéniques, de sa vitesse d'évolution et de son sens de la perfection. Plus qu'un simple posing bikini, la présentation signée Beatriz Biscia est du grand art. Un ballet parfait !



photos @davandrieu_photographer

David ANDRIEU : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Et pourquoi avoir choisi la catégorie bikini ?

BEATRIZ BISCAIA: J'ai commencé la musculation à l'âge de 15 ans. Depuis mes débuts, j'entends différents avis sur la compétition. Quand mon entraîneur m'a annoncé qu'il voulait me faire concourir, j'ai été d'accord. Et pourtant le chemin n'a pas été toujours facile, avec une alternance de hauts et de bas. Mais je ne me suis jamais découragée et je n'ai jamais arrêté les préparations et la scène. En ce qui concerne ma catégorie, je ne l'ai pas choisie. Chaque physique correspond à une catégorie. Le mien était fait pour concourir en bikini. Ma ligne et ma structure ne correspondent pas à une autre catégorie. Et ma catégorie est de loin ma préférée !



photo @davandrieu_photographer

Le jour où tout a basculé pour Beatriz Biscaia... A Olympia Amateur Italie 2018, la sublime portugaise a remporté le "toutes catégories bikini" et décroché sa carte Pro IFBB. A seulement 17 ans ! Un exploit qui fait d'elle la plus jeune bikini professionnelle de l'histoire du bodybuilding. Une ascension exceptionnelle !

“ le chemin n'a pas été toujours facile... mais je ne me suis jamais découragée ”

photo @michaeljerson



photos @davandrieu_photographer



A seulement 18 ans, et pour sa première participation à Olympia, **Beatriz Biscaia** a déjà rivalisé avec de grands noms de la catégorie bikini. Elle s'est classée 12e en étant notamment appelée en comparaison avec **Etila Santiago** (8e, au centre) et **Jennifer Ronzitti** (7e, à droite).



David ANDRIEU : Quelle méthode d'entraînement te convient le mieux ? Quels sont tes 3 exercices favoris ?

BEATRIZ BISCAIA : J'ai toujours préféré les entraînements avec beaucoup de séries et de répétitions. Pour vous donner une idée, mes séances se composent d'environ 40 séries de 15 à 40 répétitions par mouvement. Si je devais choisir 3 exercices, ce serait le relevé de bassin (hip thrust), le développé militaire (shoulder militar press) et l'extension de la jambe (glute kickback).

D.A : Quel est ton entraînement cardio préféré ?

B.B : Je pratique uniquement le cardio à faible intensité (stady state).

D.A : À quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ? Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

B.B : Mon régime alimentaire est le même toute l'année, du point de vue des aliments. Ce qui change, ce sont les quantités que j'adapte selon mes besoins et suivant la période dans laquelle je me trouve. En dehors des compétitions, je m'accorde un écart par semaine. Mais quand je suis en préparation, je m'en tiens à une nourriture saine, 7 jours sur 7. Et je privilégie les aliments suivants : patate douce, avoine, œufs, poulet, bœuf haché, légumes, riz, beurre de noix et noix.

David ANDRIEU : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

BEATRIZ BISCAIA : La santé passe toujours en premier ! Par conséquent, je n'oublie jamais Vitamin+, Grazed, Immune Matrix, Aminotaur, Matador, Ravenous, Liver+, Heart+ and Nitro-OX. Tous ces compléments me sont fournis par **ProjectAD**.

D.A : Quels conseils pourrais-tu donner aux débutants qui nous lisent ?

B.B : Faites ce sport pour vous-même, pas pour quelqu'un d'autre ! Si nous faisons ce que nous aimons vraiment faire, le bonheur ne disparaîtra jamais. Battez-vous, accrochez-vous, vous avez plus de ressources que vous ne le pensez. La force est dans votre esprit et n'oubliez jamais que vous êtes capables de tenir vos engagements et d'atteindre vos objectifs.



En préparation pour Olympia 2019, Beatriz Biscaia a choisi de participer au Portugal Pro IFBB, 2 mois avant son plus grand défi. Un plaisir non dissimulé de concourir sur ses terres qui se lit au travers de son large sourire et de son enthousiasme scénique.



“ Faites ce sport pour vous-même, pas pour quelqu'un d'autre ! ”

DaMotusPro
GLOBAL

@domotuspro

David ANDRIEU : Penses-tu avoir commis des erreurs à tes débuts ?

BEATRIZ BISCAIA : Je pense avoir toujours été entourée des meilleurs : mes parents, ma sœur, mes grands-parents, et surtout mon entraîneur, qui ne m'a jamais laisser tomber. Cela étant dit, je crois que les erreurs majeures ne se sont pas produites. J'ai toujours suivi à la lettre les conseils de mon entraîneur. J'ai toujours respecté tout le monde dans ce sport et j'ai sans cesse donné le meilleur de moi-même afin que les autres soient fiers de moi. Si vous avez la bonne mentalité, les erreurs que vous pourrez faire seront minimales.

D.A : Quels sont tes modèles et les athlètes qui t'inspirent ?

B.B : Angelica Teixeira ! En plus d'être la meilleure sur scène, à mon avis, c'est une véritable amie qui se soucie de tout le monde. Elle est humble, gentille, avec une énergie débordante. C'est mon modèle depuis mes débuts.

D.A : Quels sont tes prochains objectifs ?

B.B : Mon principal objectif est de me qualifier pour Olympia 2020. Hélas, en raison de la situation actuelle liée à la crise du coronavirus, beaucoup de compétitions ont été annulées. La saison est devenue très compliquée. Nous suivons les évolutions du calendrier de l'IFBB Pro League, et je serai là, dès que possible, pour me battre sur scène et décrocher ma qualification.

**POUR SUIVRE BEATRIZ BISCAIA
SUR INSTAGRAM : @BISCAIAPRO**

PHOTO : @D_RAY_PHOTOGRAPHY



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Xtreme Nitro Stak Luxury



Nos délicieuses boissons
énergisantes pour tous le sportifs



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 KÄHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

COMPRENDRE LA "BIG T" OU COMMENT LA TESTOSTÉRONE PROGRAMME LES CELLULES SOUCHES À DEVENIR DES CELLULES MUSCULAIRES...

PARTIE N°2

LES EFFETS DIRECTS DE LA TESTOSTÉRONE SUR LES CELLULES MUSCULAIRES

Je ne sais pas si vous avez déjà entendu le nom "Vida", sinon, vous n'avez probablement pas plongé dans la profondeur de la stéroïdologie bro-scientifique. Le livre de Julius A. Vida *Androgens and Anabolic Agents* a été publié en 1969. Certaines personnes appellent ce livre la "bible des stéroïdes". Il contient des informations sur la structure et l'activité biologique de 666 stéroïdes différents.

Number	Structure	Name	V. P.	S. V.	L. A.	Standard	Ref.	Adm.
N-1		19-Nor- testosterone	—	7	66	Test prep	65	Oral
			50	27	125	Testost	35	
			30	36	390	Testost	35	
			—	6	100	Test prep	67	
			<10	20	200	Testost	64	

Tableau : Scan de l'ouvrage de Vida présentant l'activité androgénique et anabolisante de la 19-Nortestostérone (Nandrolone ou DECA) à partir d'un modèle de rongeur.



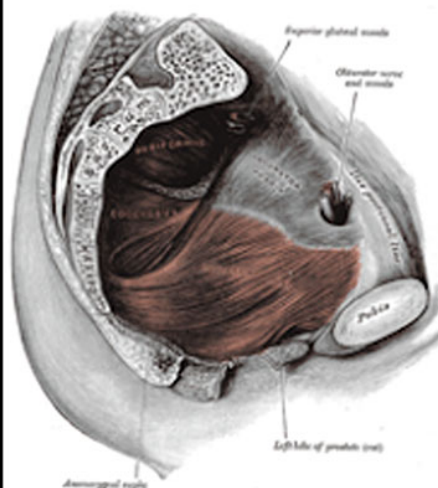
photo : Freepik (serhi_bobyk)



Ce dernier point présentant un intérêt particulier pour les producteurs et les consommateurs de stéroïdes et de prohormones, les scans des tableaux qui constituent une bonne partie du livre original peuvent être consultés partout sur Internet (cf. Tableau 2). Vida a obtenu les données des études sur les rongeurs et a estimé l'effet "anabolisant" des molécules testées sur la base de la réponse hypertrophique du muscle levator ani de ses animaux de laboratoire. Maintenant, vous pouvez vous demander à juste titre, comment cela se rapporte à notre sujet...

La raison pour laquelle Vida (et la plupart des autres chercheurs) a choisi le muscle levator ani comme référence est sa grande réactivité aux androgènes car il présente une densité beaucoup plus grande de récepteurs aux androgènes que la plupart des muscles squelettiques que vous essayez probablement de construire, quand vous êtes en salle de musculation (et je suppose que vous ne travaillez pas l'ani levator, non plus ?)

Il est intéressant de noter que les zones du muscle où l'expression des récepteurs androgéniques est la plus élevée sont les myonuclei (noyaux) et les cellules satellites. Vous les connaissez tous les deux grâce aux précédents articles de cette série et vous vous souviendrez certainement que le recrutement de nouveaux myonuclei à partir de cellules satellites était une condition préalable nécessaire à une croissance musculaire continue car avec l'augmentation constante de la taille des domaines myonucléaires (**Note EM: Globalement le volume cellulaire du cytoplasme disponible par noyau**), le muscle finirait par devenir dysfonctionnel (voir "**Dépasser temporairement les limites physiologiques**"). Il est donc probable qu'à côté de l'IGF-1, la testostérone fournisse un second stimulus de croissance secondaire ou complémentaire aux cellules satellites qui seraient autrement en repos.



Le muscle levator ani est particulièrement sujet à l'hypertrophie induite par les androgènes, car il possède une quantité particulièrement élevée de récepteurs aux androgènes. Que vous le sachiez ou non, dans 99% des cas, l'activité anabolisante d'un "stéroïde designer" donné est généralement fourni par rapport à la réponse à l'hypertrophie induite par la testostérone pour ce muscle.



La question de savoir si ce dernier, c'est-à-dire le travail de la testostérone dans la construction musculaire est identique à celui de l'IGF-1 et de ses variantes d'épissage est discutable de toute façon. Après tout, les expériences avec des cellules satellites bovines isolées ont montré qu'une incubation avec de la trenbolone androgénique synthétique entraînait une augmentation de la synthèse protéique en fonction de la dose et une diminution de la dégradation des protéines (Kamango-Sollo, 2011). La fonction de la testostérone pourrait donc être de maintenir les myoblastes (= cellules progénitrices) dans un état de prolifération – ou, plus simplement, la testostérone maintient les cellules satellites actives et prêtes à être incorporées dans le muscle, lorsque cela devient nécessaire.

Note EM: Ce que ne précise pas Adel Moussa (et qu'il faut préciser ici), c'est que **l'hypertrophie et la synthèse des protéines dépend directement du nombre de noyaux cellulaires.** En toute logique, c'est bien **le nombre de noyaux qui détermine la quantité d'ADN disponible à opérer vers la traduction du brin d'ARN correspondant à la traduction nécessaire à la synthèse des protéines.** Ceci nous éclaire donc très simplement sur ce qui vient d'être dit plus haut. Autrement dit, au moins vous avez de cellules satellites actives, au moins vous aurez de noyaux et au moins la synthèse protéique sera active. On en revient précisément à la définition du domaine nucléaire, la relation existant entre la taille de la fibre et le nombre de noyaux. Et donc, si la testostérone préserve l'activité des cellules satellites (pour incorporation de nouveaux noyaux), elle augmente aussi indirectement la capacité du muscle à activer plus fortement la synthèse protéique.

PHOTO FREEPIK SERHIL_BOBYK



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

RETROUVEZ TOUS LES ARTICLES ICI



ESPACE CORPS
ESPRI FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE



RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



Bien-être & longévité

LE MICROBIOTE UN MICROCOSME DANS LE MACROCOSME !

//////////////////// UN MICROCOSME DANS LE MACROCOSME !

Depuis quelques années, on entend de plus en plus parler du **MICROBIOTE**.... Avec une certaine dose de bonne foi, la communauté scientifique avoue ne pas savoir encore grand chose ... mais reconnaît désormais l'importance capitale d'avoir ce que l'on appelle également « une flore intestinale » de qualité, pour être et demeurer en bonne santé.

Mais qu'est ce que le fameux MICROBIOTE ??

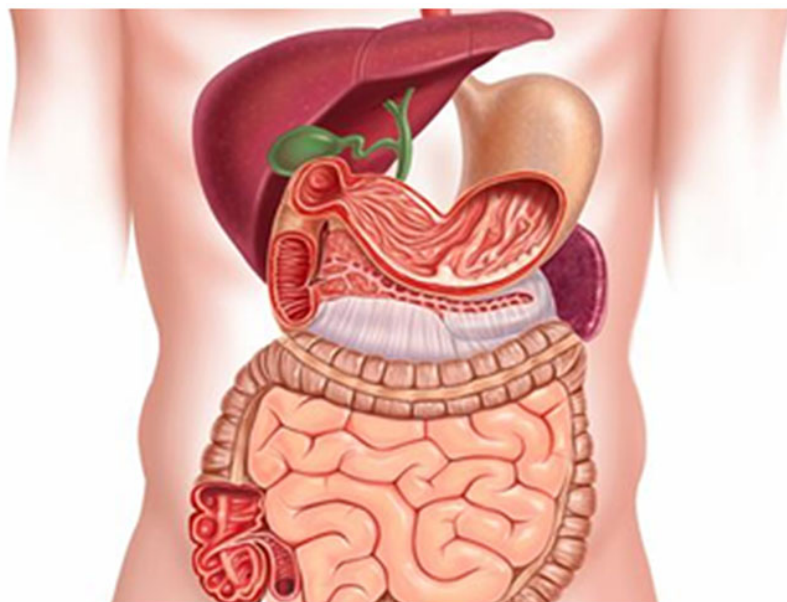
Avant de commencer, je tiens à préciser, qu'il est important de distinguer qu'il existe plusieurs sortes de microbiote : Intestinale, épidermique, buccale, vaginale... Intéressons-nous au plus grand réservoir de micro-organismes de tout le corps humain, le microbiote intestinal, appelé par le passé « Flore intestinale ».

Un véritable microcosme dans le macrocosme :

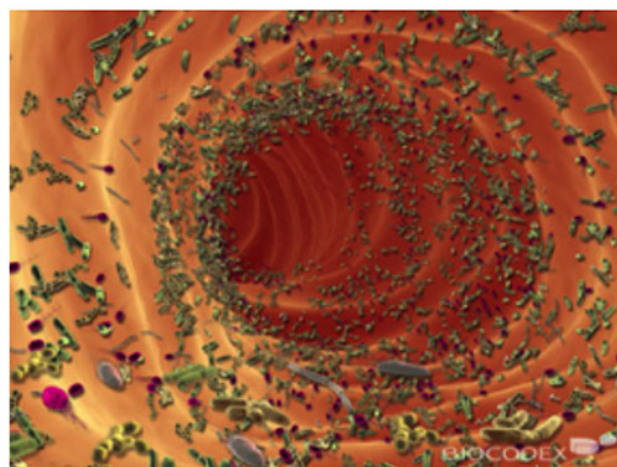
Et si je vous disais, que chacun d'entre nous sommes les hôtes de plusieurs milliers de types de bactéries (entre 1200 et 1500 familles différentes).

Avec plus de **100 000 milliards** de micro-organismes présents dans nos intestins, tel que des bactéries, microbes, champignons, levures, virus.... nous pouvons dire que nous sommes plus bactériens que cellulaires...en effet, **nous sommes à 90% bactérien et 10% cellulaire !**

Le microbiote fait partie de ce que nous sommes mais également de qui nous sommes.

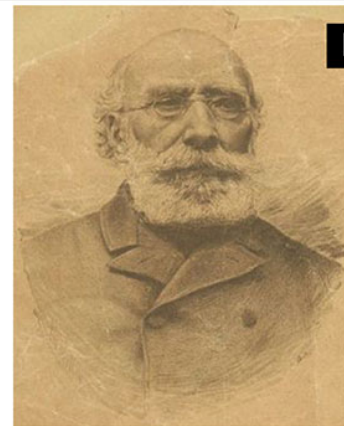


un monde microscopique vivant est actif à l'intérieur de notre intestin




Dr Pasteur

Ceci remet énormément en cause les fondements mêmes de notre médecine moderne ainsi que de notre biologie, nutrition, recherche médicamenteuse. D'ailleurs, le **Dr Pasteur**, sur son lit de mort, avouera que le **Dr Bechamp** (son premier contradicteur) avait raison !


Dr Bechamp

En effet, 3 dogmes majeurs de la pensée Pasteurienne tomberont tour à tour.

1) Le fameux microbisme (guerre contre les microbes) que le Dr Pasteur enseignait en précisant que tous les microbes venaient de l'air et étaient source de maladie

2) Que l'être humain était stérile intérieurement (absence de micro-organismes), que sa protection venait des micro-organismes qui sont SUR la peau et que la contamination ne pouvait donc venir que de l'extérieur.

3) Le monomorphisme microbien
Bechamp, prouvera une fois de plus, contrairement à ce que pensait Pasteur, que les microbes ont la faculté de changer de forme suivant la nature de leur environnement.

De nos jours, une équipe de chercheurs provenant de 10 pays différents, ont combiné plusieurs études sur différentes populations à travers le monde.

D'après les récentes découvertes, on pourrait identifier et classer toute la population mondiale en 3 groupes principaux... en 3

« Entérotypes » (signatures bactériennes intestinales) et ce, indépendamment de la nationalité, du sexe, de l'âge :

- 1) Bactéroidetes
- 2) Prevotella
- 3) Ruminococcus

Source Wageningen University

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

De véritables auxiliaires à notre disposition

Toute cette population microbienne, influence fortement notre métabolisme et notre physiologie.

Les bactéries et les cellules intestinales vivent en symbiose.

Notre microbiote, nous protège, régule le transit intestinal, permet le tri, la digestion et l'assimilation de nos aliments.

Au cours d'une vie, le microbiote hérité de sa maman lors de l'accouchement (par voies naturelles) et des premières tétées au sein est relativement stable dans le temps. Pourtant, en fonction de son mode et hygiène de vie, type d'alimentation (et diversification alimentaire ou pas), infections virales, ainsi que la prise régulière de médicaments, il peut y avoir un déséquilibre du microbiote en le fragilisant avec toutes les conséquences délétères que l'on peut imaginer pour la santé.

Fort heureusement, avec un mode de vie et un environnement adapté, le microbiote tend à revenir à son état quasi initial en 1 à 2 mois.

Afin de ne pas créer un déséquilibre au sein de votre flore intestinale (dysbiose), évitez tous les produits trop gras, trop salés, trop sucrés, ce que l'on appelle le « junk food » (la mal bouffe) : pizza, chips, hamburgers, frites, plats préparés, le pain blanc, les viennoiseries...

Tachez de privilégier les aliments naturels, bruts (non transformés) comme les fruits et les légumes, les oléagineux, graines germées...

Essayez de vivre en paix avec vous-même et votre entourage, fuyez autant que possible toutes sources de stress et prenez le temps de vous reposer, relaxer et pratiquez une activité physique régulière.

Si vous avez déjà pris conscience de l'importance de garder votre microbiote en pleine forme, ou bien si vous désirez en savoir davantage, je vous invite à lire le livre Best Seller de **Giulia Enders** (Doctorante en médecine) : **Le Charme discret de l'intestin**. (dans toutes les bonnes librairies et sur internet)

Prenez soin de vous !
ERIC RALLO



INDOOR BIKE GROUP

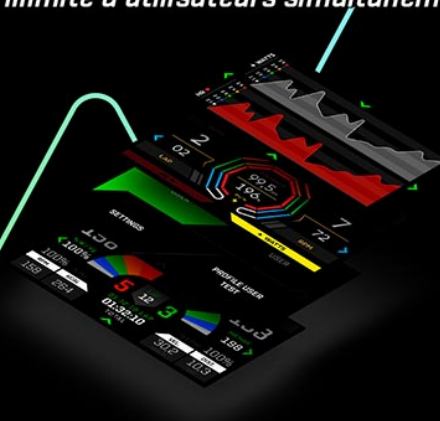


ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Permet de connecter un nombre illimité d'utilisateurs simultanément.



BT 1 WATTS



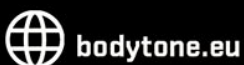
et plus



CONSOLE COULEUR ET TACTILE de 4,7"

Travailler vos entraînements à travers 5 zones de puissance en ayant un contrôle total sur votre effort.

WT1 LE BIKING PAR EXCELLENCE



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claud@bodytone.eu



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



21 POUR REUSSIR SON RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

CONSEILS

Le rééquilibrage alimentaire consiste à changer ses habitudes de vie autour de l'alimentation dans le but d'une perte de poids, d'un maintien de poids stable, et/ou d'une amélioration de sa santé et de son bien-être quotidien. A la différence d'un régime hypocalorique restrictif, le rééquilibrage alimentaire prend en compte l'aspect santé et veille à ne créer aucune carence en apportant à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin. Ce dernier s'inscrit également sur la durée, il devient au fur et à mesure un mode de vie que vous pourrez conserver ad vitam aeternam. Il est donc à différencier donc du régime qui lui est établi sur une durée limitée. Notre coach **David Costa** auteur de « **Choisir les meilleurs produits au supermarché** » vous donne ses 21 conseils pour réussir votre rééquilibrage alimentaire avec sérénité.

**CHOISIR
les meilleurs
PRODUITS
au supermarché**



Quels produits
choisir pour
votre bien-être

David COSTA
Dr Léa TURPIN

Plus de 1000
références
déconseillées

AMPHORA

Vous voulez vous lancer dans un rééquilibrage alimentaire pour vous permettre d'être en meilleure santé, en forme et profiter de ses bienfaits aussi bien physiques que mental et vous ne savez pas comment faire ?

Voici 21 conseils issus de mon coaching Pack Suivi Alimentaire Personnalisé pour y arriver et tenir sur le long terme sans frustrations.

1 **LIMITEZ LES ALIMENTS INDUSTRIELS POUR MIEUX MANGER**

Mais aussi les aliments transformés et contenant trop de mauvais gras, de sel, de sucre, d'additifs etc. Commencez par diminuer puis exclure les acides gras trans artificiels que vous trouverez dans les plats préparés, biscuits industriels, etc

2 **CHOISISSEZ LES ALIMENTS LES MOINS EMBALLÉS POSSIBLES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ**

Plus un produit est emballé, plus il a été industrialisé. Privilégiez donc des aliments bruts tel que l'on peut trouver dans la « nature » (fruits, légumes, viande...) et sous leur forme la plus simple possible.

3 **SOYEZ PROGRESSIFS DANS VOTRE CHANGEMENT ALIMENTAIRE**

Commencez par des choses simples en ajoutant ou en supprimant certains produits au fur et à mesure afin de ne pas créer de frustrations qui mèneront à l'abandon. Votre alimentation est comme le sport, si vous débutez trop fort vous allez vite baisser les bras, alors prenez le temps de construire vos habitudes.

4 **RÉORGANISEZ VOS REPAS SUR VOTRE JOURNÉE**

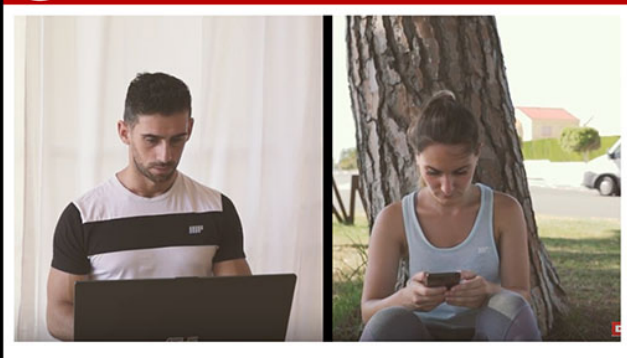
Étalez vos apports dans la journée, essayez au maximum de suivre ce schéma : petit déjeuner – collation (optionnelle) – déjeuner – collation – dîner. Les collations sont considérées comme des repas et non du grignotage. Et il n'est pas grave de manger quelque chose après le dîner si vous en avez le besoin.

5 **SOYEZ PATIENTS POUR AVOIR DES RÉSULTATS**

Si vous entamez un rééquilibrage alimentaire dans le but d'une perte de poids, prenez conscience dès le départ que celle-ci se fera progressivement. Il n'y a rien de meilleur pour votre santé et pour votre corps que cette perte de poids soit efficace et durable.



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



6

8

9

7

9 REMPLACEZ CERTAINS ALIMENTS PAR D'AUTRES MOINS CONNUS

photo pinteres



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 vénéo-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne humaine qu'est la testostérone et de ses dérivés. A l'heure actuelle les vénéo-androgènes connus comprennent les tocoferols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiés telles que la tributylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) MT2, cophérols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiés telles que la tributylène et la triphénylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) MT2.

10 CUISINEZ POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

La base d'une bonne alimentation est de savoir ce que vous mangez alors préparez vos plats vous-même, cuisinez vos légumes, votre viande. Évitez au maximum les choses déjà prêtes. Vous prendrez davantage de plaisir à déguster quelque chose que vous avez fait vous-même et vous en connaîtrez la provenance.

11 MANGEZ DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Pour apporter tous les nutriments dont le corps a besoin à certaines périodes de l'année, rien de mieux que de consommer de saison. De plus, les aliments auront bien plus de goût et auront parcourus moins de chemin pour arriver dans votre assiette. Ils seront donc bien moins porteurs de pesticides.

12 PENSEZ À VOS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

On le voit et on l'entend partout, coup de marketing oui, mais il est important d'appliquer cette règle afin de fournir au corps toutes les vitamines et minéraux dont il a besoin grâce à des apports variés. Voici un exemple : un kiwi, une banane, de la courgette, des tomates et du brocoli.

13 EVITEZ LES SODAS QUAND VOUS AVEZ SOIF

Ces boissons contiennent énormément de sucres et en plus, elles ne vont pas vous rassasier. Au contraire, ils contiennent des additifs augmentant votre sensation de faim, et la fameuse phrase « le sucre appelle le sucre » trouvera tout son sens ici. En buvant un soda, vous allez donc cumuler des sucres inutiles et augmenter votre envie de manger. Si vous y tenez, optez pour leur version light.

14 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR VOTRE FORME ET VOTRE SANTÉ

On le sait bien, pour un corps en pleine forme et une santé optimale, il faut associer une bonne alimentation et une activité physique régulière. Si vous n'aimez pas les salles de sport et ne trouvez pas de temps pour pratiquer un sport que vous aimez, marchez, prenez l'air. L'important est de bouger et de rester actif, peu importe l'activité que vous pratiquez. Si c'est la musculation qui vous tente alors optez pour la méthode d'entraînement pour femmes #cfstrongsexy accessible à tous les niveaux.

15 EVITEZ AU MAXIMUM LES ALIMENTS "BLANCS"

Ce sont des ingrédients transformés et raffinés. Ils sont donc moins riches en nutriments et riches en sucres ajoutés. Conséquences : vous allez manger plus de calories sans vous donner de sensation de satiété.

16 PRENEZ LE TEMPS DE MANGER ET ÉVITEZ LES ÉLÉMENTS PERTURBATEURS LORS DU REPAS

Prenez conscience de ce que vous mangez pour mieux ressentir la satiété. Mâchez correctement afin de vous rassasier consciemment (en 20 minutes environ). Si vous faites autre chose en mangeant, votre cerveau ne vous enverra pas ce message et vous risquez de manger plus que ce dont vous avez besoin. Ce phénomène a aussi lieu lorsque vous êtes entre amis, votre attention est détournée et vous mangez plus.





17 ACCORDEZ-VOUS DES REPAS ET DES ALIMENTS PLAISIRS

Dans un bon équilibre alimentaire, rien de plus important que le plaisir et l'équilibre. Vous pouvez tout à fait manger des choses qui vous font du bien sans aucun remords. Aucun n'aliment ne va vous faire soit grossir, soit maigrir, tout réside dans l'équilibre sur la durée.

18 MISEZ SUR LES ÉPICES LORS DE VOS REPAS

Pour éviter l'ajout de matières grasses avec des sauces donnant du goût, utilisez plutôt les épices qui offrent un tas de bienfaits sur la santé et qui vont donner du goût à vos aliments sans ajout de calories.

19 NE VOUS PESEZ PAS TOUS LES JOURS

Ne faites pas une fixation sur votre poids. Comme je vous l'explique dans mon coaching Pack Suivi Alimentaire Personnalisé le poids n'est pas un indicateur fiable car il varie selon de nombreux paramètres. Mesurez votre tour de taille tous les 15 jours et voyez votre évolution. Prenez aussi des photos avant votre rééquilibrage alimentaire et soyez patients. Les résultats viendront avec le temps. L'importance de votre reflet dans le miroir est bien plus important que votre poids (à contrôler quand même lors des pertes de poids afin de ne pas mettre votre santé en péril).

20 SUIVEZ LE GUIDE POUR UNE BELLE ASSIETTE

Composez-la ainsi : une source de glucides (complexes de préférence avec des céréales, des féculents complets...) + des protéines (à choisir de qualité et peu ou pas préparées) + des lipides (huiles végétales, avocat, poisson gras, graines...) + des légumes (à chaque repas pour l'apport en vitamines et minéraux). Il vous suffira juste d'adapter les quantités selon vos besoins et vos résultats. Veillez à avoir chaque source de ces nutriments dans vos assiettes. Et pensez toujours à mettre des couleurs dans votre assiette comme David vous le montre sur son Instagram ! C'est la clé de votre équilibre alimentaire !

21 RESPECTEZ-VOUS ET NE VOUS METTEZ PAS LA PRESSION

Vous vous lancez dans un rééquilibrage alimentaire pour votre physique, votre santé mais aussi pour votre bien-être. Alors ne vous mettez pas la pression avec les calories, votre poids, les étiquettes des aliments et le sport. Tout cela vous le faites pour aller mieux et non pas pour souffrir alors soyez fière de vos petits résultats, de vos petits progrès et de vos petits efforts. Ce sont tous ces éléments qui, mis l'un au bout de l'autre, vous vous faire avancer.

David COSTA





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#PRO
ZONE

KAMAL ELGARGNI

Interview et photographies : David Andrieu |
www.davidandrieu.com

IFBB PRO



**EXCLUSIVITÉ
FITNESS MAG
DIGITAL & GRATUIT
DEPUIS 2013**



MR OLYMPIA 212

Entouré de ses adversaires d'un soir, de **Jim Manion** (Président de l'IFBB Pro League) et de **Dan Solomon** (Président d'Olympia), **Kamal Elgargni** n'a pu contenir ses larmes au moment de la remise de sa médaille.


M

ÊME SI LA VIE EST SOUVENT COMPLIQUÉE, ET QUE LES CHEMINS SONT PARFOIS SINUEUX ET ESCARPÉS, LE TRAVAIL, L'EXPÉRIENCE ET LA DÉTERMINATION FINISSENT TOUJOURS PAR PAYER.

C'est ce que Kamal Elgargni, nouveau roi du bodybuilding, a prouvé. Après une carrière amateur impressionnante, le « Lion de la Lybie » a connu la consécration suprême au Mr Olympia 2019, dans la catégorie -212 lbs. Avant cela, il avait remporté les titres internationaux les plus prestigieux à la NABBA et à l'IFBB, depuis 2001.

En l'absence de Flex Lewis, et après sa victoire à l'Arnold Classic USA 2018, il était l'un des favoris logiques du dernier Big O. Dans une forme irréprochable, fruit d'une préparation millimétrée signée Chris Aceto, Kamal a dominé tous ses adversaires. Son physique était dense et dur, avec une musculature à maturité. Et quelle expérience sur scène ! C'est bien de voir que le titre olympien peut récompenser un athlète qui incarne parfaitement la ténacité et la longévité.

Pour vous, chers lecteurs de Fitness Mag, voici l'interview d'un champion d'exception. Découvrez son parcours et ses émotions, mais aussi son entraînement et sa nutrition. Et profitez de ses précieux conseils, en exclusivité.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Glucosamine Forte Luxury



Il aide à la formation et la guérison du cartilage, des ligaments, il stoppe les inflammations et favorise nettement le frottement des articulations.



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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77

DAVID ANDRIEU : QU'AS-TU RESENTI SUR LA MYTHIQUE SCÈNE DE LAS VEGAS LORS DE TA VICTOIRE À MR OLYMPIA 2019 ? ÉTAIT-CE L'UN DES PLUS GRANDS MOMENTS DE TA VIE ?

KAMAL ELGARGNI : Beaucoup de bonheur ! Remporter le titre suprême fut l'un des plus grands moments de ma vie. Gagner Olympia, c'est le rêve de toute une vie qui est devenu réalité.



**PALMARES
PROFESSIONNEL
(CATÉGORIE -212 LBS) :**
2019
1ER À MR OLYMPIA
2018
1ER À L'ARNOLD CLASSIC USA
3E À MR OLYMPIA

KAMAL
EN BREF...

AGE : 49 ANS
TAILLE : 165 CM
POIDS : 96 KG sur scène 102 KG off
NATIONALITÉ : LYBIEN
LIEU DE RÉSIDENCE :
NORTHAMPTON (ROYAUME-UNI)
COACH : CHRIS ACETO
TEAM : BETTERBODIES GYM
SPONSORS : BPI,
LIBYANAMOBILEPHONEOFFICIAL

photo @davandrieu_photographer



photos @davandrieu_photographer

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU DÉBUTÉ LA MUSCULATION ET LES COMPÉTITIONS ? QU'EST-CE QUI T'A MOTIVÉ À CHOISIR LA CATÉGORIE DES -212 LBS ?

KAMAL ELGARGNI : J'ai commencé la musculation il y a de nombreuses années. Et comme mon corps réagissait très bien à l'entraînement, j'ai décidé de faire des compétitions. J'ai concouru à des poids différents, depuis mes débuts, et participer en -212 était devenu logique pour moi. C'est une catégorie qui me correspond très bien.

D.A. : QUEL EST TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE ? QUELS SONT TES 3 EXERCICES PRÉFÉRÉS ET POURQUOI ?

K.E. : Je m'entraîne avec le même programme depuis de nombreuses années.
 Lundi : pectoraux et abdominaux.
 Mardi : dorsaux et mollets.
 Mercredi : jambes.
 Jeudi : deltoïdes et abdominaux.
 Vendredi : biceps, triceps et mollets.
 Mes 3 exercices préférés sont le développé couché, le développé épaules et le squat.



photos @baileyimage



KAMAL ELGARGNI
MR OLYMPIA 212



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT CARDIO PRÉFÉRÉ ?

KAMAL ELGARGNI : Mon exercice cardio favori est la marche inclinée sur tapis roulant.

D.A. : A QUOI RESSEMBLE TON ALIMENTATION SUR UNE JOURNÉE TYPE ?

K.E. : Mon petit déjeuner est composé de 10 blancs d'œufs, d'avoine et de myrtilles. Mes 4 autres repas de la journée sont constitués de poulet, de poisson ou de bœuf (au choix), avec du riz.

D.A. : QUEL REPAS DIÉTÉTIQUE AIMES-TU CONSOMMER ?

K.E. : Mon repas de base est toujours composé de poulet et de riz.

D.A. : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PRENDSTU ?

K.E. : Je consomme de la protéine whey HD, des BCAA du CLA et de la L-carnitine, fournis par BPI. D'après moi, ils produisent les meilleurs acides aminés du marché.



photos @davandrieu_photographer

Le duel avec **Ahmad Ashkanani**, un des sérieux adversaires de **Kamal Elgargni** à Olympia 2019, a vite tourné à l'avantage du Lybien, plus sec et plus esthétique sur scène.

La qualité musculaire et la maturité physique ont permis à **Kamal Elgargni** de devancer l'Américain **Derek Lunsford**, son principal rival au Big O. 2019.



photothèque instagram Kamal Elgargni



photos @davandrieu_photographer



Une maturité physique, un sens esthétique et une expérience scénique, voilà les atouts majeurs de **Kamal Elgargni**, nouveau Mr Olympia -212.



photos @davandrieu photographer



photos @



avandrieu_photographer

DAVID ANDRIEU : AU REGARD DE TON EXPÉRIENCE ET DE TON NIVEAU, POURRAIS-TU DONNER QUELQUES CONSEILS ÉLÉMENTAIRES AUX LECTEURS DE FITNESS MAG ?

KAMAL ELGARGNI : Le meilleur conseil que je peux vous donner, c'est de choisir un bon coach qui vous montrera comment vous entraîner correctement et qui vous guidera sur le plan de la nutrition. Autre chose : n'oubliez jamais qu'il faut du temps pour construire du muscle. Donc, la patience est une qualité indispensable dans la réussite d'un bodybuilder

D.A. : QUELS SONT LES CHAMPIONS QUI T'ONT INSPIRÉ ?

K.E. : Le premier fut Samir Bannout qui avait un physique remarquable. J'apprécie aussi Flex Lewis qui est un grand champion -212 et un excellent ambassadeur de notre sport. En fait, tous les meilleurs athlètes m'inspirent parce qu'il est nécessaire d'avoir une personnalité particulière pour devenir bodybuilder professionnel.

D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

K.E. : Mon objectif principal est de progresser afin de présenter un physique encore meilleur au prochain Mr Olympia. Je souhaite également rester en bonne santé, et pourquoi pas, inspirer les personnes de tout âge pour rester en forme. Je tiens à remercier l'IFBB Pro League, et en particulier son Président, Monsieur Jim Manion, qui m'aide à atteindre mes objectifs, ainsi que Monsieur Tyler Manion et les équipes de la fédération. Je remercie aussi mon coach Chris Aceto qui est comme un frère pour moi. Sans oublier tous mes amis, mes fans, et surtout mon incroyable épouse. Elle prépare tous mes repas et elle est toujours là pour moi !

La bataille fut rude avec un autre adversaire de taille : l'Américain **Shaun Clarida**. De belles lignes, des muscles secs, de l'énergie et de la combativité furent les ingrédients de cette magnifique soirée américaine. Des instants mémorables qui forgent la carrière du "Lion de la Lybie" et l'histoire du bodybuilding !



photo @baileyimage

POUR SUIVRE KAMAL ELGARGNI SUR INSTAGRAM :
@IFBB_PRO_KAMAL_ELGARGNI

RENTING **PLUS**

BY
BODYTONE

**OFFRE
LIMITÉE**

2 + 1

AVEC LE SERVICE RENTING PLUS de BODYTONE,
EN ACHETANT 2 MACHINES DE LA GAMME SOLID ROCK,
NOUS T'OFFRONS LA 3ÈME.

A PARTIR DE

150 €
mois

SR01E SR02E SR03E SR05E SR06E
SR07E SR08E SR09E SR11E SR12E

TVA, Montage et Livraison inclus



 [bodytonefitness](https://www.instagram.com/bodytonefitness)

 [bodytone.eu](https://www.bodytone.eu)

 [Bodytone
Fitness Equipment](https://www.facebook.com/BodytoneFitnessEquipment)

POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claudel@bodytone.eu



**ALEX
CAMBRONERO**
IFBB PRO

@FELLO_CAMBRONERO

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



BODYBUILDING LEGENDS

KEVIN LEVRONE

IFBB PRO

Interview : Christophe CORION /
Photos pinterest
& Photothèque Kevin Levrone

VÉRITABLE MACHINE À MUSCLES, KEVIN LEVRONE SE FAIT REMARQUER AUX NPC EN 1991, IL DÉBARQUE SUR LA SCÈNE PRO IFBB UN AN PLUS TARD ET REMPORTE LA NUIT DES CHAMPIONS EN DEVANÇANT PORTER COTTRELL ET MILOS SARCEV.

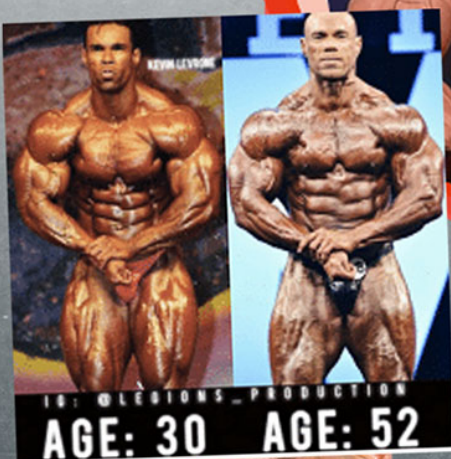
Kevin se classe second à Mr Olympia 92 dès sa première participation. Malheureusement pour lui, il est battu par the Shadow Dorian Yates. En 1993, The Maryland Muscle Machine se déchire un pec au début de l'année mais malgré tout il se classera 5ème à la plus prestigieuse des compétitions.

photos Per Bernal

MARYLAND MUSCLE MACHINE

TOUT AU LONG DE SA CARRIÈRE, LEVRONE REMPORTERA DE NOMBREUSES COMPÉTITIONS COMME L'ARNOLD CLASSIC (1994 ET 1996) ET SE CLASSERA SECOND À 4 REPRISES À MR OLYMPIA (1992 -1995-2000-2002).

Après avoir pris sa retraite sportive en 2003, le double vainqueur de l'Arnold annonce son comeback à Mr Olympia 2016 sur invitation mais il se classe 17^{ème}. En 2018, il tente une dernière fois sa chance à l'Arnold mais finit 13^{ème} et annonce aussitôt qu'il raccroche définitivement cette fois-ci.



BODYBUILDING LEGENDS

Toujours un peu à l'écart de ses concurrents, Kevin ne s'entraînait qu'une partie de l'année et augmentait fortement l'intensité à l'approche des concours. En parallèle, il jouait de la musique avec son groupe Full Blown. Comment expliquer que cet athlète au potentiel hors norme et au charisme exceptionnel n'est jamais été couronné à plusieurs reprises Mr Olympia ???

Toujours actif dans le milieu de la forme, Kevin a créé sa ligne de compléments nutritionnels Kevin Levrone signatures séries. Un immense merci pour ce que tu as apporté à la discipline Mr Levrone
Respect champion

Chris Corion

KEVIN LEVRONE



KEVIN LEVRONE®
Signature Series

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

1ER MOIS OFFERT !



* CONDITIONS À L'ACCUEIL

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



perfectbodies2.0.bastia



Perfect Bodies Bastia



www.perfectbodiesbastia.fr

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

KALMAN SZKALAK


KAREN FELIX

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique


COACHING

SCÉNIQUE

KAREN FELIX :

«LOLA EST UNE JEUNE FEMME PARTICULIÈREMENT COURAGEUSE, DOTÉE D'UN MENTAL PEU COMMUN.»

Bonjour je m'appelle **lola fernandez** j'ai 30 ans.

je travaille dans la vente la journée et je suis artiste performeuse les we.

Plus jeune, j'ai fait du rugby, de la danse et je pratique la pole dance. Depuis l'âge de 20 ans je fais de la musculation. ce n'était que de l'entretien et je ne cherchais pas à pousser au delà de mes limites. **Je manquais énormément de confiance en moi j'étais une jeune fille très timide et réservée.**

J'ai donc commencé à pratiquer la musculation pour aller au delà du regard des gens, ceci était une grosse épreuve.

Puis j'y ai pris goût car J'aimais me voir évoluer !

j'ai commencé à m'intéresser aux athlètes internationales et à les prendre en exemple....



LOLA ET KAREN FELIX-COACH SCÉNIQUE

LOLA FERNANDEZ



LOLA



COACHING

SCÉNIQUE

Celui qui m'a poussée à faire ma 1ère compétition c'est mon compagnon. Il était passionné et concourais déjà. J'ai donc contacté une coach que je croisais à ma salle **BRIGITTE SUBRIN**. Pour une 1ère je voulais absolument une femme et une athlète, une vraie. Cela a été dur au début de combiner mes travaux, les entraînements, aider mon père à s'occuper de ma mère malade d'un cancer. Mais j'ai réussi à trouver mon rythme. **Brigitte** m'a expliquée qu'au niveau posing Miss Bikini elle n'était pas trop dans son élément. Je me suis donc renseignée et ce nom revenait à chaque fois... **KAREN FELIX !**

Cela a été une très belle rencontre et m'a permis de pouvoir avoir une confiance sur scène qui n'a rien à voir en fait avec mes performances de danseuse. Tout ce travail scénique que l'on ne voit pas en étant spectatrice aux compétitions est énorme !

J'ai tout de suite accroché à la personnalité de cette grande dame.

Ma 1ère compétition fut la ½ Finale Sud IFBB.

J'étais très stressée ! dans mon travail j'ai pris l'habitude d'être sous les projecteurs mais nous sommes « cachés » derrière une mise en scène, un personnage, des costumes... là je me sentais limite nue et seule face au monde...





COACHING

SCÉNIQUE

Dès que je suis descendue de scène j'ai appelé ma Maman car, très affaiblie, elle ne pouvait plus se déplacer. Nous étions très proche, elle était ma raison de vivre... 7 jours après elle a rejoint les anges. Son départ m'a anéantie, j'ai tout arrêté, j'étais détruite. Puis un jour Mon père s'est effondré en larmes en me racontant qu'elle avait parlé de ma victoire à tout l'hôpital et qu'elle avait appelé toutes ses amies le soir même pour leur annoncer. Et il me dit ses mots qui m'ont fait un déclic « tu l'aurais vu... elle était tellement fière de toi, elle en avait les yeux qui brillaient quand tu l'as appelée pour lui annoncer ta victoire ».

là j'ai eu une rage en moi et je me suis dit je ferais cette finale, je ne peux pas baisser les bras, je la ferais pour elle !

à la finale Je finis 2ème et Suite à ce deuil douloureux je ne voulais plus faire aucune compétition mais représenter la FRANCE à EUROPE me trottnait dans la tête et Je finis 1ere en wellness : **« je me suis battue pour toi Maman ! »**

Je compte en 2021 me représenter en Inter.

Les gens ne voient pas tout le travail derrière une athlète. Ceci doit devenir un rythme de vie et non pas une corvée. On ne doit pas le subir mais le vivre, sinon on ne va pas jusqu'au bout.

LOLA FERNANDEZ



PRÉPARATRICE PHYSIQUE : BRIGITTE SUBRIN



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i YouTube

VIDEO TRAINING

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

MUSCULATION DES ÉPAULES AVEC ARNAUD PLAISANT ET BONUS FITGAME À LA FIN

Dans cette video, je partage une séance épaule que fait Arnaud plaisant actuellement (il ne s'agit pas de mon programme) et à la fin je pars à la rencontre de deux jeunes pratiquants (15-16 ans) pour leur demander leur avis sur le fitgame, le Body.



@plaisanttrainer



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

FAUT-IL MAIGRIR AVANT DE SE METTRE À LA MUSCULATION ?

**IMAGINEZ QUE VOTRE
OBJECTIF EST DE PERDRE LA
GRAISSE SUR VOTRE VENTRE.
APRÈS QUELQUES
RECHERCHES VOUS AVEZ
TROUVÉ UNE ALIMENTATION
ADÉQUATE, MAIS VOUS NE
SAVEZ PAS SI VOUS DEVEZ
FAIRE DE LA MUSCULATION
DÈS LE DÉBUT OU ALORS
ATTENDRE D'ÊTRE MINCE POUR
DÉMARRER.**



photo Patrick Masoni

3

BONNES RAISONS

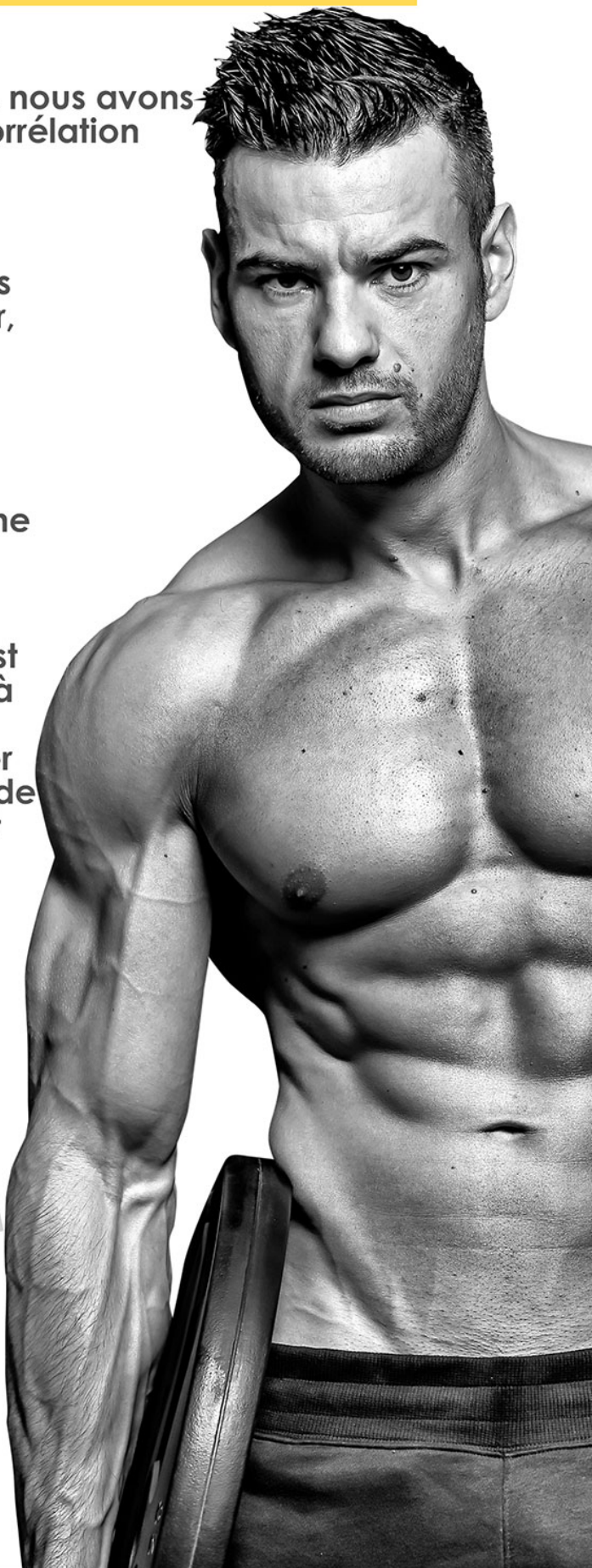
DE FAIRE DE LA MUSCULATION POUR PERDRE DU GRAS

#1 - LE BALLON CREVÉ

Même sans faire de musculation, nous avons tous une masse musculaire en corrélation avec notre style de vie et notre environnement hormonal.

Vous avez des muscles pour répondre à vos besoins de la vie de tous les jours (marcher, courir, porter, tirer, pousser, etc). La musculation transforme un style de vie "classique" en style de vie "intense". C'est-à-dire que même si vous êtes assis toute la journée devant votre ordinateur à travailler, votre séance de musculation d'une heure va enclencher une prise de masse musculaire si l'effort est répété.

Lorsque vous souhaitez perdre du poids il est important de continuer ou de commencer à stimuler ses muscles, car, privées d'une abondance alimentaire ils vont commencer à "fondre" et perdre en force. Ne pas faire de musculation se traduira par un corps plat et sans tonicité.





© FITNESS-MAG.FR

photo Patrick Masoni

#2 - LA CYLINDRÉE

Vous avez déjà parlé avec le propriétaire d'une voiture puissante ? Les premières questions que vous avez dû leur poser sont : combien de chevaux fait-elle ? Combien ça consomme ?

Les réponses générales sont : pas mal de chevaux et ça consomme beaucoup.

Tout comme vous si vous avez du muscle. Vos muscles consomment de l'énergie. Plus vous êtes musclé et plus vous consommez d'énergie.

Si on pouvait faire faire de la musculation aux voitures, on pourrait transformer une Twingo en Porsche, mais ce n'est pas possible. **Par contre pour vous et vos muscles c'est possible.**

Tout l'intérêt de faire de la musculation c'est de vous faire consommer plus d'énergie et donc de brûler plus de gras de manière aiguë (pendant l'entraînement), mais aussi sur le long terme grâce à votre nouveau moteur plus puissant.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

IL EST PEU PROBABLE QUE VOUS SOUHAITIEZ PERDRE DU GRAS POUR OBTENIR UN CORPS TOUT DROIT SANS AUCUNE FORME. C'EST POURTANT CE QUE VOUS ÊTES EN TRAIN DE DEVENIR SI VOUS FAITES UN RÉGIME SANS FAIRE DE MUSCULATION.

photo Patrick Masoni

#3 - SEXY, MAIS VIRIL

Votre objectif est sûrement de vouloir un corps mince et tonique, vous n'êtes pas super exigeant, mais vous avez tout de même une idée de ce que vous voulez : moins de gras au bas ventre, moins de poignées d'amour, moins de gras sur les pectoraux, une taille plus fine, un cou mince avec un menton bien dessiné, etc.

Il est peu probable que vous souhaitiez perdre du gras pour obtenir un corps tout droit sans aucune forme. C'est pourtant ce que vous êtes en train de devenir si vous faites un régime sans faire de musculation.

Si vous évitez de faire de la musculation en même temps que votre régime il va se passer un drame. Vous n'obtiendrez jamais le corps idéal, vous n'allez que perdre du poids, mais votre reflet ne sera jamais à votre goût.

Pourquoi ? Car l'entraînement maintient les galbes qui augmentent la beauté du corps. Appelez ces galbes comme vous voulez : athlétiques, virils, sexy, tonique, etc.

Maintenant que vous savez ça, pas besoin de faire le programme d'Arnold Schwarzenegger pendant votre régime. Vous pouvez suivre un entraînement en moins d'une demi-heure par jour et avoir de bons résultats. La clé c'est l'organisation et le choix des entraînements. Si vous n'avez pas d'idée pour l'entraînement, je peux vous proposer cette méthode en 2 étapes simples : [voir la méthode en 2 étapes ici](#).

A très bientôt !
Théo



TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

CHARGES LOURDES

CHARGES DANGEREUSES ?

Les charges lourdes BLESSENT-elles davantage que les charges LÉGÈRES ou moyennes, en musculation ?

Il serait logique de penser cela, car qui dit plus de charges, dit plus de contraintes mécaniques sur le squelette et donc potentiellement, plus de chance de se blesser en cas de faux mouvement ou triche

LOUD... COMMENT ?

Tout d'abord, sachez que la définition d'une charge "lourde" est relative à chacun. Il faudrait plutôt parler de pourcentage de force élevé RM. On estime en préparation physique les charges lourdes, celles se situant > 80% de la charge maximale.



POURQUOI LES CHARGES LOURDES PEUVENT ELLES ÊTRE DANGEREUSES ?

Lorsque le poids a été augmenté brusquement, sans période d'adaptation (articulaire, musculaire, nerveuse).

Lorsque la **TECHNIQUE** est **MAUVAISE**, les placements incorrects, ou que la charge utilisée est soulevée de manière triché (souvent en réduisant l'amplitude du mouvement, pour flatter son égo en mettant une charge lourde, que finalement, on est pas capable de soulever).



© FITNESS-MAG



Mais, une charge lourde, bien maîtrisée avec une technique parfaite, peut s'avérer moins dangereuse :

Les séries sont plus **COURTES**, et donc la concentration reste à son maximum pendant la série. Contrairement aux séries longues, avec charges légères, qui peuvent finalement s'avérer plus dangereuses.

Car l'appréhension de la charge oblige le pratiquant à adopter une **TECHNIQUE PARFAITE** et un **GAINAGE PUISSANT** !

Car les charges lourdes permettent une adaptation des systèmes articulaires (les tendons et les ligaments s'épaississent, les os se **DENSIFIENT**). C'est d'ailleurs le meilleur traitement préventif de l'ostéoporose.

Travailler lourd rend plus **FORT**, et plus **RÉSISTANT** aux blessures. A condition d'adopter une **PROGRESSIVITÉ** dans L'ENTRAÎNEMENT. Le but étant de ne pas être trop gourmand sinon c'est la blessure assurée !



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



TRAINING ÉPAULES SUR MACHINE TYTAX



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



COMMENT REPRENDRE LA MUSCULATION APRÈS UN TEMPS D'ARRÊT

**DÉCOUVREZ LES ASTUCES POUR REPRENDRE
PROGRESSIVEMENT LA MUSCULATION**

Suite au confinement, votre salle de musculation a été fermée pendant plusieurs mois. Après à une longue blessure ou un autre événement, vous n'avez pas pu vous entraîner ? Peu importe la situation, ce repos forcé a modifié votre programme sportif consacré à vos séances de musculation. Votre progression s'est donc arrêté ou ralenti en cours de chemin. Il est à présent temps de reprendre à nouveau vos exercices de musculation de façon progressive. Vos séances de musculation doivent reprendre, mais par où recommencer ? En effet, il est nécessaire de réhabituer LES MUSCLES DU CORPS à l'effort afin d'éviter les risques de blessure et la démotivation. Pour en savoir plus à ce sujet, suivez le guide !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES LORSQUE L'ON ARRÊTE LA MUSCULATION ?

Un arrêt prolongé de la musculation a pour conséquence une fonte musculaire et une démotivation progressive. Si votre arrêt ne dure que 2 ou 3 semaines, cela n'a que peu d'incidence sur vos progrès en musculation mais si cela est plus long, il y aura sans aucun doute des conséquences. Pour ne pas perdre votre capital musculaire trop rapidement, vous devez conserver une alimentation riche en protéines et réadapter votre alimentation. C'est primordial pour limiter la casse. Votre MOTIVATION est quant à elle remis en cause et va revenir après un redemarrage de la musculation en douceur. Vous allez prendre du plaisir à pousser la fonte et brûler des calories de nouveau et à faire de la musculation pour re-atteindre vos objectifs sportifs.



QU'EN EST-IL DE LA PERTE DE MOTIVATION ?

Vous avez mis du temps à prendre de la masse musculaire et à vous sculpter un corps de rêve. Après un arrêt forcé, votre programme de musculation a été stoppé brutalement. La conséquence est un changement de rythme et votre condition physique n'est plus la même qu'auparavant. En effet, votre corps s'est habitué à ne plus fournir d'efforts intensifs et répétés. Cette situation vous démotive, car ce recommencement des exercices de musculation vous donne l'impression de



redevenir un débutant. Et vous n'avez pas envie de repartir de zéro. Rassurez-vous, vos exercices de renforcement musculaire, votre persévérance, votre patience et vos efforts de reprise vont être rapidement récompensés !



Votre corps possède une mémoire musculaire qui lui permet de re-atteindre un niveau que vous aviez précédemment atteint. Cette forme de mémorisation est gravée dans vos cellules musculaires. Cela peut vous aider à retrouver rapidement de beaux muscles après une pause forcée. Dans les faits, vous atteignez à peu près 80% de vos anciennes performances assez vite. Mais les 20% qui restent à atteindre sont plus difficiles à retrouver rapidement. Par conséquent, il existe réellement une mémoire musculaire mais cette dernière est incomplète. Il vous faudra donc être assidu pour retrouver votre niveau d'avant.

COMMENT BIEN REPRENDRE LA MUSCULATION ?

Votre motivation doit rester intacte et la reprise doit être progressive. Après une fonte de votre masse musculaire, une remise en forme s'impose. En priorité, vous devez reprendre des exercices de base pour retrouver peu à peu votre force initiale. Mieux vaut éviter de vouloir tout de suite soulever des charges très lourdes. Votre nombre de répétitions de séries et d'exercices musculaires doit être moins élevé qu'auparavant. En utilisant des poids libres et des charges plus légères, vous allez économiser votre énergie. La reprise sera plus douce et la réadaptation plus facile. De plus, vous éviterez tout risque

ou toute récurrence d'éventuelles anciennes BLESSURES. Cela durera sans doute quelques semaines mais l'envie de reprendre étant plus forte, l'arrêt ne sera bientôt plus qu'un mauvais souvenir. Cette période a peu être été bénéfique pour la réparation ou le repos de vos tendons et articulations. Néanmoins, la phase d'entraînement plus léger après un arrêt est essentiel.



L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT POUR LA REPRISE

Chaque séance d'entraînement doit débuter par des exercices de tonification musculaires. Une séance d'entraînement en salle de musculation doit comporter un échauffement. Les muscles de votre corps ont besoin d'une préparation avant un effort intensif. C'est la raison pour laquelle des exercices d'échauffement cardio sur des appareils de fitness sont à inclure dans votre programme de musculation.



Pour avoir une meilleure endurance et préparer votre body. Des étirements sont également à réaliser en fin de séance. Pour commencer, vous pouvez alterner le renforcement des groupes musculaires du haut du corps et du bas du corps. Vos exercices de musculation peuvent donc se faire en half body avec les conseils spécialisés d'un COACH SPORTIF et un programme adéquat. Ce dernier vous aidera également à muscler et à renforcer vos abdos. Enfin, sachez que les programmes courts de musculation en full body sont prévus aussi bien pour les débutants ou pour les adeptes confirmés de muscu qui souhaiteraient reprendre après un temps d'arrêt.

En conclusion : Dans la vie quotidienne, reprendre une activité physique est indispensable pour développer votre musculature après un long temps de repos. La prise de masse musculaire et les exercices de gainage vous donnent davantage de force, de résistance et contribuent à améliorer votre condition physique. Pour éviter les risques de courbatures, vous avez la possibilité de vous faire épauler par un coach sportif qui vous aiguillera sur des étirements de fin de séance. Cet expert en musculation peut vous établir un programme personnalisé incluant les exercices d'échauffement, votre séance méthodiquement faite pour vous et les étirements de fin de séance. Il tient compte de vos habitudes en matière de sport en salle de musculation. Il sait également respecter vos objectifs sportifs : prise de masse, perte de poids, affinement de la silhouette, préparation physique à un évènement sportif ou une compétition, amélioration du tonus général, etc. C'est l'occasion rêvée pour atteindre tous vos objectifs sans perdre du temps.



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 dépenser un centime. 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 vient pas le prendre en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIRE LA SUITE →



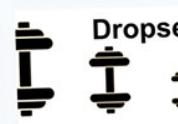
COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour le tournoi Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'acteur d'hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du Brésil si riche et si puissant n'a pas tout fait dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

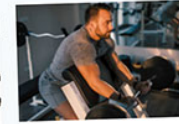
LIRE LA SUITE →



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHÉRISE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



**88 NUMÉROS
DISPONIBLES**

7623

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



**NATHALIE
MUR**
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP25

WEB

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

CARDIO MACS7

DOUBLE MOUVEMENT

PHOTO THOMAS DEVAUX

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 FOREAU
IFBB PRO
Women's physique




CLIQUEZ POUR REGARDER


Nathalie Foreau IFBB PRO, Women's Physique, présente quelques exemples d'exercices en double mouvement en vidéo.

EXERCICES

PECTORAUX

1- ECARTÉS - INCLINÉS + DÉVELOPPÉ - PRISE SERRÉ

2- DÉVELOPPÉ PRISE SERRÉ + PULL OVER

ÉPAULES

3- ELÉVATION LATÉRALE + DÉVELOPPÉ MILITAIRE

4- OISEAU + EXTENSION ARRIÈRE

BICEPS

5- CURL + CUR PRISE MARTEAU

6- CURL INTERNE + CURL EXTERNE

NB : Ici, on ne donne pas de précisions sur le nombre de reps puisque tout dépend de la charge choisie pour faire les exercices de musculation.

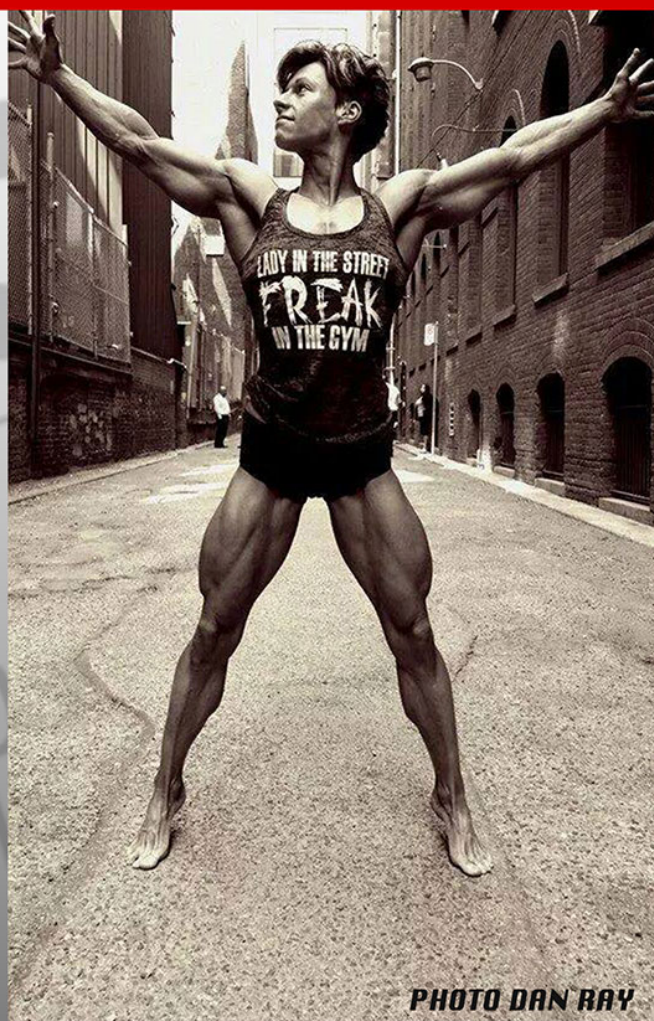


PHOTO DAN RAY

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

Prochaines Sessions sur Lyon

• **Formation MACS7 Cardio**

- 18.19.20.21/11/2020

• **Formation MACS7 Muscu**

- 26.27.28/11.2020

Séminaire / Bootcamp :

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

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



**VICTORIA
POLLASTRI**

Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

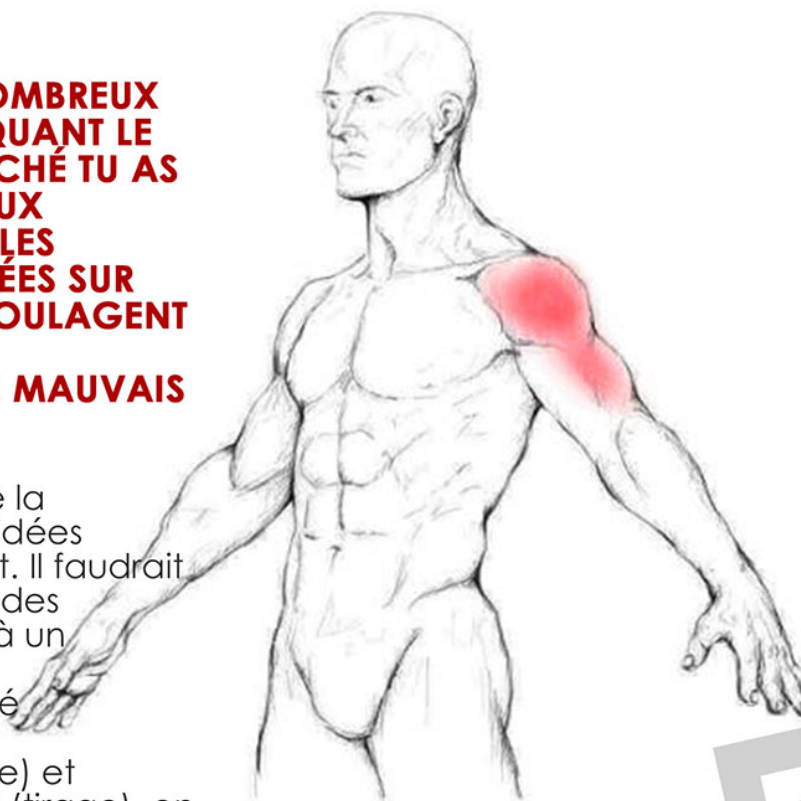
PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

TES DOULEURS AUX ÉPAULES DÉMYSTIFIÉES

PHOTOS PINTEREST ET GOOGLE IMAGES

**SI COMME DE NOMBREUX
ATHLÈTES, PRATIQUANT LE
DÉVELOPPÉ COUCHÉ TU AS
DES DOULEURS AUX
ÉPAULES, ET QUE LES
ROUTINES TROUVÉES SUR
INTERNET NE TE SOULAGENT
PAS ; PEUT-ÊTRE
REGARDES-TU AU MAUVAIS
ENDROIT.**

Dans le monde de la prophylaxie, deux idées majeures dominent. Il faudrait renforcer sa coiffe des rotateurs et veiller à un développement musculaire équilibré entre chaîne antérieure (poussée) et chaîne postérieure (tirage), en respectant un ratio pousser/tirer de 1:2. L'idée est très simple : pour un exercice de pousser, il faudrait veiller à exécuter deux exercices de tirage.



© FITNESS-MAG.FR

Ces principes sont-ils suffisants pour éviter la blessure ? Si oui, pourquoi de nombreux athlètes pratiquant une routine prophylactique « exemplaire » (exercices de renforcement pour la coiffe des rotateurs, ratio pousser/tirer équilibré, étirements des pectoraux, mobilisation au bâton) ne constatent-ils aucune amélioration de leurs douleurs ?

Face à cette discordance, cet article offre une nouvelle lecture du sujet et propose une routine biomécaniquement plus intelligente.

POUR COMPRENDRE L'ORIGINE DE TA DOULEUR, IL FAUT REVENIR AUX BASES DE TA MÉCANIQUE DE MOUVEMENT.

La première chose à comprendre, c'est que respirer est une fonction vitale. Ton corps fera toujours de ta ventilation sa priorité.

Il fera tout pour te permettre de t'oxygéner correctement.

Ta survie étant en jeu, il priorisera toujours cette fonction, quelles que soient les circonstances, et surtout quelqu'en soit le coût. Tant pis, si cela implique de sacrifier ta posture.

En cas de difficulté, le corps met en place une stratégie compensatoire, en créant un pattern d'extension (élévation de la cage thoracique, extension de la colonne thoracique, et sollicitation des trapèzes supérieurs, dorsaux et érecteurs spinaux).

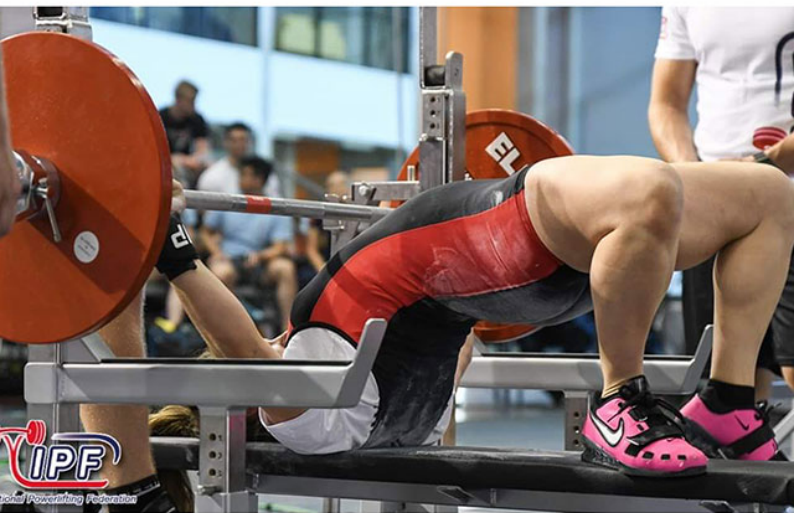
Les abdominaux se retrouvent étirés et ne peuvent plus créer une bonne dépression de la cage thoracique.

Cette compensation aboutit à un état d'hyperinflation.

Rapidement, un cercle vicieux s'instaure. Parce-qu'il peine à s'oxygéner, le corps met en place un schéma moteur compensatoire d'extension pour respirer, mais cette extension l'empêche encore plus de bien s'oxygéner. Et ainsi de suite. C'est le serpent qui se mord la queue.

Le deuxième élément à comprendre, c'est que le Développé Couché favorise ce pattern d'extension permanent dans lequel la plupart d'entre-nous vivons au quotidien.

La problématique majeure du Développé Couché, ce n'est pas comme bon nombre de gens le pensent, de pratiquer excessivement des mouvements de poussée. C'est plutôt que le Développé Couché comme pratiqué par les Powerlifters, consiste à faire un mouvement de poussée, dans un pattern d'extension et de rétraction scapulaire. Ce schéma de mouvement est omniprésent dans tous les mouvements pratiqués par les athlètes de Force ou de Bodybuilding : exercices de tirage, stabilisation de la barre pour un squat, développé couché, etc.



La dernière chose essentielle à comprendre, et c'est là que ta douleur trouve une explication, ce sont les conséquences de ce pattern d'extension. Cette extension, ne permet pas une position optimale de l'omoplate : les bras se retrouvent en quelque sorte dissociés des omoplates.

Le pontage est une technique de performance, et non de santé : on le recommande pour optimiser ses leviers, améliorer sa stabilisation. : on le recommande pour optimiser ses leviers, améliorer sa stabilisation.

En soi, le pontage n'est pas mauvais ! Sa pratique n'est pas problématique.

Au contraire, il est très utile aux compétiteurs qui maîtrisent cette technique. Le problème réside dans sa répétition. Lorsqu'un athlète ne fait que pratiquer ce schéma d'extension, il alimente un même pattern encore et encore, au détriment d'un autre. Un déséquilibre se crée. A force cela peut aboutir à des blessures d'usure, des conflits, ect.

Or, dans un pattern d'extension, le diaphragme est en permanence raccourci et contracté. Il ne retrouve jamais sa tonicité de repos, et à force il perd sa capacité à se contracter correctement. Il perd sa fonction de muscle inspirateur, et se transforme en muscle postural.

Certains muscles prennent le relais : les dorsaux, les trapèzes supérieurs, les érecteurs spinaux...

Ces muscles étant déjà très sollicités par les athlètes de sports de Force (Haltérophilie, Crossfit, Powerlifting), le risque d'usure augmente et à terme la blessure guette l'athlète.

La douleur apparaît donc car l'athlète répète un même pattern quotidiennement, et perd progressivement de la variabilité de mouvement.



Beaucoup de spécialistes en réathlétisation, parlent de l'importance de la stabilité, mais ne comprennent pas que pour avoir une stabilité scapulaire optimale, IL EST INDISPENSABLE D'AVOIR UN DIAPHRAGME FONCTIONNEL, ET UNE BONNE RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE.



LA SOLUTION ? PRATIQUER LA PROTRACTION !

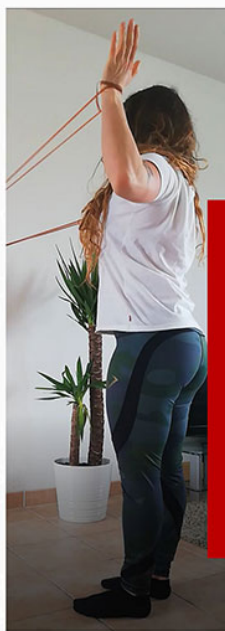
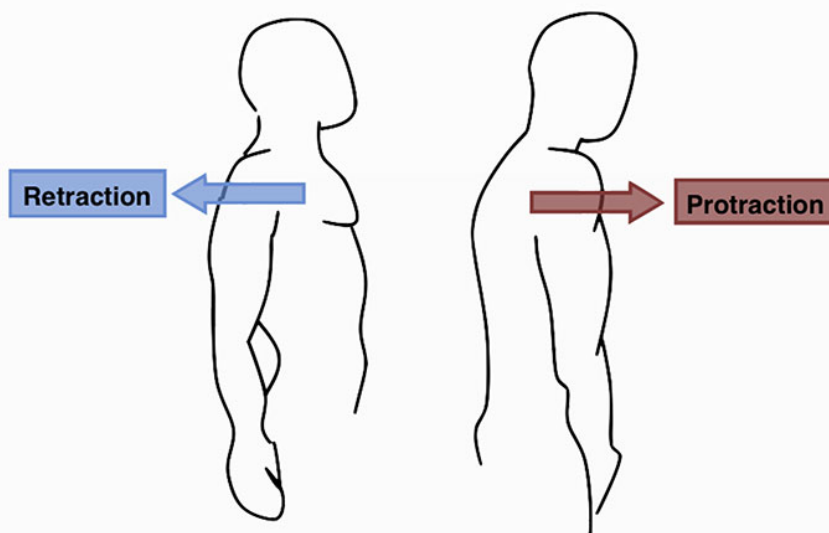
Protracter tes omoplates permet de créer un pattern de flexion (anti-extension) et facilite la mécanique expiratoire.

Lorsque tu protractes, tu rentres ta cage thoracique vers l'intérieur. L'air n'a pas d'autre choix que d'aller dans la partie postérieure de ton corps. Cet air réorienté se dirige sous tes omoplates et ouvre le médiastin postérieur. **Tes omoplates se plaquent sur ta cage thoracique, tes muscles stabilisateurs s'activent. Résultat : une stabilité scapulaire maximale !**

De plus, en abaissant tes côtes, tu retrouves une bonne zone d'apposition, et ton diaphragme retrouve ainsi sa tonicité de départ.

Le cercle vertueux s'amorce. Les muscles autrefois sur-sollicités pour respirer, ne le sont plus. Ils peuvent enfin se reposer et servir pour le geste sportif. Les abdominaux profonds retrouvent leur fonctionnalité. Ils sont stimulés pour créer une dépression de la cage thoracique lors de l'expiration.

Mais ce n'est pas tout, protracter permet aussi un travail en sonnette externe de la scapula, chez des athlètes qui ont tendance à ne pratiquer que de la sonnette interne. Ce travail peut être complété par d'autres exercices (face pull en prise neutre, par exemple). L'idée générale est d'effectuer des exercices qui permettent de rééquilibrer les actions du développé couché : protraction et élévation pour rééquilibrer le travail de rétraction et de dépression scapulaire.



Maintenir des épaules en santé est simple. Il faut prendre le temps de comprendre son activité, les contraintes qui en découlent, travailler les plans de mouvement négligés et veiller à maintenir une variabilité de mouvement suffisante.



**NATHALIE
MUR**
IFBB PRO
BIKINI

WEB



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

FRISSONNER POUR PERDRE DU POIDS

Des études ont montré qu'avoir froid permet à notre corps de produire des graisses brunes, graisses qui permettent elles-mêmes de brûler nos calories.

Notre organisme renferme 2 types de graisses : les graisses blanches et les graisses brunes.



PHOTOTHÈQUE ICEMAN
WWW.CEMIND.COM/ICEMAN/



© FITNESS-MAG.FR

LA GRAISSE BLANCHE DITE DE « STOCKAGE »

Les graisses blanches dites « de stockage », permettent d'établir des réserves dans l'organisme et de stocker le surplus énergétique de notre alimentation. En excès, elles favorisent l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou le diabète de type II.

Ces « mauvaises » graisses sont responsables des bourrelets, culotte de cheval et autres rondeurs disgracieuses.

LA GRAISSE BRUNE RÉGULE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE

Les graisses brunes, quant à elles, brûlent les calories au lieu de les stocker. Elles permettent de réguler la température du corps. Ce sont des « mini-usines » qui produisent la chaleur nécessaire au maintien de notre température corporelle. Elles sont très présentes chez les nouveaux-nés qui n'ont pas encore le réflexe de frissonner pour produire de la chaleur ainsi que chez les animaux qui hibernent. Eh oui, les graisses brunes leur permettent d'être au chaud tout l'hiver ! A contrario, chez les adultes, les graisses brunes sont beaucoup moins présentes facilitant alors la prise de poids.



PHOTO PINTEREST



Les cellules de graisses brunes, que les médecins appellent « adipocytes bruns » (Adipo : graisse, et Cyte : cellule, en grec) sont très différentes des cellules de graisses blanches, appelées « adipocytes blancs ».

Les adipocytes bruns sont remplis de mitochondries, autrement dit de « petites usines » conçues pour brûler des quantités importantes de sucres et de graisses.

Elles libèrent cette énergie sous forme de chaleur ; c'est ce qu'on appelle la « thermogénèse ».

En d'autres termes, plus on fabrique de graisses brunes, plus on brûle de calories, permettant ainsi de perdre du poids et du volume rapidement et durablement !

L'idéal pour perdre facilement du poids serait donc de **pouvoir transformer les graisses blanches en graisses brunes.**

Depuis des décennies, les chercheurs d'Harvard, de l'INRA, de l'INSERM, etc. **ont cherché un moyen de transformer les graisses blanches en brunes afin de lutter contre l'obésité et ces maladies associées.** Ils ont prouvé **que la pratique d'une activité physique, le froid et certaines molécules présentes dans les aliments tels que la capsaïcine dans le piment ou la chryisine dans la passiflore, permettent d'activer naturellement les mécanismes de transformation de la graisse blanche en brune.** Les dernières recherches scientifiques permettent aujourd'hui de reproduire les mécanismes d'action grâce à une supplémentation spécifique.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR FAVORISER LA TRANSFORMATION DE VOS GRAISSES BLANCHES EN BRUNES :

- A la maison, maintenez une **température ambiante à 19°**
- Prenez l'habitude **de baisser la température de l'eau en fin de douche** afin de diminuer votre température corporelle
- Pratiquez régulièrement une **activité physique et sportive**
- Pensez à la **cryothérapie** ...
- Adoptez une **alimentation équilibrée**. Évitez les aliments trop gras, trop salés, trop sucrés.



NATHALIE MUR

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



**ANISSA
ZEKKOUTI**
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB    

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

MOINS DE SUCRES, PLUS D'ÉNERGIE

LE SUCRE EST PARTOUT :
DANS NOS PÂTISSERIES
MAIS AUSSI DANS NOS
PLATS, LA OÙ ON NE
L'IMAGINERAIT MÊME
PAS...MÊME S'IL EST
NORMAL D'EN
CONSOMMER EN FAISANT
LES BONS CHOIX, FORCE
EST DE CONSTATER QUE LA
DOSE JOURNALIÈRE EST
BIEN SOUVENT DÉPASSÉE...
ALORS COMMENT SE
DÉTOXIFIER DU SUCRE ET
FAIRE LES BONS CHOIX
POUR SA SANTÉ ?



PHOTOHÈQUE FREEPIK SENI/PETRO

FOCUS SUR LES IG BAS.

Tous les aliments avec des glucides **assimilés lentement** par l'organisme : pain artisanal au levain, flocons d'avoine, patates douces, riz brun, quinoa..Tout ce qui est très peu industrialisé. Astuce: ajoutez des **bonnes graisses** pour baisser encore plus l'IG!

FAUX SUCRES ?

A éviter, édulcorants tels que l'aspartame, le sucralose, xilitol, maltitol...vous **leurrez le cerveau** et c'est contre-productif. L'insuline est tout de même libérée mais votre corps ne sait qu'en faire. Controversés, ils sont aussi suspectés de favoriser la **prise de poids et le diabète de type 2, ou encore d'être cancérigènes...**

MANGEZ MIEUX

Baisser les sucres ne signifie pas être au régime, bien au contraire. Vous allez gagner sur la **qualité** de vos apports en **macro et micronutriments** et donc en énergie !



LES FRUITS

Riches en **éléments protecteurs** en terme de maladies chroniques grâce aux vitamines, fibres et minéraux qu'ils contiennent contrairement aux jus qui ne contiennent plus que le sucre des fruits et vous font consommer plus de sucre...Mangez donc un fruit et consommez des jus frais maison de manière occasionnelle . Les meilleurs et les moins sucrés restent **les jus verts** qui sont délicieux, d'autre part !



LES SUCRES NON RAFFINÉS

Attention, **sucre blond et roux** restent des **sucres hautement raffinés** et ne sont donc pas intéressants sur le plan nutritionnel. Les sucres naturels tels que le sirop d'agave, d'érable , de coco et le miel sont **riches en nutriments** et bien meilleurs que le sucre blanc raffiné mais à consommer avec modération tout de même ...Ils constituent des **alternatives de qualité** mais à limiter en terme de quantité.



SUCRE & PRISE DE POIDS



Le sucre c'est facilement plus de calories qui ne sont pas forcément bonnes pour votre santé ni pour votre silhouette !

Le sucre appelle le sucre ce qui augmente vos fringales « sans faim » réel...N'oubliez pas que ce sont des **calories vides pour la plupart . Méfiez-vous des **SUCRES CACHÉS** dans les yaourts , soupes, conserves et autres **aliments industriels** ! Visez les 5g de sucre au 100 g sur ce type d'aliments. Enfin, cuisinez, pâtissez afin de maîtriser vos apports et de manger **en pleine conscience** !**



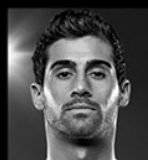
Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynnaturopathe](#)

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

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



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



CHOISIR LES MEILLEURS PRODUITS AU SUPERMARCHÉ

Dans nos vies à 100 à l'heure, il est dur de prendre le temps de se faire à manger alors nos choix se portent très souvent sur les produits préparés du supermarché.

Mais est-ce bon pour ma santé de manger des produits transformés tous les jours ? Que dois-je savoir pour bien choisir mes produits au supermarché ?

C'est justement à toutes ces questions que **David Costa** et **Léa Turpin** répondent dans leur nouveau livre « **CHOISIR LES MEILLEURS PRODUITS AU SUPERMARCHÉ** ».

CLIQUEZ POUR REGARDER

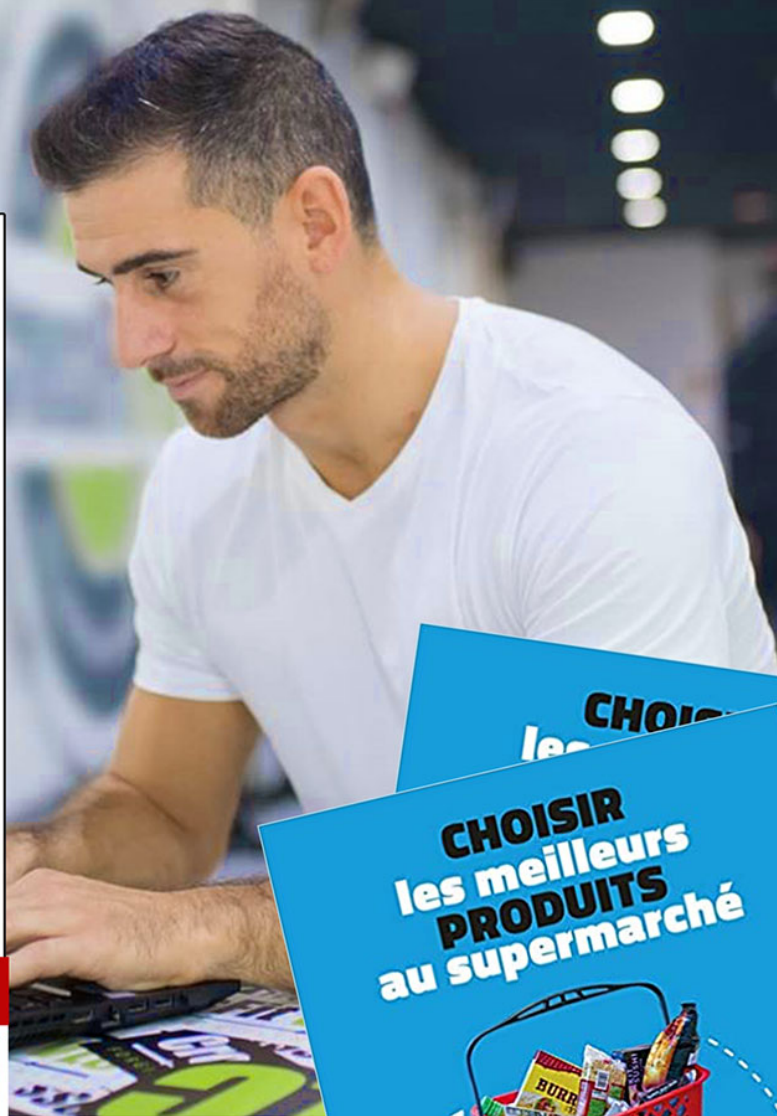


photo Freeepki.com

CHOISIR
les meilleurs
PRODUITS
au supermarché



Quels produits choisir pour votre bien-être

David COSTA
et Léa TURPIN

Plus de 1000
références
décryptées

AMPHORA

Disponible sur
amazon

Vous devez être conscients qu'il est **impossible** de créer un score unique permettant de classer chaque produit de façon exacte dans la catégorie « bon » ou « mauvais ». En effet, les critères permettant d'évaluer la qualité d'un produit diffèrent selon son type, sa catégorie. De plus, il est **impossible** de créer un score pertinent pour chaque individu en fonction de ses objectifs, de son mode de vie, de ses intolérances, de ses problèmes de santé, etc. en se basant sur des recommandations générales et destinées à un individu lambda.



Il est important de comprendre qu'un produit analysé seul,

en dehors de son contexte de consommation, ne peut être défini comme bon ou mauvais à 100 % ! Il est donc nécessaire de comprendre ce qui fait qu'un produit est « bon » ou non afin de pouvoir en juger par soi-même.

En effet, une personne ayant une alimentation équilibrée, basée principalement sur des produits

non transformés, peut, sans se préoccuper de leur composition, consommer occasionnellement des produits transformés. Son exposition aux sucres ajoutés aux graisses trans, aux additifs, etc., présents dans ces produits sera, de toute façon, très faible et donc sans impact sur sa santé. En revanche, quelqu'un qui s'alimente principalement avec des produits transformés sera inéluctablement exposé à un excès de sucre, de sel, de graisses de mauvaise qualité, et donc aux conséquences néfastes sur sa santé, et ce, quels que soient les produits choisis.

Dois-je faire confiance aux étiquettes des produits au supermarché ?



**CHOISIR
les meilleurs
PRODUITS
au supermarché**



Déjouer les pièges des produits du supermarché !



**CHOISIR
les meilleurs
PRODUITS
au supermarché**



Apprendre à lire les étiquettes des produits au supermarché



**CHOISIR
les meilleurs
PRODUITS
au supermarché**



On dit souvent que c'est la dose qui fait le poison ; il en est de même pour les additifs alimentaires dont la toxicité dépend de la dose journalière admissible (DJA), quantité au-delà de laquelle ils pourraient engendrer des conséquences néfastes pour la santé.



Apprendre à lire les étiquettes des produits au supermarché



**CHOISIR
les meilleurs
PRODUITS
au supermarché**



Il faut donc conserver un œil critique sur les classifications des additifs alimentaires proposées par certaines applications qui ne se basent pas sur des recommandations scientifiques, mais sur des avis de diététiciens ou de nutritionnistes. On ne peut bien souvent pas échapper à l'ajout d'additifs dans les produits et il s'agit donc de trouver le bon compromis entre la qualité de la liste d'ingrédients et celle du tableau nutritionnel.

- Il nous semble préférable de nous orienter vers un produit qui contient nettement moins de sucres ajoutés, mais quelques additifs non nocifs, plutôt que de rechercher une recette absolument sans additifs, mais dont les valeurs nutritionnelles ne sont pas optimales.

- On tolérera plus facilement la présence d'additifs dans des produits consommés occasionnellement plutôt que dans ceux consommés au quotidien.

ETIQUETTES MODE D'EMPLOI

Il n'est pas toujours facile d'identifier les meilleurs produits lorsque l'on fait ses courses sans y passer des heures. Cela peut paraître contraignant et compliqué au début, mais en appliquant notre protocole et nos astuces simples, vous allez facilement vous y retrouver et vous allez rapidement apprendre à faire les bons choix. Regardez la liste des ingrédients et le tableau des valeurs nutritionnelles ! Il s'agit d'informations plus pertinentes et plus fiables que les allégations inscrites sur les emballages. En effet, les images, les couleurs et les mentions ne reflètent pas forcément les qualités nutritionnelles du produit.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Retournez donc le produit et suivez les étapes suivantes :

ÉTAPE 1 QUELLE EST LA RECETTE TRADITIONNELLE ?

- Voir vidéo

ÉTAPE 2 LES INGRÉDIENTS EN 3 QUESTIONS !

- Voir vidéo

ÉTAPE 3 LES « 3 S »

- Voir vidéo

EXEMPLE D'ANALYSE :

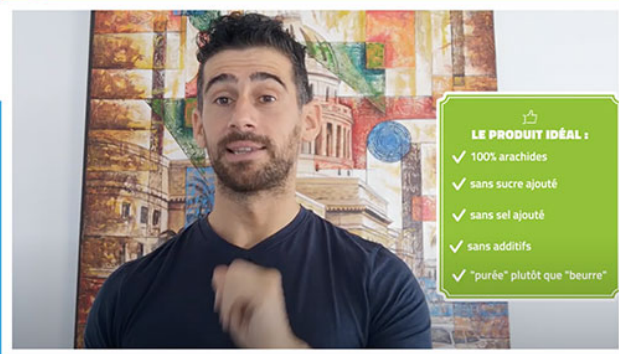
LE BEURRE DE CACHUETES

Le beurre de cacahuètes est un aliment intéressant du fait de sa richesse en acides gras insaturés, en fibres et en protéines. Une petite quantité suffit pour se sentir rassasié et, grâce à son faible indice glycémique, il permet d'avoir de l'énergie durablement. Très utile pour les sportifs qui ont de grosses dépenses énergétiques ! Il reste cependant très riche et il convient donc d'en consommer avec parcimonie et de bien le choisir pour profiter de ses bienfaits.



* Produit de la marque « Jardin Bio »
Figure dans notre classement
« le haut du panier »

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Recette traditionnelle : 100 % arachides.

LISTE D'INGREDIENTS

Choisissez un beurre de cacahuètes le plus naturel possible, aussi appelé ☐ purée/pâte d'arachides ☐, c'est-à-dire 100 % Arachides, sans additifs, sans conservateurs, sans sel... Que de la cacahuète.

ON RECOMMANDE

Préférez les marques bio aux marques américaines qui sont souvent à base de cacahuètes grillées, de sucre, d'huile de palme souvent hydrogénée et de sel.

LES 3S

Attention aux sucres ajoutés qui rendent le goût moins amer, mais qui font exploser l'indice glycémique. Traquez l'ajout d'huiles hydrogénées (des acides gras saturés, pas terribles pour l'environnement ou pour la santé), le plus souvent de « L'huile de palme ».

LE PRODUIT IDÉAL :

100 % arachides
Sans sucres ajoutés
Sans sel ajouté
Sans additifs



"Apprenez à bien choisir vos produits au supermarché avec plus de 1000 références analysées"

Découvrez comment choisir les meilleurs aliments pour votre santé !

➔ LIVRE DISPONIBLE SUR AMAZON

CHEZ **BODYTONE**
NOUS T'OFFRONS UN
COUP DE MAIN

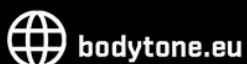


ACHÈTE DÈS MAINTENANT

PAIEMENT SUR 12 MOIS



Tout simplement!



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claudef@bodytone.eu