

FITNESS MAG[®]

EDITION N°90 / 11-2020

DOSSIERS:

LE CACAO
L'ÉPICATÉCHINE,
L'ENDURANCE ET VOS
MITOCHONDRIES

TÉLÉPHONE =
BAISSE
DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE

FAUT-IL CORRIGER
LES PIEDS «PLATS» ?

LES DANGERS
DE LA GRAISSE
VISCÉRALE

ALEXANDRE
NATAF
LE COLOSSE
PERPIGNANAIS

Exclusif !
CHAMPIONNATS
D'EUROPE
PRO LEAGUE
2020

JULIEN
QUAGLIERINI

Photo @nikolay_lukash

COMMENT
SE DÉVELOPPENT
LES FIBRES
MUSCULAIRES
EN MUSCULATION ?

COMMENT
S'ALIMENTER
AU BUREAU POUR
PERDRE DU
POIDS ?

INTERVIEWS:



SHAUN
CLARIDA



RYALL
GRABER

Photos
@DAVANDRIEU_PHOTOGRAPHER



Photo
@DAVANDRIEU_PHOTOGRAPHER



© FITNESS-MAG.FR

BODYTONE

30 JOURS POUR ESSAYER

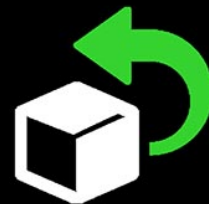
MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES

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?

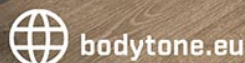


OU



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



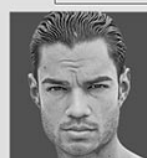
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



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 Mompou, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 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



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / 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 **Novacoms** 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.

#90
FM



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 #90 FM

MOINS d'entraînement ...

... DAVANTAGE de progrès !



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

Mes chers lecteurs(trices),

AUSSI PARADOXAL QUE CELA PUISSE PARAÎTRE, C'EST BEL ET BIEN LORSQUE VOUS RÉDUISEZ VOTRE VOLUME HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT QUE VOUS RECOMMENCEZ À PROGRESSER.

(je parle de pratiquants non aidés par des substances exogènes qui s'entraînent avec trop d'ardeur...).



PHOTO PINTEREST

Trop ?

...En effet, par excès d'enthousiasme, par addiction souvent, trompé par de fausses croyances, le pratiquant se surentraîne (comprenez qu'il dépasse les limites adaptatives physiologique de son organisme ... dans la globalité de son quotidien et pas uniquement en club de gym.)

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.



ÉDITORIAL

#90
FM

Des lors que le surmenage et la fatigue dissimulée à coup de booster et autres stimulants s'atténue pour disparaître enfin, **LA CROISSANCE MUSCULAIRE PEUT REPRENDRE DANS UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE.**

Un entraînement n'est efficace que si votre corps est capable de le supporter malgré les contraintes et les différents stress subis pour au final s'y adapter jusqu'à l'étape suivante et... ainsi de suite.

Eric RALLO Giudicelli



photo wallpaper flare

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



JULIEN QUAGLIERINI

Photo @nikolay_lukash

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

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LE CACAO

-> L'ÉPICATÉCHINE,
L'ENDURANCE ET
VOS MITOCHONDRIES

90% des bonbons
chocolats
sont réalisés
exclusivement
avec la fève
de cacao criollo,
la plus rare et la
plus aromatiques
des 3 variétés.



photo : duboischocolatier.com

**DONNEZ UNE FORTE
QUANTITÉ QUOTIDIENNE
DE CHOCOLAT À DES
PERSONNES ATTEINTES
DE DIABÈTE DE TYPE 2
ET DE PROBLÈMES
CARDIAQUES ET LEURS
CELLULES
MUSCULAIRES
COMMENCERONT À
MIEUX FONCTIONNER.**

Selon une petite étude réalisée
à l'Université de Californie à
San Diego, après trois mois,
les patients semblaient
bénéficier d'un avantage santé
comparable à celui d'un
entraînement sportif régulier.



photo : Freepik

Généralement, muscles et cellules cardiaques des personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires et de diabète de type 2 sont en mauvais état. Une accumulation de défauts moléculaires signifie que leurs mitochondries ne peuvent plus fonctionner comme elles le devraient et qu'elles ne savent plus produire suffisamment d'énergie.

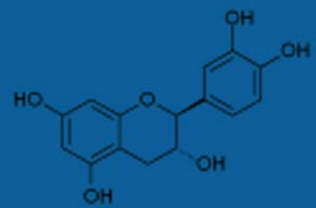


LES ANTIOXYDANTS DU CACAO POURRAIENT-ILS AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE DE DIABÉTIQUES DE TYPE 2 OU DE PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE ?

Les chercheurs ont voulu savoir s'ils pouvaient faire quelque chose pour y remédier en leur donnant du cacao. Le cacao contient de l'épicatechine. Cette molécule, peut-être avec d'autres substances du cacao, stimulerait la production d'énergie des mitochondries. Des études chez l'animal ont montré que ce composé serait un véritable "substitut" de l'exercice mais qu'il serait encore plus efficace avec un véritable effort physique.

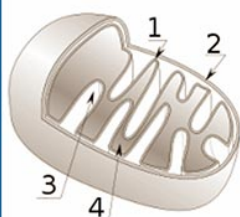
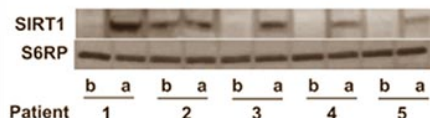
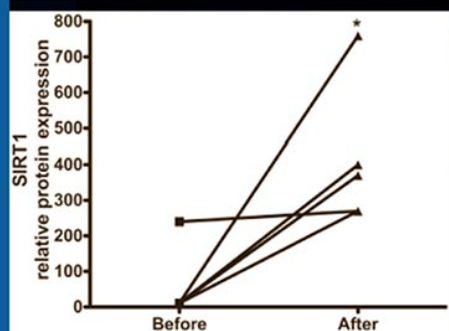
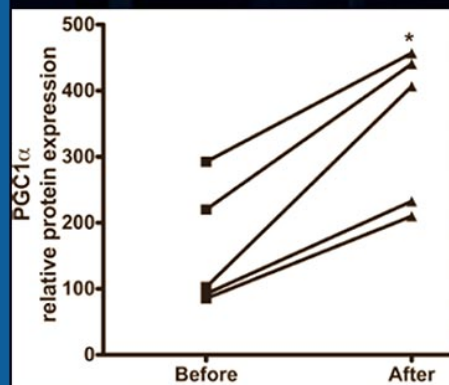
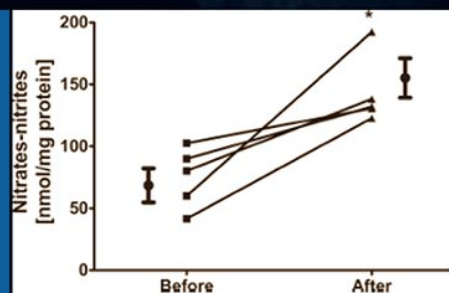


L'épicatechine produit-elle le même effet chez l'homme ? C'est pour le découvrir que les chercheurs ont donné à cinq patients, près de 400 calories de chocolat sous forme de quatre morceaux de chocolat et de deux "boissons de recherche au cacao". La totalité des suppléments fournissait 100 mg d'épicatechine par jour.



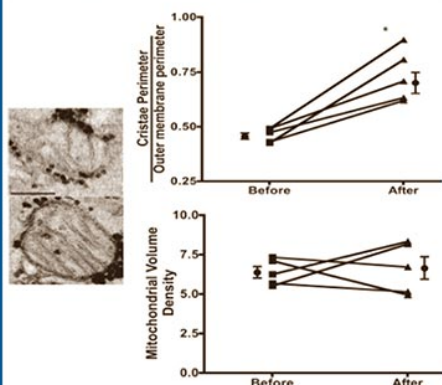
Les chercheurs ne disent pas si les suppléments donnés à leurs sujets d'étude ont modifié leur poids corporel à la hausse ou pas. Ils disent cependant que les cellules musculaires des sujets avaient nettement changé. La quantité de NO mesuré sous forme de nitrates et de nitrites avait considérablement augmentée. Il en va de même pour la protéine PGC1-alpha.

PGC1 α incite les cellules à produire plus de mitochondries et stimule leur développement. Et ce qui est d'autant plus intéressant ici, c'est le fait que le supplément de cacao a également activé l'enzyme SIRT1.



Afbeelding Mitochondrion

1. Inwendig membraan. 2. Uitwendig membraan. 3. Crista. 4. Matrix.



Les mitochondries ont changé de forme, elles sont devenues plus compactes. Les photos de gauche ci-dessus montrent une mitochondrie d'un des sujets. Une photo a été prise avant le début de la supplémentation en cacao, l'autre après. Comme vous pouvez le voir, les mitochondries ont développé plus de crêtes. En comparant rapidement une mitochondrie à une usine, cela signifie qu'il y a plus de machines dans l'usine.

L'étude ne dit pas si les sujets se sont réellement rétablis mais si l'on en croit les résultats, on peut s'attendre à ce que cela soit le cas. Tout semble

indiquer que la capacité des cellules musculaires des sujets à convertir les nutriments en énergie a augmenté. En plaisantant un peu, il ne faudra sans doute plus longtemps avant que les coureurs du Tour de France ne soient plus aidés par des substances qui améliorent le transport de l'oxygène mais par Mars et Côte d'Or. Et par The Hershey Company qui a aidé à financer l'étude.

Source de l'article: Cacao contains endurance sports drug

Source Ergo-log: Clin Transl Sci. 2012 Feb;5(1):43-7.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet



PHOTO FREEPIK SERHIL_BOBYK



Power Recovery Luxury



**Le meilleur Post Work shake au monde.
Il y avait le délicieux parfum chocolat belge.
Désormais il y a aussi le somptueux parfum :
french vanille cookies...**



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB



#PRO
ZONE

CHAMPIONNATS D'EUROPE IFBB PRO LEAGUE 2020



UNE COMPÉTITION UNIQUE ET HISTORIQUE

texte et photographies : David Andrieu |
www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer

L E 11 OCTOBRE DERNIER S'EST DÉROULÉ, À ALICANTE (ESPAGNE), UN ÉVÉNEMENT EXCEPTIONNEL. LES FÉDÉRATIONS IFBB PRO LEAGUE D'ESPAGNE ET D'ITALIE S'ÉTAIENT RASSEMBLÉES POUR ORGANISER UNE COMPÉTITION SANS PRÉCÉDENT DANS L'HISTOIRE DU BODYBUILDING EUROPÉEN.

Ce sommet a attiré des champions pros IFBB venus des 4 coins de la planète : Europe, USA, Canada et Brésil principalement. Ce concours présentait 10 catégories (autant qu'à Olympia) offrant 3 qualifications pour 9 d'entre elles. Du jamais vu en Europe !

Dans cette compétition de très haut niveau, **les français ont brillé en décrochant 5 qualifications pour le Mr Olympia 2020** qui se déroulera à Las Vegas, au mois de décembre. Une performance unique et historique ! Tous les participants sont à féliciter tellement il leur a été difficile de bien se préparer cette année. Franchement, respect ! Il faut aussi remercier les organisateurs Barbara Bagnuolo, Emilio Martinez Romero, Gian Enrico Pica. Organiser un événement de cette ampleur avec les restrictions sanitaires mises en place sur le territoire espagnol fut une mission compliquée. Coup de chapeau à eux 3 et à toutes les équipes qui ont œuvré pour ce succès ! Retour en images sur un des rendez-vous incontournables de l'année 2020.



N°1 JAMES HOLLINGSHEAD

Le Britannique James Hollingshead, grand vainqueur de la catégorie bodybuilding open.

N°2 LUKAS OSLADIL

Le Tchèque Lukas Osladil a décroché la 2e place et s'est qualifié une nouvelle fois pour Mr Olympia.



BODYBUILDING OPEN

N°3 RAFAEL BRANDAO

Le Brésilien Rafael Brandao a travaillé dur depuis 7 ans pour vivre ce moment-là ! Un physique magnifique avec une belle 3e place à la clé, synonyme de qualification à Olympia 2020.



N°4 REGAN GRIMES

Grâce à une ligne esthétique et à une bonne symétrie musculaire, Regan Grimes (Canada) a pris la 4e place du concours.



N°5 SAMSON DAUDA

Massif et spectaculaire, l'Anglais Samson Dauda s'est classé 5e de la catégorie.



Un Top 5 de haut niveau pour la catégorie bodybuilding open.



BODYBUILDING 212

N°1 ANGEL CALDERON FRIAS

Angel Calderon Frias (Espagne) s'est imposé sur ses terres en -212. Il décroche haut la main son billet pour Olympia 2020.

N°2 OLEH KRYVYL

Malgré un beau combat pour la victoire, l'Ukrainien Oleh Kryvyl a dû se contenter de la 2e place en bodybuilding -212 lbs.

N°3 VLAD ALFRED CHIRIAC

Complet et équilibré, le Roumain Chiriac a décroché une prometteuse 3e place.

N°4 D'ANGELO PASQUALE

Volumineux et strié, l'Italien D'Angelo Pasquale a terminé 4e de la catégorie.

N°5 STEVE BENTHIN

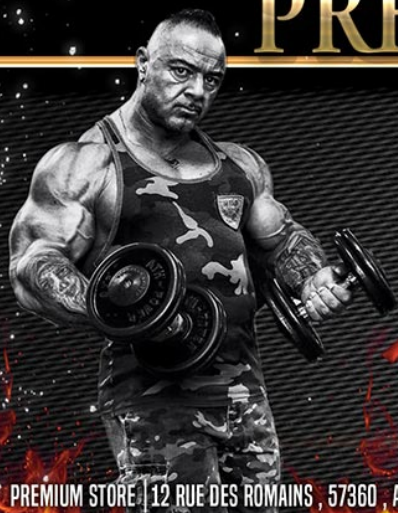
Avec un physique très sec à Alicante, Steve Benthin s'est classé 5e en -212.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



N°1 ADRIANNA KACZMAREK

Adrianna Kaczmarek (Pologne) a créée la surprise en remportant la catégorie bikini. Excellent posing et physique magnifique !

N°2 BEATRIZ BISCAIA

Grâce à une prestation scénique toujours impeccable, la Portugaise Beatriz Biscaia a pris la 2e place de la catégorie.



N°3 FRANCESCA STOICO

En très grande forme, l'Italienne Francesca Stoico a été classée 3e, dernière place qualificative pour Olympia Bikini.



N°4 PHOEBE HAGAN

Toujours élégante sur scène, l'Anglaise Phoebe Hagan a obtenu une belle 4e place.



N°5 STINE HANSEN

Grâce à des courbes magnifiques, la Danoise Stine Hansen a complété le Top 5 bikini.



N°9 ALLISON TESTU

Belle performance de la Française, Allison Testu (9e), qui venait tout juste de décrocher sa carte Pro IFBB.



N°11 CHLOÉ MARGRAINER

Débuts prometteurs sur le circuit IFBB Pro League de la jolie suisse Chloé Margrainer (11e).



Comparaison de très haut niveau entre Kaczmarek (à gauche, 1e) et Stoico (à droite, 3e).



Le sublime Top 5 de la catégorie bikini.

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 - claudef@bodytone.eu



Les français Youcef Djoudi (1er à gauche) et Dias Lubamba (3e à droite) ont réalisé une très grande performance en se qualifiant pour Olympia.



Interview de Youcef Djoudi qui s'est confié au micro de Billy Garnon, l'incontournable chairman de la NPC/IFBB Pro League.

MEN'S PHYSIQUE



N°1 YUCEF DJOUDI

Vainqueur devant 31 athlètes de très haut niveau, Youcef Djoudi laisse éclater sa joie.

Magnifique, le Français Philippe Deglia (4e) manque de 2 points la qualification pour Olympia...



Superbe Top 5 en mens physique avec 3 français dans les 4 premiers. Une performance historique. Bravo aux champions tricolores !



Quel bonheur de voir un Top 5 Pro IFBB en women's physique dominé par 2 superbes championnes tricolores !



N°1 ANNE-LORRAINE MOHN

Le titre en women's physique est revenu à la Française Anne-Lorraine Mohn. Sa ligne harmonieuse et sa qualité musculaire exceptionnelle lui ont permis de s'imposer.



N°2 BARBARA MÉNAGE

Transfuge de l'IFBB, Barbara Ménage (France) a affiché un sublime physique à Alicante. Elle a décroché la 2e place qualificative pour Olympia, juste après avoir obtenu sa carte pro. Transition parfaite, bravo à elle !





N°1 RHEA GAYLE

Un titre de plus en figure pour l'Anglaise Rhea Gayle !

FIGURE



© FITNESS-MAG.FR



N°2 SAMANTHA JERRING

Grâce à un sublime physique, la Suédoise Samantha Jerring a décroché une belle 2e place.



N°3 BRITTANY CAMPBELL

Élégante et gracieuse, l'Américaine Brittany Campbell s'est classée 3e en figure.



N°4 VERONICA GALLEGO

Belle performance de Veronica Gallego (Espagne) qui a obtenu la 4e place.



Et voici le remarquable podium de la catégorie figure !



N°1 GIUSEPPE CHRISTIAN ZAGARELLA

Très compact, Giuseppe Christian Zagarella (Italie) s'est imposé dans un plateau composé de 30 champions classic physique de haut niveau.



N°2 MAXIME YEDESS

En affichant un physique exceptionnel, le Français Maxime Yedess a obtenu la 2e place de la catégorie et s'est qualifié pour Olympia.



© FITNESS-MAG.FR

CLASSIC PHYSIQUE



N°5 JOFFREY VASSAUX

Remarquable performance du néo-professionnel IFBB Joffrey Vassaux (France) qui s'est inséré dans le Top 5 en classic physique.



Magnifique posedown du Top 3 entre Sommerfeld, Yedess et Zagarella !



Zagarella au micro de Billy Garnon, en compagnie la directrice de l'événement, Barbara Bagnuolo.

N°1 ANGELA BORGES

En wellness, la victoire a été attribuée à la Brésilienne à Angela Borges.



WELLNESS

N°2 JULIANA ESTESO

Grâce à un physique incroyable, la Franco-brésilienne Juliana Esteso s'est emparée de la 2e place.



N°4 MARIA PAULETTE

L'ex-bikini Maria Paulette a décroché une prometteuse 4e place en wellness.



Le sublime Top 5 de la catégorie wellness.





BODYBUILDING FEMMES

Rude combat entre les Tchèques **Hatvani** (à gauche, 2e) et **Zamolova** (à droite, 1e) en bodybuilding femmes.

L'incroyable Top 5 de la catégorie bodybuilding femmes.



N°1 MINNA PAJULAHTI

Aussi magnifique que spectaculaire, Minna Pajulahti (Finlande) s'est imposée dans la catégorie fitness.



N°2 BARBARA SALES CADENA

A un point du titre seulement, l'Espagnole Barbara Sales Cadena a assuré le spectacle.



N°3 TERRA PLUM

La Canadienne Terra Plum est venue compléter le podium fitness.

FITNESS

RÉSULTATS COMPLETS SUR LE SITE INTERNET DE L'IFBB PRO LEAGUE :
[HTTPS://WWW.IFBBPRO.COM/ALL-CATEGORIES/RESULTS/2020-EUROPA-PRO-CHAMPIONSHIPS-SCORECARDS/](https://www.ifbbpro.com/all-categories/results/2020-europa-pro-championships-scorecards/)



Les finalistes fitness en compagnie des organisateurs, **Emilio Martínez Romero** et **Barbara Bagnuolo**, sans qui cet événement exceptionnel n'aurait jamais pu exister.



RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT SE DÉVELOPPENT LES FIBRES MUSCULAIRES EN MUSCULATION ?



Pour avoir des abdominaux semblables à une tablette de chocolat et une musculature bien dessinée, il est nécessaire de faire du sport en vue de travailler certains muscles. Les activités sportives telles que la musculation aident nos muscles à prendre du volume.

Elle permet également d'améliorer les performances physiques et d'avoir une silhouette de rêve. D'autre part, LA MUSCULATION VOUS AIDE À ÊTRE EN BONNE SANTÉ et à lutter contre l'obésité. Mais biologiquement, comment se développent nos muscles ? Je vous donne la réponse ici en vous parlant du développement des fibres musculaires.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

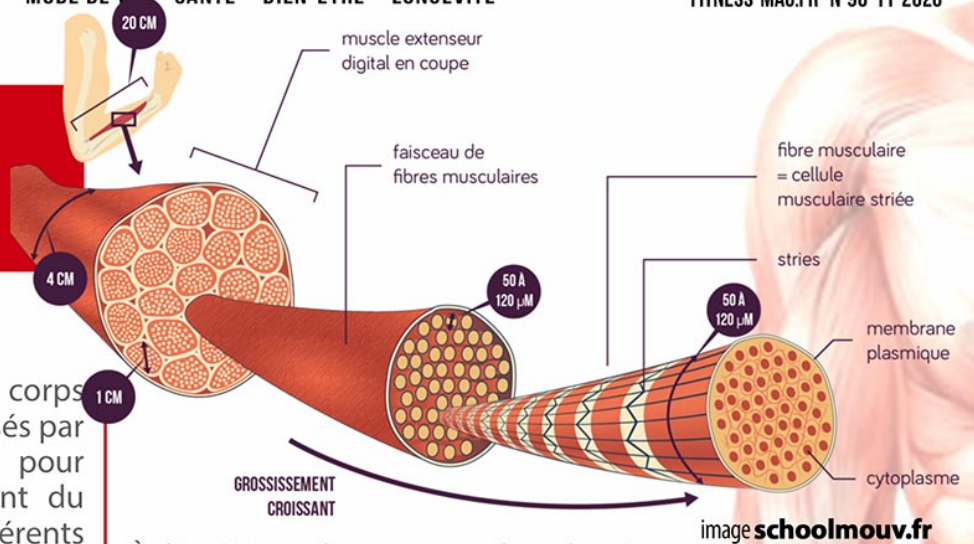
LES MUSCLES ET LES FIBRES MUSCULAIRES

Les muscles sont des organes du corps composés de tissu mou et caractérisés par leur capacité à **se contracter** pour répondre à une stimulation venant du système nerveux. Il existe trois différents types de muscles dans notre corps : le muscle cardiaque, les muscles striés et les muscles lisses.

DE QUOI SE COMPOSENT LES MUSCLES ?

Le muscle est un groupement de faisceaux, lesquels faisceaux sont constitués d'un ensemble de fibres musculaires. Ces fibres sont en effet de longues cellules serrées les unes contre les autres et **peuvent atteindre plusieurs dizaines de centimètres**. Elles sont présentes partout et en grande quantité dans les grands muscles des jambes et du dos. À l'intérieur des fibres, on retrouve des myofibrilles, qui sont des protéines organisées en filaments. Ces myofibrilles sont de deux sortes, l'**actine** et la **myosine**. Ce sont ces protéines qui assurent la contraction musculaire.

QUELS SONT LES DEUX TYPES DE FIBRES MUSCULAIRES ?



À l'intérieur de nos muscles, il existe deux types de fibres musculaires, notamment les **fibres lentes de type 1** et les **fibres rapides de type 2**. De couleur rouge, les fibres lentes ont cet aspect à cause de la présence du sang. Elles interviennent en cas d'effort prolongé, se contractent très lentement, mais n'augmentent pas de volume à la suite de l'activité. Ces fibres s'hypertrophient très peu.

Les fibres de type 2 sont de couleur blanche, car elles contiennent peu de sang. Elles interviennent principalement lors d'un effort de courte durée. Elles s'hypertrophient rapidement, augmentant de volume à la suite d'une activité sportive. On retrouve au niveau de ces fibres un réseau dense de tissu nerveux, indispensable pour obtenir des contractions rapides.



COMMENT GROSSISSENT NOS MUSCLES ?

Nos muscles grossissent selon un processus biologique qui se déroule en deux phases : le mécanisme de la **CONTRACTION MUSCULAIRE ET LE MÉCANISME DE L'HYPERTROPHIE.**

MÉCANISME DE LA CONTRACTION MUSCULAIRE

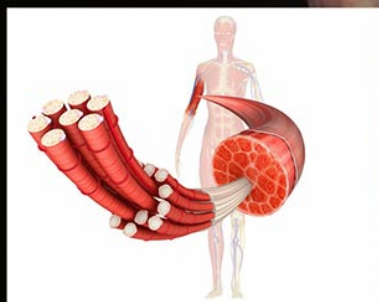
La contraction musculaire a lieu à l'intérieur de muscles et est liée à leur fonctionnement. Pour qu'il y ait contraction, il faut provoquer un potentiel d'action. Lorsqu'il se produit un stimulus nerveux, les terminaisons axonales le transmettent par le biais de la fente synaptique et provoquent le potentiel d'action. Ce dernier se propage le long de la membrane de la fibre musculaire appelée sarcolemme puis libère du calcium.

Ce calcium libéré se lie par la suite à la troponine pour exposer les sites de liaison des

filaments d'actine. Il s'ensuit une liaison entre les têtes de myosine et les filaments d'actine, qui sont tirés vers le centre de l'unité fonctionnelle contractile appelée sarcomère. À la suite de cette liaison, le muscle se raccourcit puis se contracte entièrement.

En outre, le calcium précédemment libéré est retransporté vers le réticulum sarcoplasmique à la fin du potentiel d'action. Parallèlement, la contraction musculaire prend fin et le muscle se rallonge à son tour. Par ailleurs, il est nécessaire d'avoir suffisamment de réserve d'énergie sous forme d'ATP pour initier une contraction musculaire. Et pour assurer la continuité de la concentration, les fibres puisent dans leurs réserves de glycogène et de créatine phosphate pour la synthèse de l'ATP.

MÉCANISME DE L'HYPERTROPHIE



C'est le phénomène de la prise de masse des muscles qui est appelé « hypertrophie musculaire ». De fait, l'hypertrophie est la réaction des muscles soumis à des tensions importantes. Lorsque au cours de la musculation vous soulevez des poids plus lourds que vos muscles ne peuvent supporter, vos tissus musculaires sont stressés, ce qui entraîne des microcassures au niveau des fibres.

Autrement dit, vos fibres sont endommagées et, pour se réparer, les fibres déclenchent une réaction de surcompensation. Vos muscles vont par la suite créer de nouvelles liaisons entre les fibres afin de devenir plus forts et plus volumineux. Ainsi, cette réaction de surcompensation va permettre à vos muscles de mieux résister au prochain ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE.

Pour que le mécanisme d'hypertrophie soit effectif, il est important que le muscle se repose pour se régénérer et prendre du volume. Ainsi, le repos du muscle est aussi important que l'entraînement musculaire (musculation). En résumé, pour grossir vos muscles, vous devez les soumettre à un stimulus suffisamment intense pour les endommager, puis les laisser se reposer pour récupérer. Vous devez également avoir une bonne alimentation.



ARRIVER À L'HYPERTROPHIE

Pendant le mécanisme d'HYPERTROPHIE, **les protéines contractiles s'épaississent alors que le liquide intracellulaire des fibres progresse** et augmente en volume. Il existe trois types d'hypertrophie, qu'il est nécessaire de connaître pour choisir les méthodes adaptées. Vous avez entre autres l'hypertrophie myofibrillaire ou sarcomère, l'hypertrophie sarcoplasmique et l'hyperplasie.



© FITNESS-MAG

HYPERTROPHIE SARCOMÈRE OU MYOFIBRILLAIRE

Lorsque les myofibrilles sont soumises à des efforts ou des entraînements de musculation intenses, il se produit de petits dommages des sarcomères (structures protéiques contractiles contenues dans la fibre musculaire). Au cours de la récupération, le corps synthétise de nouvelles protéines pour remplacer celles endommagées puis rajoute de nouveaux sarcomères.

Par la suite, la fibre musculaire s'épaissit pour résister à de nouveaux stimuli. C'est un entraînement continu qui permet **de créer davantage de nouveaux sarcomères qui s'assembleront pour former de nouvelles myofibrilles.**



HYPERTROPHIE SARCOPLASMIQUE

La croissance **musculaire sarcoplasmique** ne provoque pas une augmentation des structures protéiques. C'est uniquement la quantité de plasma semi-fluide (GLYCOGÈNE et eau) de la fibre qui augmente en volume, car aucune nouvelle structure protéique n'est produite par l'organisme. Ainsi, **l'épaississement des muscles est dû à l'augmentation du volume du glycogène et de l'eau**, ce qui n'entraîne aucun gain de force. L'hypertrophie sarcoplasmique favorise donc l'endurance.



L'HYPERPLASIE OU L'ACTIVATION DES CELLULES SATELLITES

Il est difficile pour le corps de l'homme de produire de nouvelles fibres musculaires. Mais pour développer vos muscles, il est possible d'activer les cellules satellites (des cellules-souches). Les cellules satellites sous-développées situées en périphérie des muscles peuvent être activées par entraînement musculaire. Ainsi, **plus ces cellules-souches sont activées, plus vos muscles s'épaississent et prennent du volume.** Et pour les multiplier, il est conseillé d'utiliser des techniques d'entraînement spécifiques.

COMMENT DÉVELOPPER SES FIBRES EN MUSCULATION



Pour développer vos fibres musculaires, **vous devez effectuer en musculation des séries d'entraînements pour l'hypertrophie.**

Vous pouvez effectuer des séries d'entraînements d'hypertrophie entre 8 et 15 répétitions jusqu'à l'échec pour avoir les croissances sarcomère et sarcoplasmique. Le déclenchement des deux types d'hypertrophie est important pour avoir des muscles durables qui gagnent en force au fil du temps.

En outre, il est recommandé de commencer par un entraînement de force par semaine puis l'augmenter progressivement jusqu'à atteindre **trois séances par semaine** ou plus si possible. Toutefois, le développement des muscles prend du temps et peut durer entre 3 et 6 mois au minimum. Vous devez donc être très patient et ne pas en abuser, car le sommeil et le repos sont indispensables à la prise de masse musculaire.



PHOTO @thibautgphoto



CONSEILS POUR LA RECONSTRUCTION MUSCULAIRE

Pour reconstruire vos muscles, vous devez non seulement **vous reposer, mais également avoir une bonne alimentation**. Il est recommandé de vous hydrater avant, pendant et après l'entraînement. **VOUS DEVEZ BOIRE JUSQU'À 2 L D'EAU**, et ce, par petites gorgées. De plus, il est important que vous terminiez votre séance d'entraînement par une phase de « retour au calme » afin de réduire le rythme de récupération.

En outre, il est primordial que vous fassiez des **séances d'étirement à la fin de votre entraînement**. Il est conseillé d'opter pour des douches froides/chaudes en alternant l'eau chaude et l'eau froide pendant votre bain. Après vos séances d'entraînement, vous devez manger des aliments riches en glucose, en fructose et en protéines.

Ainsi, vous pouvez manger des fruits (agrumes, raisin, banane), des végétaux frais (crudités, légumes) et des aliments riches en protéines animales (poisson, viande). Enfin, vous devez **dormir entre 7 et 8 heures par nuit** pour réparer les traumatismes subis par le corps au cours de l'entraînement. Outre le sommeil, vous pouvez également pratiquer le sauna pour relaxer votre esprit et votre corps.



JULIEN QUAGLIOLINI

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 moindre coût et en sécurité. Les premiers, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la maison c'est pour vous ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

LIEN LIEN



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

LIEN LIEN



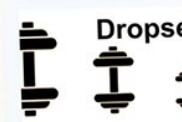
COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'athlète d'hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance ou d'origine autrichienne est devenu un culturiste dans le monde. Il a même révolutionné le principe de ce sport pour lequel...

LIEN LIEN



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLON ?



COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBRATION GRÂCE AU DROPSSET



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Xplosiv Nitro-Pump Luxury



Un Pre Work Shake Hors norme...



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

SE CRÉER DES ÉPAULES DE TITANS !

FEAT QUENTIN AU REDCON1



CLIQUEZ POUR REGARDER



**Retrouvez mon ami
Quentin pour une
séance épaule «
Titanesque » au
Redcon1 gym. Nous
vous partageons
notre entraînement
complet de
musculation pour
vous bâtir des
épaules larges et
énormes !**

©SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY

JR JULIEN QUAGLIOLINI



**DAVID
ANDRIEU**
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



**#PRO
ZONE**

IFBB PRO

SHAUN CLARIDA

**“JE VEUX GAGNER
LE TITRE DE MR
OLYMPIA 2020”**

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

**APRÈS 15 ANS DE
COMPÉTITION ET
PRÈS DE 50
CONCOURS DE
BODYBUILDING AU
COMPTeur, SHAUN
CLARIDA SE
RAPPROCHE
SÉRIEUSEMENT DU
TITRE SUPRÊME DE
MR OLYMPIA.**

En décrochant une prometteuse 3e place, dans la catégorie -212 lbs, lors de l'édition précédente, "The Giant Killer" s'est imposé grâce à un physique très qualitatif. Pourvu d'une superbe ligne, l'Américain a présenté une musculature dure et équilibrée sur la prestigieuse scène de Las Vegas. Dynamique, combatif et souriant, Shaun était magnifique à voir ! Il a dominé de grands noms et des prétendants au titre dont Hidetada Yamagishi, Eduardo Correa, David Henry, et Ahmad Ashkanani. Rencontre avec un athlète exceptionnel qui n'a pas fini de nous surprendre.



© FITNESS-MAG.FR

SHAUN EN BREF..

AGE : 37 ANS
TAILLE : 157 CM
POIDS : 77KG 'ON' ET 86KG 'OFF'
NATIONALITÉ : AFRO-AMÉRICAIN
LIEU DE RÉSIDENCE :
NEW JERSEY
COACHES : MATT JANSEN & JOHN MEADOWS
SPONSORS : NUTRABIO & GASP APPAREL

Le superbe podium à Mr Olympia 2019, catégorie bodybuilding -212 lbs. De gauche à droite, **Derek Lunsford** (2e), **Kamal Elgargni** (1er) et **Shaun Clarida** (3e).

David ANDRIEU : Qu'as-tu ressenti à l'annonce de ta 3e place à l'Olympia 2019 ? Était-ce l'un des plus beaux moments de ta vie ?

SHAUN CLARIDA : Absolument ! A Olympia 2019, l'objectif était de faire un top 3. Et nous l'avons fait ! Au fil des participations à cette prestigieuse compétition, j'ai amélioré, à la fois, mes classements et mon physique.

D.A. : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi as-tu choisi la catégorie des -212 ?

S.C. : J'étais un lutteur universitaire de haut niveau qui appréciait la musculation. J'ai été approché par un bodybuilder à la salle de gym qui m'a persuadé de faire une compétition. Dès mes premiers pas sur scène, je suis immédiatement tombé amoureux de ce sport. J'ai toujours concouru en poids léger toute ma carrière, donc la catégorie -212 était mon objectif chez les professionnels.

Lors de l'annonce des résultats et la remise des médailles, **Shaun Clarida** n'a pu dissimuler son bonheur d'accéder au podium de Mr Olympia.



PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

2019
3e à Mr Olympia -212 lbs
2018
1er au New York Pro IFBB
1er au Legion Pro IFBB
2017
1er au Dallas Pro IFBB
2015
1er au Vancouver Pro IFBB
2012
1er aux Nationaux NPC (catégorie poids légers)
2011
1er au Championnat Team Universe



Shaun Clarida est la preuve vivante qu'un bodybuilder actuel peut être compétitif au plus haut niveau tout en restant esthétique. Avec moins de 80 kg sur la balance, l'américain a présenté un physique très qualitatif alliant ligne, définition, densité et symétrie. Une performance qui lui a valu une belle 3e place à Mr Olympia 2019.



David ANDRIEU : Quel est ton entraînement préféré ? Quels sont tes 3 exercices favoris et pourquoi ?

SHAUN CLARIDA :

Depuis le temps que je m'entraîne et que je fais des compétitions, j'ai vraiment tout essayé ! Désormais, prioriser le travail sur mes points faibles est mon but. Et depuis plusieurs années, j'ai une démarche où je me concentre sur les mouvements de base, en exécutant au maximum des développés, des tractions et des exercices efficaces pour les jambes. Mes 3 exercices préférés sont le développé au sol (floor press), le tirage à la barre en T et toutes les variations de squat.

D.A. : Quel est ton entraînement de cardiotraining préféré ?

S.C. : Côté cardio, je ne fais que des montées d'escalier au gym. Plus le mouvement est dur, meilleures sont mes sensations !

D.A. : Quelle est ton alimentation sur une journée type ?

S.C. : Mon alimentation n'a rien de spécial. Je fais 5 à 6 repas par jour et je m'en tiens aux protéines de haute qualité et à des aliments à faible teneur en lipides.

Quant aux glucides, la quantité consommée varie en fonction de la période dans laquelle je me situe.

D.A. : Quels sont les repas diététiques que tu préfères consommer ?

S.C. : Je conserve toute l'année du bœuf et du riz dans mon alimentation. Cela me rassasie et m'apporte beaucoup d'énergie pour mes entraînements.

D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

S.C. : Je prends une tonne de compléments alimentaires, tous de mon sponsor NutraBio ! Tous leurs produits sont testés très sérieusement, ce qui garantit leur haute qualité. Mes préférés sont IntraBlast, Super Carb, ISO Whey, Alpha EAA et UpSorb.



Remise de la médaille d'or à Kamal Elgarni par Jim Manion (Président de l'IFBB Pro League) et Dan Solomon (Président Directeur Général de l'organisation d'Olympia). La tête baissée et l'esprit perdu dans leurs pensées, à quoi peuvent bien songer Derek et Shaun ? t Shaun ?



Le duel avec Kamal Elgarni, fut intense, du prejudging à la finale. L'Américain s'est montré souriant combatif et charismatique tout au long de la compétition.





FITNESS-MAG.FR

David ANDRIEU : Quels conseils pourrais-tu donner à des débutants ?

SHAUN CLARIDA : Ne vous précipitez pas ! Entraînez-vous dur et intelligemment, respectez une alimentation saine, restez cohérent et profitez de progression. Ce sport est un marathon. Plus vous avancez, au fil des ans, et mieux vous serez !

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

S.C. : J'admire de nombreux grands bodybuilders, célèbres par le passé, tels que Flex Wheeler, Shawn Ray, Danny Padilla, Lee Labrada et Lee Priest, entre autres. Mais mon champion préféré est Dexter Jackson ! Tout comme moi, c'est un athlète qui a commencé en poids légers. On lui disait qu'il était trop petit pour réussir. Regardez où il en est actuellement et la carrière extraordinaire qu'il réalise.

D.A. : Quel est ton prochain objectif sportif ?

S.C. : Je veux gagner le titre de Mr Olympia 2020 en -212 !

Pour suivre **SHAUN CLARIDA** sur Instagram :
@shaunclarida



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



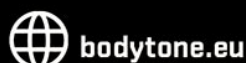
HD 12" TFT

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 - claudef@bodytone.eu



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



COMMENT S'ALIMENTER AU BUREAU POUR PERDRE DU POIDS ?

Les longues heures de travail, le stress et le manque de temps font que les bureaux des zones non favorables à la perte de poids ou simplement au contrôle de sa ligne. **David Costa**, coach le plus diplômé de France et auteur de « **Choisir les meilleurs produits au supermarché** » vous donne ses astuces pour calmer la faim.

Chaque jour, nous passons de nombreuses heures au travail, sûrement beaucoup plus que ce que nous aimerions tous. Et cela nous donne faim. De plus, les choses ne se passent pas forcément bien et le travail devient alors une source de stress, de problèmes et d'anxiété. Et très souvent pour se calmer, on mange. A cela, il faut ajouter la vie sociale avec les collègues de travail : lundi c'est l'anniversaire du comptable Paul et il apporte quelque chose à grignoter pour le petit déjeuner ; mercredi c'est celui de Julie des ressources humaines qui a acheté de délicieux cupcakes. Au final, il est fort probable que vous ayez mangé beaucoup plus que nécessaire et presque sans vous en rendre compte. Et sans oublier, les biscuits ou les chips que vous prenez au distributeur...



CHOISIR les meilleurs PRODUITS au supermarché



Quels produits
choisir pour
votre bien-être

David COSTA
Dr Léa TURPIN

Plus de 1000
références
développées

AMPHORA

POURQUOI MANGEONS LORSQUE NOUS SOMMES FATIGUÉS OU STRESSÉS ?

Avant de chercher des solutions, nous devons bien comprendre comment notre cerveau agit en cas de fatigue ou de stress : lorsque notre corps fait face à un sentiment d'anxiété, il doit générer des endorphines. Pour cela, nous avons quatre mécanismes, deux électriques et deux chimiques :

- - les stimulations physiques sont le sport et le sexe.
- - les stimulations chimiques sont les drogues comme le tabac, le café, l'alcool et les aliments, en particulier le sucre qui sont immédiatement absorbés.

C'est pourquoi l'anxiété nous pousse à ces comportements pour nous permettre de nous sentir mieux. Faire du sport pour se défouler, fumer pour se détendre, boire pour oublier, finir le pot de crème glacée au chocolat ou appeler son (sa) sex-friend. Parmi tous ces comportements : manger est le moyen le plus simple et le plus rapide de tous. Le seul que nous pouvons faire seul, n'importe où, et en plus, c'est socialement "bien vu" de manger (vous ne serez pas jugé).

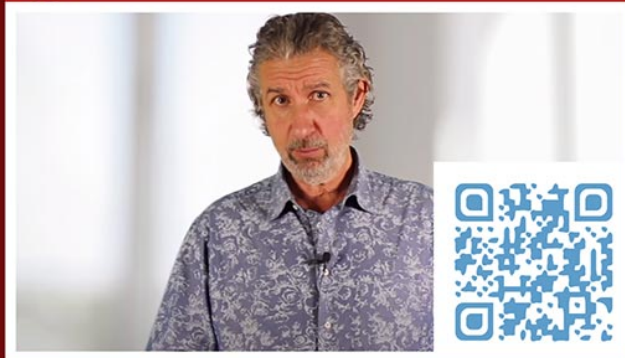
POURQUOI SOMMES-NOUS STRESSÉS ?

Les moments où nous nous sentons stressé au travail apparaissent car nous anticipons sûrement les conséquences de ce que nous faisons. Le stress est toujours causé par des pensées irrationnelles à propos de quelque chose qui n'est pas encore arrivé et par la crainte de ne pas savoir comment gérer ces situations. Cela nous pousse à rechercher des "activités" pour nous distraire afin de réduire la tension ressentie. Cela nous calme momentanément mais ne règle pas le problème. Pour réguler facilement le stress,

Réalisez de la respiration abdominale (il s'agit d'une forme de respiration diaphragmatique) afin de permettre à votre système parasympathique (celui qui vous relâche) de prendre le dessus sur votre système sympathique (celui qui vous active). Voici comment la réaliser



CLIQUEZ POUR REGARDER



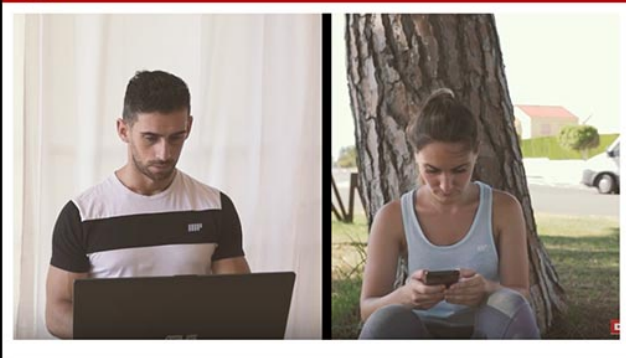
POURQUOI SOMMES-NOUS ATTIRÉS VERS DES PRODUITS PEU SAINS ?

Si vous regardez, nous ne mangeons jamais d'œufs durs ou d'anchois. Pourquoi ? Car ces aliments ne sont pas (ou très rarement) associés au plaisir et par conséquent ne produisent pas d'endorphines. Alors que les aliments "plaisir", eux OUI ! Sauf que, le problème ne se règle que partiellement car ces hormones une fois évacuées, font que le stress initial est toujours là. C'est aussi simple que cela : si votre

surcharge de travail est importante et que vous mangez cinq biscuits, la surcharge de travail restera la même et le lendemain, elle génèrera la même anxiété. Donc comprenez bien que manger ces aliments pour réduire le stress est inutile car cela ne règle pas votre problème. Par contre, vous pouvez et devez manger des aliments plaisir si vous en avez envie afin de ne pas entrer en restriction cognitive



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



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 tocophtérols et les locortérols modifiés, les nicotamides modifiés telles que la tributylène (en)1 toxiques et la triphénylène (en)1 toxiques (en)1 MT2, cophtérols et les tocophtérols modifiés, les nicotamides modifiés, les tributylène et la triphénylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en)1 (MT2).

2 APPORTEZ DES SNACKS SAINS AU TRAVAIL

C'est un des moments de la journée où de très nombreuses personnes ne ressentent pas la faim car elles sont prises dans le rythme du travail, le stress et n'écoulent plus leur corps. Or, c'est un excellent moment pour justement réguler votre appétit avec une collation saine comme un fruit et des oléagineux (à adapter selon vos besoins).

3 NE MANGEZ PAS DEVANT VOTRE ORDINATEUR

Lorsque vous le faites, vous n'êtes pas conscients de ce que vous mangez. Vous remplissez votre estomac de nourriture sans faire attention au goût ni à la quantité. Au contraire, si nous le faites calmement, vous allez manger moins et mieux grâce à une meilleure mastication et à travail digestif plus efficace fait par un estomac plus relâché (oui, le stress contracte inconsciemment votre ventre, d'où la recommandation de la respiration abdominale)

4 BUVEZ DE L'EAU ET DES INFUSIONS À LONGUEUR DE JOURNÉE

Très souvent, nous confondons faim et gourmandise, et cela est souvent causé par un manque d'eau. Ayez toujours une bouteille d'un litre à 1,5 litre avec vous et donnez-vous comme objectif la terminer à midi et faites la chose pour l'après-midi. Si vous n'appréciez pas l'eau, optez pour des infusions, un bon allié pour ceux qui préfèrent une touche de saveur. Éviter simplement d'y ajouter du sucre ou du miel.

5 IMPOSEZ-VOUS UN HORAIRE POUR MANGER ET RESPECTEZ-LE !

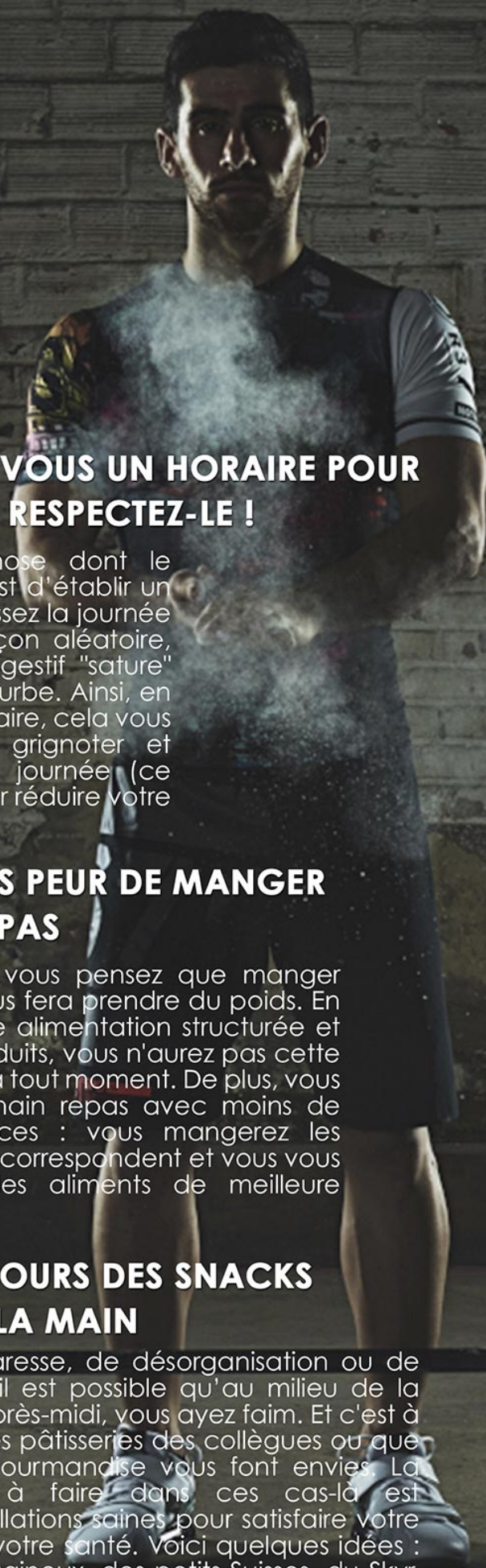
La première chose dont le corps a besoin est d'établir un ordre. Si vous passez la journée à picorer de façon aléatoire, votre système digestif "sature" et cela vous perturbe. Ainsi, en marquant un horaire, cela vous empêchera de grignoter et structurera votre journée (ce qui est positif pour réduire votre stress).

6 N'AYEZ PAS PEUR DE MANGER ENTRE LES REPAS

Vous avez tort si vous pensez que manger entre les repas vous fera prendre du poids. En effet, grâce à une alimentation structurée et avec de bons produits, vous n'aurez pas cette envie de manger à tout moment. De plus, vous arriverez au prochain repas avec moins de faim. Conséquences : vous mangerez les quantités qui vous correspondent et vous vous orienterez vers des aliments de meilleure qualité.

7 AYEZ TOUJOURS DES SNACKS SAINS SOUS LA MAIN

Pour cause de paresse, de désorganisation ou de manque d'idées, il est possible qu'au milieu de la matinée ou de l'après-midi, vous ayez faim. Et c'est à ce moment que les pâtisseries des collègues ou que le distributeur à gourmandise vous font envie. La meilleure chose à faire dans ces cas-là est d'apporter des collations saines pour satisfaire votre faim et améliorer votre santé. Voici quelques idées : des fruits, des oléagineux, des petits Suisses, du Skyr, du yaourt grecque 0% ou encore du chocolat noir.



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



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

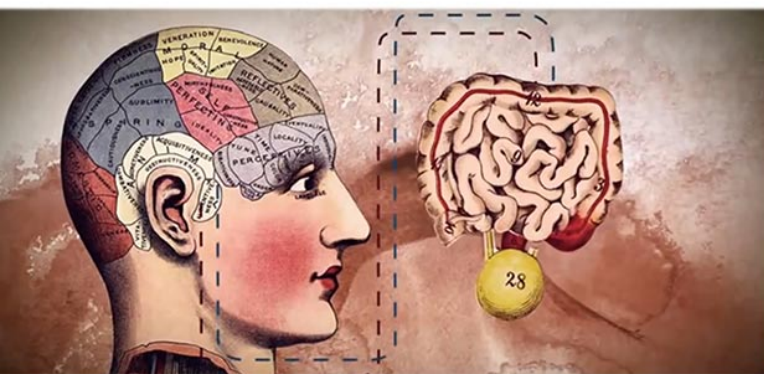


NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

LES INTESTINS

NOTRE 2^E CERVEAU !



photos google images

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

Il est également le siège de nombreuses émotions en relation directe avec notre cerveau.

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

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

200 MILLIONS DE NEURONES !

Le magazine **New Scientist** dévoila en décembre 2012 que notre ventre aurait des propriétés et facultés fascinantes. Le **Dr Michael Gershon** osa prononcer pour sa part que nous avons dans le ventre un organe sensible et intelligent ! Pensez donc ! Avec environ **200 millions de neurones**, chacun de nos ventres a l'équivalent du cerveau d'un chien ou d'un chat !

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

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

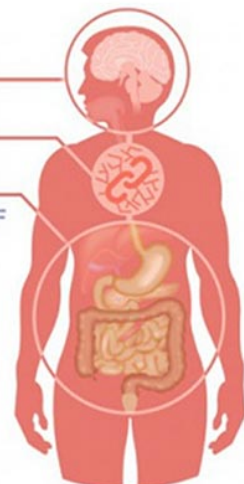
- Système nerveux central
- Système nerveux entérique

1^{ER} CERVEAU

VOIES NERVEUSES

2^{ÈME} CERVEAU

LE CERVEAU PRIMITIF



photos google images

LE 2E CERVEAU RESPONSABLE DU BONHEUR ??

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

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

STRESSEZ MOINS, MANGEZ MIEUX !

Constipation, diarrhée, remontées acides ??

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

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

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

Le ventre participe donc à la gestion de nos émotions.

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

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

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

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

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli

BIGG ALAIN COACHING

PERSONNAL TRAINER

bayesianbodybuildingfrance

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

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



 biggalain

 biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

TÉLÉPHONE = BAISSE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

LE TÉLÉPHONE PORTABLE EST-IL COUPABLE DE LA BAISSE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

On accuse le téléphone portable d'être responsable de la sédentarité, mais ce n'est pas tout à fait exact.

Créé en 1973, mais commercialisé en 1983 le premier téléphone portable s'appelle Motorola dynatac 8000X (que l'on voit dans le film Wall Street de 1987). Téléphoner en faisant du golf, sur les chantiers ou en marchant sur la plage... Bref, en mouvement, mais seulement pour les personnes aisées.



photo Patrick Masoni



1995 : NOUS BOUGIONS ENCORE

EN 1995 LA DEUXIÈME GÉNÉRATION ARRIVE AVEC DES PRIX MOINS CHERS DONC PLUS LARGEMENT DIFFUSÉS AU GRAND PUBLIC AVEC NOTAMMENT LE FAMEUX MOTOROLA STAR TRACK.

2000

Dans les années 2000 c'est l'arrivée du fameux 3310 de Nokia, que tu as sûrement connu soit dans les mains de tes parents soit dans les tiennes si tu as la trentaine ou plus.

La plupart du temps on téléphonait en marchant, et d'ailleurs on avait tous plus ou moins ce tic d'aller marcher jusqu'à une fenêtre quand on nous appelait. Tous ces téléphones n'étaient pas addictifs, on ne pouvait pas faire plus qu'envoyer ou recevoir des SMS et appeler et seulement quand le temps était long dans les salles d'attente on pouvait jouer à « snake ».

En 15 minutes sur ce genre de téléphone on avait fait le tour, le plus ludique et le plus long étaient de choisir une sonnerie en dérangeant tout notre entourage.



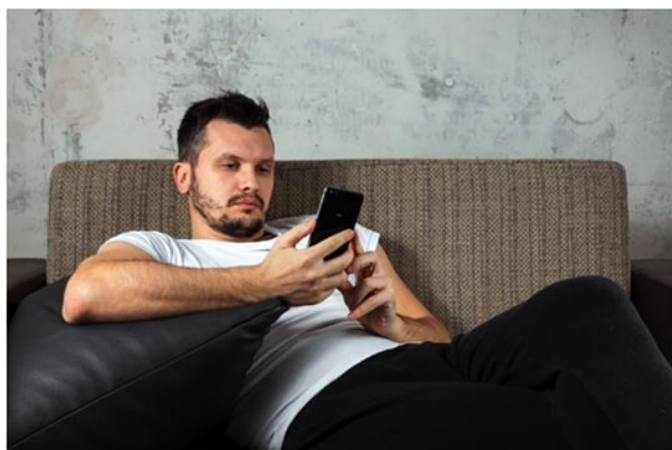
© FITNESS-MAG

2005 : LE DRAME DE L'INTELLIGENCE

LA PROBLÉMATIQUE ARRIVE À PARTIR DE 2005, CAR C'EST L'ARRIVÉE DES 1ERS POCKET PC, CES TÉLÉPHONES AVEC WINDOWS MOBILE

Personnellement je pouvais passer des heures dessus à installer des logiciels ou naviguer sur internet en 2G quand je faisais les gardes de nuit dans le hangar du A380 à Airbus.

Ce genre de téléphone n'était pas très populaire, car complexe et pas très beau mais c'était l'arrivé du Smartphone (téléphone intelligent).



À partir de 2007 l'iPhone et autres smartphones arrivent, la révolution avec YouTube, Facebook, et internet dans la poche. On a eu accès au monde depuis notre téléphone.

On a pu regarder le temps qu'il fait dehors sans sortir du lit et draguer en pantoufles affalé dans son canapé sur Tinder.

Même en faisant du sport tous les jours on reste tout de même inactif les 3/4 de la journée, sauf si on a la chance de faire un métier actif.

Donc le téléphone portable était une solution intelligente pour passer du bureau avec téléphone filaire à la promenade en téléphonant, mais ça n'a pas duré longtemps...

Le smartphone nous a permis de gagner du temps en nous simplifiant la vie mais nous en avons profité pour aller sur Netflix au lieu de pratiquer une activité physique !

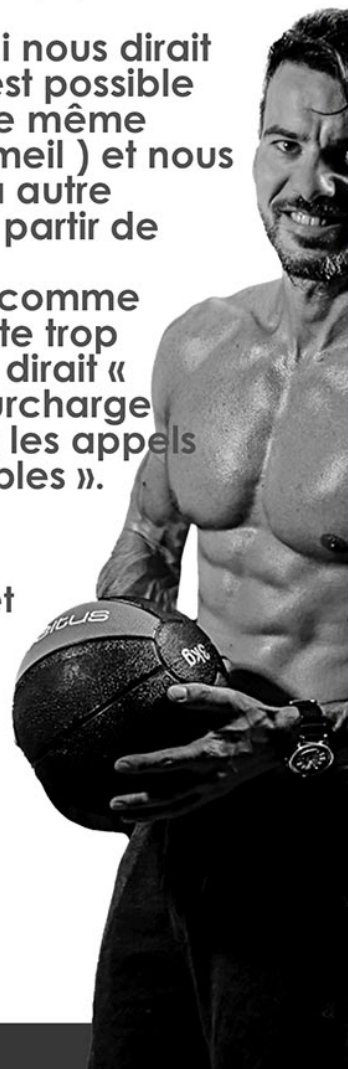
AVIS AUX DÉVELOPPEURS D'APPS ET À TIM COOK

1. J'aimerais une fonction qui comprendrait que l'on est debout et qui activerait les fonctions du téléphone.
2. Une fonction qui nous dirait « encore 5000 pas avant de pouvoir aller sur instagram »
3. Une fonction « à pied » par défaut sur les applis de plan/maps/etc. au lieu de « en voiture ».
4. Une fonction selfie qui nous dirait qu'on a mal dormi (c'est possible notre visage n'est pas le même avec 4H ou 8H de sommeil) et nous empêcher d'accéder à autre chose qu'aux appels à partir de 21H00 le soir suivant.
5. Un message d'alerte comme quand le téléphone reste trop longtemps au soleil qui dirait « Votre cerveau est en surcharge laissez-le reposer, seuls les appels d'urgence sont disponibles ».

Vous l'avez compris, j'adore la technologie et je suis sûre qu'elle pourrait nous aider à retrouver le goût de l'effort.

Retrouvez mes conseils [ici](#)

Théo





CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel





BERNARD DATO
Écrivain

WEB f t i YouTube

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



EARL CLARK (1928 – 2016)

Chula Vista,
Comté de San Diego,
Sud de la Californie, USA,
Nous sommes un dimanche,
Le dimanche 10 janvier 1960 à Chula Vista,
Palmiers et belles voitures américaines des sixties,
Longues Buick, rouge et blanc cassé,
Et c'est la Grande Ouverture de ton club
Au 1228 de la 3ème Avenue,
Le club de musculation le plus moderne qui soit,
Et tu fais ça bien !
De dix heures à vingt-deux heures
Il y aura du spectacle,
Du French Cancan
(du French Cancan !),
Il y aura des cadeaux pour les nouveaux membres,
Il y aura des rafraîchissements,
Et ta femme Carol montrera les équipements,
Les plus modernes qui soient.
Tu proposes ta compétence, tu proposes un suivi individuel,
Tu proposes une salle de rééducation,
Une piscine,
Un bar de collations diététiques,
Quel club,
Non mais quel club que voilà !
Et tu promets une vie plus saine et plus pleine et plus riche.

EARL CLARK



CHULA VISTA 1960 CALIFORNIA

Chula Vista,
Comté de San Diego,
Sud de la Californie, USA,
Dimanche 10 janvier 1960,
Au 1228 de la 3ème avenue,
Tu es en démonstration,
Toi le Mr Universe NABBA Overall Amateur 1958, au
« EARL CLARK'S HEALTH CLUB ».

Où sont les restes, les restes de ton histoire ?
Dans quelles mémoires trouve-t-on encore ton nom,
Champion ?
Dans la nôtre en tout cas...
... Merci Earl, merci.

**mer calme —
dans un palmier frémissent
les restes du vent**

DDatō

EARL CLARK MR UNIVERSE NABBA AMATEUR 1958



PINTEREST
BRUCE LEE BY DAVE SEGUIN

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

**BILL
GRANT**





**KAREN
FELIX**

Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING SCÉNIQUE



Karen Felix est une artiste et sans aucun doute la plus grande passionnée et représentante du bodybuilding que j'ai pu rencontrer.

Une mentalité exemplaire, toujours positive malgré les épreuves qu'elle a traversée, toujours passionnée après tout ce qu'elle a sacrifiée et surtout tellement humble après tous les titres qu'elle a remportée.

Dans ce long périple que j'ai vécu me menant jusqu'à elle, un moment restera gravé dans ma mémoire :

«Je ne dormais déjà plus de la nuit à ce moment là et tous les compléments alimentaires et comprimés de donormyl n'y changeaient rien.

J'avais une douleur à l'épaule qui m'handicapait et je venais de faire plus de 4 heures de route mais peu importe...

J'avais déjà rencontré **Karen** à plusieurs reprises lorsque je lui amenais mes élèves en coaching scénique, jamais en tant qu'athlète moi même.

Quand je suis arrivé chez elle ni la fatigue, ni la douleur ni quoi que ce soit d'autre ne se sont mis en travers de la mission que l'on devait accomplir ensemble."



ANTHONY WEISS





COACHING SCÉNIQUE



Mais pour comprendre plus en détails la force de cette rencontre j'aimerais vous demander quelques minutes pour vous raconter une histoire très personnelle qui je pense en cette période aura beaucoup de sens :

"C'était en mai 2017, je venais de vivre une séparation fracassante et de perdre dans un accident le seul bien que j'avais acquis. En même temps, je n'avais pas grand chose... J'étais jeune et déjà focalisé depuis plusieurs années sur cette passion dévorante qu'est le bodybuilding.

Pourtant physiquement, j'étais pitoyable depuis quelques mois pour quelqu'un qui s'entraînait depuis 7 ans et dont le rêve était de faire de la compétition...

Mais malheureusement pas toujours en faisant les bons choix car je suis extrême et avec moi c'est « tout ou rien »....

Cela m'a souvent amené sur la route des mauvaises décisions et l'absence totale de repères paternels couplé à l'abandon de ma mère ne m'a sans doute pas aidé à me construire sur des bases stables.



borisdallapalma.photos



Deux choix s'offraient alors à moi : Rester en France et faire ce que j'avais fait jusqu'à présent : Trouver un nouvel appartement, le meubler et travailler pour remonter la pente et réparer mes erreurs Ou bien tout changer, tout quitter !

Alors j'ai pris mon téléphone et j'ai appelé un de mes meilleurs amis.

Je m'en souviens comme si c'était hier... J'étais sur le parking de la salle de sport et je lui ai exposé la situation et mon vœux de partir, tout quitter et me concentrer sur la chose qu'il aimait le plus au monde : "Devenir un bodybuilder »

J'en avais rêvé depuis mes 15 ans lorsque je dévorais ces magazines : Flex, Muscle & Fitness etc... alors que j'étais encore anorexique. Je m'entraînais alors avec des chaises et mon poids du corps.

Je ne me posais pas toutes ces questions : "Est ce que je vais y arriver ? je n'ai pas d'argent. je n'ai pas de salle de sport ! »...

Parce qu'à cet âge, je le faisais pour survivre à l'anorexie et rien ni personne n'aurait pu m'arrêter ou me décourager. Je me devais de retrouver cette mentalité, cette rage.



COACHING SCÉNIQUE



Alors le jeudi soir suivant, je quittais mon appartement de Villefranche sur Saône en donnant absolument tout ce qu'il me restait....

Le vendredi soir, j'achetais mes billets pour Bangkok et je louais un Airbnb (avec l'argent de l'assurance de la voiture classée en épave)....

Le samedi matin, ma vie ne tenait plus que dans une valise et un ami m'amenait à l'aéroport de Lyon.

Je suis alors partis à 10.000km !

Je ne connaissais rien ni personne et j'étais seul pendant près de 5 mois, complètement SEUL...

Dans un appartement de 50 mètres carré :

"Je mangeais, je m'entraînais, je travaillais et je dormais....

Vivant complètement en décalé pour rester sur les horaires de la France et pouvoir continuer mon travail. »

Mes seules sorties étaient pour faire les courses. Je n'ai ABSOLUMENT rien visité...

Cela surprend les gens lorsque je le raconte, ils ne comprennent pas comment on peut partir comme cela et vivre en confinement total....

Mais c'est ce que j'appelle être 100% DÉDIÉ !



BORISDALLAPALMA.PICTURE



J'ai réalisé à ce moment que dans la vie rien n'est impossible.

En réalité tout est simple mais on est simplement bien souvent trop fainéant et pas assez courageux pour prendre la décision de se lever chaque matin et faire ce qu'il faut sans être négatif, sans dire "je ne peux pas", sans dire "c'est trop dur"....

Il faut juste avoir le courage de passer à l'action pour "accomplir ses rêves" !

C'est la chose dont je suis le plus fier dans ma vie, avoir eu le courage de le faire et **POURTANT** : Je n'ai gagné Ni compétition, ni argent, ni rien de matériel. Bien au contraire !

Lorsque je suis descendu de scène, je n'étais que 3ème et beaucoup n'ont pas compris ma réaction mais une fois seul...

J'ai pleuré toutes les larmes de mon corps parce que le monde s'écroulait autour de moi.

Avoir vécu tout cela et ne pas avoir gagné !

Mais avec LE RECUL, j'ai appris la leçon la plus importante de MA VIE :

Ce qui fait de moi un HOMME ce n'est pas la manière dont je réagis lorsque tout va bien mais ce que je fais lorsque tout va mal, lorsque je suis au pied du mur !

Voilà pourquoi parfois je peux paraître dur lorsque les gens sont négatifs...



COACHING SCÉNIQUE



Quand j'entends que vous ne pouvez pas y arriver... Que que vous ne pouvez pas changer... Que les enfants, l'excès de travail, le manque d'argent, la solitude ou même la maladie vous bloquent....

Ce sont des ralentisseurs certes, des obstacles mais vous êtes responsable de vos actes....

Je comprends et je sais à quel point tout cela est difficile mais rien ni personne ne peut jamais arrêter celui ou celle qui se bat jour après jour en employant tout les moyens qui lui sont donné

Il m'a fallu 10 ans pour faire une compétition quand certains de mes élèves l'on fait en quelques mois mais peu importe, je l'ai fait malgré les épreuves que j'ai traversées durant ses 10 années !

Lorsque je suis rentré de Thaïlande, je n'avais toujours qu'une valise.

J'ai vécu chez un ami puis avec ma petite soeur, puis j'ai vogué d'appartement en appartement déménageant de nombreuses fois sans jamais avoir de domicile fixe.



BORISDALLAPALMA.PICTURE



J'ai continué à travailler autant qu'il le faut pour avancer et m'en sortir ce qui a permis à «AW COACHING» de prospérer et passer de 2 personnes à 8 employés aujourd'hui.

Les nuits ne sont pas toujours calmes car gérer une société en France n'est pas de tout repos.

Mais j'ai fait ce choix il y a longtemps de toujours chercher à grandir, j'ai passé ce compromis de ne pas me concentrer sur des biens matériels mais de chercher à aider le maximum de gens. créer de l'emploi et payer des salaires en fait parti surtout quand en priorité, on embauche ses amis.

et j'ai appris cette leçon :

"Je peux être seul dans 20 mètres carré sans un sous avec l'impression que le sort s'acharne contre moi et avec tous les problèmes du monde sur mes épaules, je ne me mettrais jamais à genoux pour pleurer et me lamenter.
je me battrais jusqu'à ce que mon dernier souffle soit venu car je ne veux pas avoir le regret d'être un simple spectateur alors que j'aurais pu changer le cours de ma vie."

Alors croyez en vous, croyez en vos rêves et ne laissez rien ni personne vous définir.

Merci pour votre lecture.

ANTHONY WEISS

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 !



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)



NATAF ALEXANDRE LE COLOSSE PERPIGNANAIS

Interview : Christophe CORION |
Photothèque facebook/instagram Alexandre Nataf

ALEXANDRE NATAF EST PRO IFBB FRANÇAIS DEPUIS QUELQUES ANNÉES DÉJÀ. AUJOURD'HUI, LE COLOSSE PERPIGNANAIS A ACCEPTÉ DE FAIRE LE POINT SUR SA CARRIÈRE ET SES PROJETS. RENCONTRE

Christophe CORION : Est ce que la période de confinement s'est bien passée pour toi sachant que les salles étaient fermées ?

Alexandra NATAF : Bonjour. Oui cela s'est plutôt globalement bien passé pour moi, car de par ma profession j'avais une autorisation pour me déplacer car j'ai travaillé normalement, même si il y avait beaucoup moins de travail. Du coup j'ai pu aller m'entraîner dans ma salle à PROGYM. Au début cela m'a un peu amusé. Je me suis dit "super j'ai la salle pour moi tout seul !". Mais cela m'a vite ennuyé et après 2 semaines il me tardait déjà que les salles ouvrent à nouveau.

C.C. : Pour les plus jeunes lecteurs, peux tu nous présenter ton parcours sportif ?

A.N. : Je fais du bodybuilding depuis 27 ans maintenant. Avant j'avais fait pas mal de natation et de sport de combat. A mes 18 ans je me suis lancé à fond dans le bodybuilding car je suis rentré à la fac et mes horaires ne me permettaient plus de pouvoir aller nager ou m'entraîner en sport de combat comme je le voulais. L'avantage du bodybuilding c'est que l'on peut aller à la salle quand on veut. Je me suis vite tourné vers la compétition car cela donne un sens à l'entraînement. J'ai fait quelques compétitions en junior puis j'ai attendu 2000 avant de me lancer dans la compétition en senior.



NATAF

ALEXANDRE

LE COLOSSE PERPIGNANAIS



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

J'ai finalement été champion de France WABBA en 2003, champion d'Europe WABBA en 2004 et champion du monde et professionnel WABBA en 2006. J'ai participé a quelques compétitions pro a la WABBA, mais je me suis vite rendu compte qu'il n'y avait pas grand chose et que si je voulais aller le plus loin possible cela ne pouvait être qu'a l'IFBB. Je suis donc revenu a l'IFBB en 2009 et j'ai gagné les championnats de France en + de 100kg. J'ai ensuite été sélectionné pour les championnats du monde au Qatar fin 2009 ou j'ai fait 3eme en + 100 kg devant un plateau bien rempli. J'ai enchainé sur une victoire au grand prix du Mexique en décembre 2009 ce qui m'a permis d'obtenir la carte pro IFBB.

Par la suite j'ai participé a de nombreux concours pro IFBB mais je me suis malheureusement blessé a l'épaule fin 2009 juste quand je suis passé pro et par la suite j'ai eu de plus en plus de mal a m'entraîner et surtout a poser, et j'ai du me faire opérer en 2016, ce qui a mis un frein presque définitif a ma carrière.

Christophe CORION : Tu as déjà participé à de nombreuses compétitions en pro IFBB et sur le sol américain.

Quel est le meilleur souvenir de ta carrière ?

Alexandre NATAF : Effectivement même si la plupart des concours auxquels j'ai participé étaient aux USA mon meilleur souvenir reste les championnats du monde au Qatar car c'était une reconnaissance pour moi par l'IFBB et ce qui m'a permis d'obtenir ma carte pro.

Après j'ai toujours de bons souvenirs de mes concours aux USA car c'est toujours un grand "show" à l'américaine, avec une belle expo, une scène grandiose et surtout un superbe buffet a la fin de la compétition haha !



Gold's Gym 2010



Pro GYM 2020



2011 Tama Pro
Photo : Claus Willemer



Christophe CORION : Contre qui as-tu concouru en pro ? Et qui t'a le plus impressionné ?

Alexandre NATAF : J'ai eu la chance concourir aux USA à côté de Kai Green sur scène, au New York Pro en 2010. Je pense que c'est vraiment celui qui m'a le plus impressionné de tout ceux avec qui j'ai pu concourir. Il avait l'air tellement énorme et parfait quand il s'échauffait à côté de moi en backstage. Sur le coup je me suis dit "mais qu'est ce que je fais là ??"

J'ai eu aussi la chance de partager la scène avec Markus Rhul, Dexter Jackson, ou encore Victor Martinez. Pour moi c'était mes idoles et me retrouver à côté d'eux sur scène c'était vraiment magique !



C.C : Quel a été ton meilleur classement ?

A.N. : Je n'ai pas réussi à faire mieux que 9ème chez les pro à Chicago en 2012. Mais mon soucis d'épaule y est pour beaucoup car à cause de ça je ne pouvais plus m'entraîner avec l'intensité nécessaire, et surtout j'étais très limité sur le posing car j'avais du mal à lever le bras en l'air.

C.C : Aujourd'hui envisages-tu un retour en compétition ?

A.N. : Oui j'ai toujours l'envie de concourir car j'aime me préparer pour une compétition même si c'est très dur, et je me vois mal continuer à m'entraîner sans faire de compétitions. Cette année j'avais prévu de concourir en catégorie pro + de 40ans. C'est une nouvelle catégorie qui s'est créée il y a 1 an ou 2 et qui je pense est plus adaptée pour moi, car il est difficile de lutter contre des athlètes qui ont 20 ou 25 ans de moins que toi Et à 45 ans l'organisme ne répond plus de la même façon. Malheureusement j'ai dû reporter mes projets pour 2021 vu tout ce qu'il s'est passé cette année.



Photo : @isaac hinds

L'opération était inévitable



Christophe CORION : Il y a déjà quelques années que tu es passé professionnel, comment juges-tu l'évolution des compétitions ?

Alexandre NATAF : Il y a eu énormément d'évolution entre le moment où je suis passé pro, et même le moment où j'ai démarré le body, et maintenant. A l'époque il n'y avait qu'une seule catégorie chez les hommes : bodybuilding. Donc soit tu tirais en bodybuilding dans ta catégorie, soit tu restais chez toi. Maintenant il y a énormément de catégories, que ce soit chez les hommes ou chez les femmes. On a du mal à s'y retrouver.

Dans un sens on va dire que c'est une bonne chose car cela permet de ramener du monde et donc de faire vivre le bodybuilding. Mais dans un autre sens je trouve que cela discrédite un peu le niveau et cela crée une confusion énorme pour les gens en dehors du milieu qui s'y perdent dans toutes ces catégories.

La séparation entre IFBB et NPC n'a fait qu'aggraver les choses, car maintenant on peut dire qu'il y a 2 circuits, IFBB et NPC, avec toutes les catégories respectives dans les 2 fédérations, et autant de champions dans chaque catégories, ce qui en fait vraiment beaucoup

C.C : Pour les plus jeunes lecteurs, peux tu nous parler de ton travail ?

A.N. : J'ai fait mes études de médecine à la fac à Paris, et ma spécialité médicale, anatomie et cytologie pathologique, à Lille. Et depuis 2004 je travaille dans un laboratoire privé à Perpignan. Cela consiste à rechercher des cellules cancéreuses dans tous les prélèvements que les médecins et chirurgiens font : pièce opératoire, biopsie, ponction de kyste, frottis etc... En gros il faut dire si c'est du cancer ou pas, quel type de cancer, le grade, etc.... Il y a énormément de boulot !

Christophe CORION : Est-ce que ce n'est pas trop dur de concilier ton métier et la pratique du bodybuilding en tant que pro ?

A.N. : Comme je le dis toujours : tout dans l'organisation ! Il est vrai que le travail me prend beaucoup de temps mais j'arrive toujours à trouver du temps pour m'entraîner. Je n'ai pas d'horaire au boulot donc j'ai la chance de pouvoir m'organiser un peu comme je veux du moment que le travail est fait.

Le plus souvent je m'entraîne le soir vers 18h30. Mais parfois j'y vais le matin ou le midi quand j'ai un peu de temps.

Par contre entre le boulot et l'entraînement je n'ai pas beaucoup de temps libre, mais bon c'est un choix.

Quand j'étais à fond dans les concours pro je prenais également toutes mes congés pour pouvoir partir en compétition, donc c'est beaucoup d'investissement aussi.



Christophe CORION : En plus de ton métier de chercheur et athlète professionnel, tu es associé dans une salle de remise en forme. Pourquoi est-ce que tu t'es lancé dans ce projet ambitieux ?

A.N. : C'est un projet que j'avais depuis très longtemps, déjà à l'époque où j'étais à Lille. Je suis un passionné et j'ai toujours voulu m'investir là-dedans.



Avec un ami a moi en 2009 nous avons déjà fait des recherches pour trouver un local, puis cela est tombé a l'eau pour diverses raisons.

Mais en 2016 nous avons eu l'opportunité de trouver un bon emplacement et le projet a enfin pu se concrétiser, et c'est là que PROGYM a pris forme.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

C.C. : Peux-tu nous parler de ta salle en particulier ?

A.N. : Nous avons voulu faire une salle plus orientée "bodybuilding" et "old school" même si tout le monde est le bienvenue bien entendu. Ceci pour nous démarquer de toutes ces chaines et grandes marques low cost qui ouvrent un peu partout.

Avant d'avoir notre salle PROGYM, j'étais obligé de m'entraîner dans 4 salles différentes pour avoir tout le matériel nécessaire. Donc j'ai dit a mes associés "moi il me faut tout le matos dont j'ai besoin". Nous avons ainsi rigoureusement choisi le matériel indispensable pour chaque groupe musculaire grâce à notre partenaire Espagnol OSSFITNESS. Et la salle a vu le jour début 2017.

Nous proposons un espace musculation bien sur, un espace cardio et un petit espace crossfit avec un plateau de force. Le personnel est là aussi pour encadrer les adhérents, leur montrer l'utilisation des machines et éventuellement leur faire un petit programme d'entraînement et de nutrition.

La salle est ouverte 7j sur 7 de 6h a 23h avec un accès par badge.

C.C. : Peux-tu nous parler de ta salle en particulier ?

A.N. : J'en ai déjà fait pas mal on va dire lol, mais j'espère pouvoir continuer a m'entraîner aussi longtemps que je pourrais, si possible a PROGYM bien sur haha. Mais je sais que le corps n'est pas une machine et je me rends compte que plus le temps passe, plus il est difficile de maintenir un niveau élevé. Donc je sais bien qu'un jour ou l'autre il faudra lever le pied mais pour le moment je n'en suis pas encore là

Après j'ai quelques autres projets sur un plan plus personnel qui j'espère vont se concrétiser bientôt.

NATAF ALEXANDRE

LE COLOSSE PERPIGNANAIS



Contact
Salle Pro Gym
adresse : 2095 avenue du
Langudoc, accès par rue
Delahaye, 66000 Perpignan

tel : 04 68 62 74 34

page Facebook :
progym perpignan
instagram : @alexnataf66



INDOOR BIKE GROUP

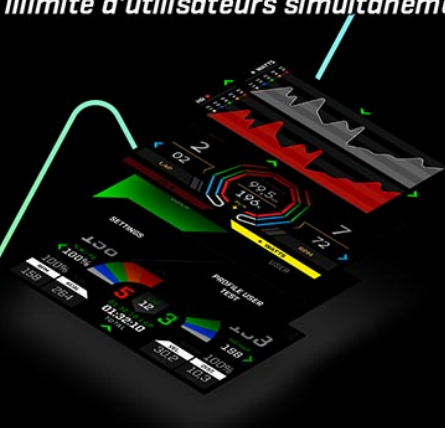


ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Permet de connecter un nombre illimité d'utilisateurs simultanément.



BT 1 WATTS

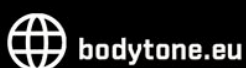


et plus

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
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

RYALL GRABER

AVEC 45 COMPÉTITIONS PROS DISPUTÉES, ET 9 TITRES DECROCHÉS, RYALL GRABER FAIT PARTIE DES LÉGENDES DE LA CATÉGORIE FITNESS.

Sa victoire à l'Arnold Amérique du Sud, en 2013, et celles remportées à l'Arnold Classic Australie et USA, en 2019, ne sont pas étrangères à son statut de star internationale. Mais réduire cette grande athlète à une carrière sportive, si exceptionnelle soit elle, serait une erreur. Elle est bien plus que cela ! Ryall, c'est avant tout un état d'esprit, une philosophie du sport et de la vie. Son altruisme, son humilité, son niveau sportif et sa disponibilité illustrent parfaitement le fitness "made in Canada". Le seul pays à rivaliser avec les meilleures de la catégorie, depuis de nombreuses années. Rencontre avec une championne hors normes, une femme en mission, au service des autres et de notre si beau sport.

“ JE SUIS UNE FEMME EN MISSION POUR PERMETTRE A UN MILLION DE PERSONNES DE VIVRE PLUS SAINEMENT ”



David ANDRIEU : Qu'as-tu ressenti sur la scène d'Olympia, au mois de septembre dernier ? Était-ce l'un des plus beaux moments de ta vie ?

RYALL GRABER : C'était ma 45e et dernière compétition professionnelle. Je suis tellement fière de prendre ma retraite sportive à mon meilleur niveau physique et mental. Olympia 2019 n'a pas été l'un des plus grands moments de ma vie car le résultat n'a pas été à la hauteur de mes espérances. J'attendais mieux qu'une 3e place du classement général. Les juges ont placé ma routine à une 4e place très décevante. Ce n'est pas ainsi que j'envisageais ma sortie. Quel que soit ce résultat, il ne ternit en rien ma carrière. J'ai pris ma retraite en me sentant épanouie et satisfaite d'un parcours incroyablement enrichissant. Sa victoire personnelle réside dans un parcours cohérent, une progression régulière, pas dans un simple jugement. L'abnégation que ce sport exige nous amène à gonfler artificiellement l'importance des classements en compétition. Nous devons toujours nous rappeler que notre estime de soi et notre définition du succès sont à nous. Pour moi, le meilleur à Olympia 2019, c'était la présence de ma famille et de 40 amis, venus pour célébrer la fin de ma carrière sportive longue de 13 ans.



Les 3 gagnantes de Fitness Olympia 2019, en compagnie de Jim Manion (Président de l'IFBB Pro League) et Dan Solomon (Président de l'organisation d'Olympia).

RYALL EN BREF...

AGE : 41 ANS
NATIONALITÉ : CANADIENNE
RÉSIDENTE : CUNCUN (MEXIQUE)
TAILLE : 163 CM
POIDS : 57 KG (SCÈNE) 60 KG (OFF)
SPONSOR : BPI SPORTS

PALMARES :

(NON EXHAUSTIF)

2019
FITNESS OLYMPIA | 3E PLACE
IFBB PHOENIX PRO | 1E PLACE
ARNOLD CLASSIC AUSTRALIE | 1E PLACE
ARNOLD USA FITNESS INTERNATIONAL | 1E PLACE
2018

2018
FITNESS OLYMPIA | 2E PLACE
IFBB PHOENIX PRO | 1E PLACE
2017
FITNESS OLYMPIA | 4E PLACE
IFBB PHOENIX PRO | 1E PLACE
IFBB VANCOUVER PRO | 2E PLACE
IFBB CHICAGO PRO | 1E PLACE
2016
ARNOLD CLASSIC ASIE | 6E PLACE
ARNOLD CLASSIC AFRIQUE DU SUD | 6E PLACE
ARNOLD CLASSIC BRÉSIL | 5E PLACE
ARNOLD CLASSIC AUSTRALIE | 3E PLACE
ARNOLD USA FITNESS INTERNATIONAL | 6E PLACE

D.A : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétition ? Pourquoi avoir choisi la catégorie Fitness ?

R.G : Pour me mettre au défi physiquement et mentalement. Pour voir aussi ce que j'étais capable de réaliser. J'ai choisi la catégorie fitness parce que j'adorais regarder le sport et que j'avais un passé de gymnaste. L'idée de produire une chorégraphie avec un physique performant m'a séduit. Je n'aurais jamais pu concourir dans une autre catégorie.



Alliant à la perfection le charme, le muscle et la féminité, Ryall Graber a présenté un physique magnifique à Olympia 2019, son dernier concours. A 41 ans, elle a décidé de mettre un terme à sa belle et longue carrière sportive.



© FITNESS-MAG.FR

David ANDRIEU : Quel programme ou méthode d'entraînement préfères-tu ? Quels sont tes 3 exercices favoris ?

RYALL GRABER : Je n'ai pas d'entraînement type tout simplement parce que je le change sans cesse afin de me créer des défis et d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Je m'ennuie facilement. J'aime repousser mes limites avec des entraînements performants et fonctionnels. Je n'ai pas non plus d'exercice préféré mais j'aime m'entraîner en me concentrant sur la force et la performance. C'est tellement bon d'être fort, de soulever des charges importantes, tout en étant rapide et agile. Ces qualités renforcent le corps comme l'esprit. Le fitness est un moyen très efficace pour améliorer la résilience et la confiance en soi.

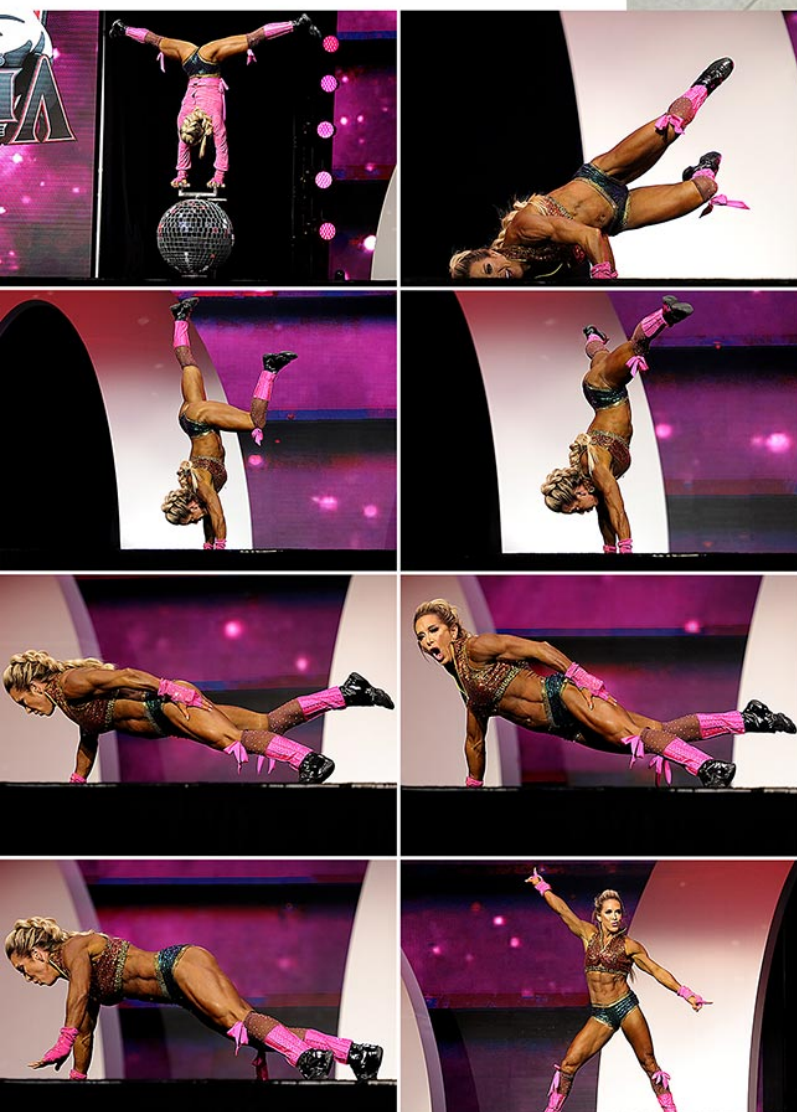


© FITNESS-MAG.FR

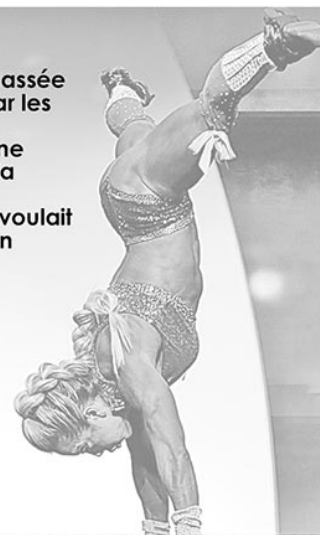
Photo Ryall Graber / instagram

D.A : Quel est ton exercice cardio préféré ?

R.G : J'aime le HIIT cardio pour les sueurs intenses qu'il provoque. Le cardio à la plage pour une bonne séance énergisante. J'adore le soleil sur ma peau ! Et l'exercice de montée d'escalier mécanique, en salle de gym, pour améliorer son endurance et ses fessiers en même temps.



Une routine très spectaculaire, classée seulement 4e par les juges de Fitness Olympia 2019. Une déception pour la championne canadienne qui voulait finir sa carrière en beauté.



Le sublime podium de Fitness Olympia 2019 ! De gauche à droite, Missy Truscott (2e), Whitney Jones (1e) et Ryall Graber (3e).



FITNESS-MAG.FR

David ANDRIEU : Quelle est ton alimentation sur une journée type ? Quels sont les plats diététiques que tu consommes régulièrement ?

RYALL GRABER : Depuis que j'ai commencé mes préparations, je me concentre sur l'alimentation pour le bien-être, la performance, la récupération et la santé hormonale. Je ne me suis jamais enfermée dans un style de vie diététique. Je mange intuitivement en écoutant ce dont mon corps a besoin au quotidien. Je me suis préparée sans plan diététique lors de ma dernière saison, et je pense que c'était mon meilleur résultat ! Cela n'a pas toujours été le cas pour moi et il m'a fallu une décennie pour atteindre le sommet. Avec de nombreux revers en cours de route ! En fait, je souffrais de troubles de l'alimentation, développées suite à une restriction excessive au début, à de nombreuses blessures et à des soucis hormonaux. Un corps en mauvaise santé ne produira jamais d'excellentes performances physiques et esthétiques. C'est aussi ma philosophie avec mes clients de coaching en ligne et tous les programmes numériques que je réalise via mon site internet. D'abord, nous construisons une bonne santé, et ensuite nous nous fixons de grands objectifs !



**UN CORPS EN
MAUVAISE
SANTÉ NE
PRODUIRA
JAMAIS
D'EXCELLENTE
PERFORMANCES
PHYSIQUES ET
ESTHÉTIQUES**



Photo Ryall Graber / instagram

D.A : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

R.G : La nourriture est l'élément principal. Et comme leur nom l'indique, les compléments restent des compléments. Personnellement, je prends un complexe multivitamines spécial pour femmes, des oméga-3, de la DHEA, des vitamines B12, C, D et un probiotique.

David ANDRIEU : Quels conseils donnerais-tu aux débutants ?

RYALL GRABER : Concentrez-vous sur la valeur de votre parcours et non sur l'objectif ! Soyez fier du travail accompli, profitez de la période où vous donnerez le maximum et restez toujours motivés pour vous améliorer physiquement et mentalement.

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

R.G. : Les femmes avec lesquelles j'ai passé 13 ans à concourir sont ma plus grande inspiration. Parce que seule une championne de fitness sait à quel point notre sport est difficile. Nous partageons du respect, de l'amour et un bel esprit de camaraderie. Mon héritage sera celui de partager et d'aider les autres. En allumant la lumière chez quelqu'un d'autre, vous ne diminuez pas la vôtre. Bien sûr, j'ai toujours fais de mon mieux pour gagner, tout comme mes concurrentes.

D.A. : Quels sont tes prochains objectifs ?

R.G. : Après une dernière saison incroyable, je me suis concentrée sur la création d'une famille. Je viens d'accoucher d'une petite fille. Je suis si heureuse d'être maman. Cela est le plus beau cadeau que mon corps m'ait donné. Je suis tellement reconnaissante de tout ce que mon corps m'a apporté. De l'entraînement intense, pendant toute ma vie, à la création d'une nouvelle vie. Maintenant que je me suis retirée de la compétition, j'ai développé mon entreprise, RyFit International ainsi que mon International Fitness Retreats RyALLFITNESSgetway. C'est génial d'avoir un impact positif dans la vie des gens avec mon coaching en ligne, mes produits numériques, mes coachings de fitness et mes stages haut de gamme. Je suis une femme en mission pour permettre à un million de personnes de vivre plus sainement. Et je suis en bonne voie pour y parvenir !

Suivez Ryall Graber sur :

IG : @ryallfitness

FaceBook : @ RyallFitness

Website : www.ryallgraber.com

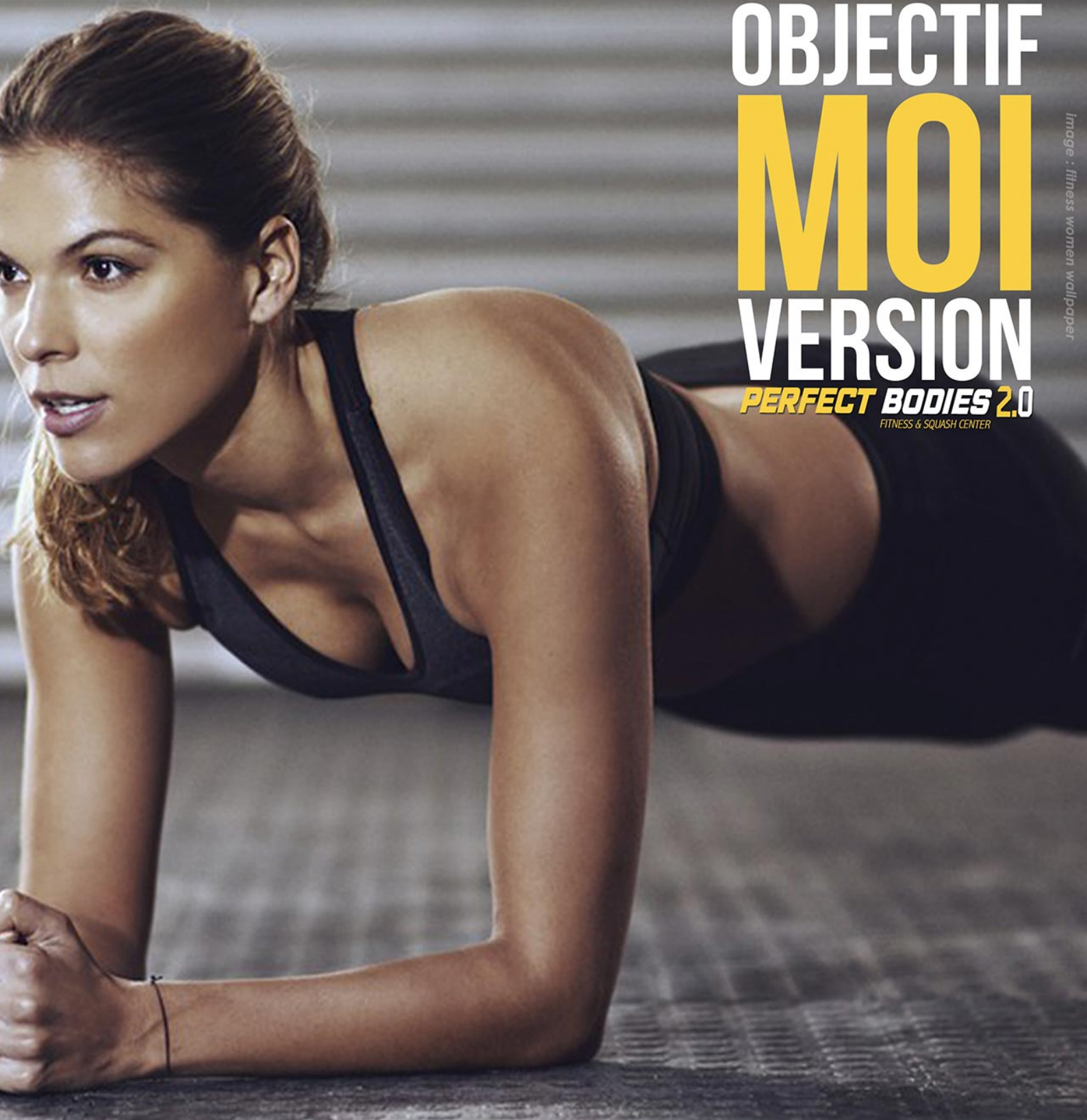


PhotoS Ryall Graber / instagram



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

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

 [perfectbodies2.0.bastia](https://www.instagram.com/perfectbodies2.0.bastia)

 Perfect Bodies Bastia

 www.perfectbodiesbastia.fr



**ANGELICA
TEIXEIRA**
IFBB PRO
@ANGELICAHT

TRIMECT





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES DANGERS DE LA GRAISSE VISCÉRALE

LA GRAISSE VISCÉRALE

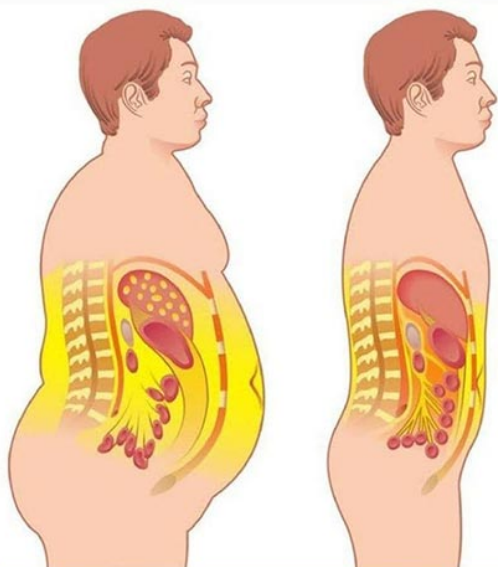
*QU'EST CE QUE C'EST ?
QUELS SONT LES
DANGERS ET COMMENT
S'EN DÉBARRASSER ?*

La graisse abdominale est la graisse située au niveau de l'abdomen. C'est elle qui est responsable des poignées d'amour ou des bourrelets (plus disgracieux). Bien qu'inesthétique, la graisse abdominale ne présente un danger pour la santé que lorsqu'elle devient trop importante et vient à se loger en profondeur. Elle entoure alors les organes (notamment le cœur) : on parle alors de graisse viscérale.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



La graisse viscérale est favorisée par les modifications hormonales dues par exemple au stress ou à la ménopause. Il semblerait aussi que le tabac et le temps de sommeil joue un rôle dans l'augmentation du taux de graisse viscérale. Pensez donc à bien dormir, en plus de prévenir ce problème, le sommeil est essentiel à la récupération et au bon fonctionnement de notre corps.



Le problème, c'est que la graisse viscérale n'est pas forcément visible. Pour connaître votre taux de graisse viscérale et savoir si il représente un danger pour votre santé, il existe des balances qui permettent de l'évaluer. Sinon vous pouvez aussi, de manière plus précise, le déterminer à partir d'une IRM ou une tomodensitométrie dans le cadre d'un suivi médical. Sachez qu'un tour de taille de plus de 88 cm chez la femme et de plus de 102cm chez l'homme doivent déjà vous y faire penser.



DANGER

La graisse viscérale favorise les maladies cardio-vasculaires (comme l'hypertension ou les AVC ou les infarctus) et le diabète de type 2. Plus étonnant, la graisse viscérale augmente le risque de certains cancers. Notamment, elle produit des substances qui augmentent le risque de cancer du sein chez les femmes ménopausées.



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

TEMOIGNAGE

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

**NON À LA
FERMETURE
DES SALLES
MOBILISONS NOUS**
(INITIATIVE DE JEAN ONCHE LE MUSCLAY)

Suite aux nouvelles mesures gouvernementales, il a été décidé entre autres que les salles de sport seront fermées là où le virus serait le plus actif. (Sans pour autant que le nombre de mort du Covid seul le soit lui... mais passons ce détail). Suite à l'appel de Jean Onche le musclay sur Instagram, voici une vidéo que vous devez partager à tout le monde. Médias, influenceurs, partout pour dire stop, laissez le sport tranquille.

Et enfin signez la pétition ici :

**POUR LE SPORT
POUR LA SANTÉ**

NON À LA FERMETURE DES SALLES DE SPORT!!



POUR CEUX QUI VIVENT DU SPORT

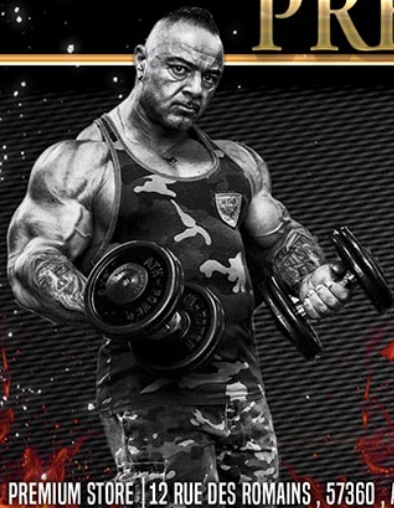
NON

À LA FERMETURE DES SALLES DES SPORT!!

CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

FAUT-IL CORRIGER LES PIEDS « PLATS »



« TU AS LES PIEDS PLATS, TU ES PRONATEUR, C'EST POUR ÇA QUE TU AS MAL ». CE DISCOURS T'EST FAMILIER ? PEUT-ÊTRE, A-T-ON RAJOUTÉ : « IL TE FAUT DES SEMELLES AVEC UN SUPPORT D'ARCHE. ».

Cette idée véhiculée depuis longtemps, et a même été entretenue par l'armée. Durant la Première Guerre Mondiale, l'armée US refusait les soldats aux pieds « plats ». Ainsi, les soldats aux voûtes plantaires marquées tentaient d'« aplatir » leur voûte pour éviter d'aller au front, en s'adonnant à un entraînement, qui consistait à se laisser

tomber de hauteurs importantes, pieds nus, en espérant affaïsser leur voûte. Des camps d'entraînement et de sensibilisation pour les soldats ayant les pieds plats, ont même été mis en place. Ces camps étaient-ils justifiés ? Les pieds « plats » sont-ils si dangereux qu'on le dit ? La pronation est-elle une dysfonction ? Il est bon de s'interroger.

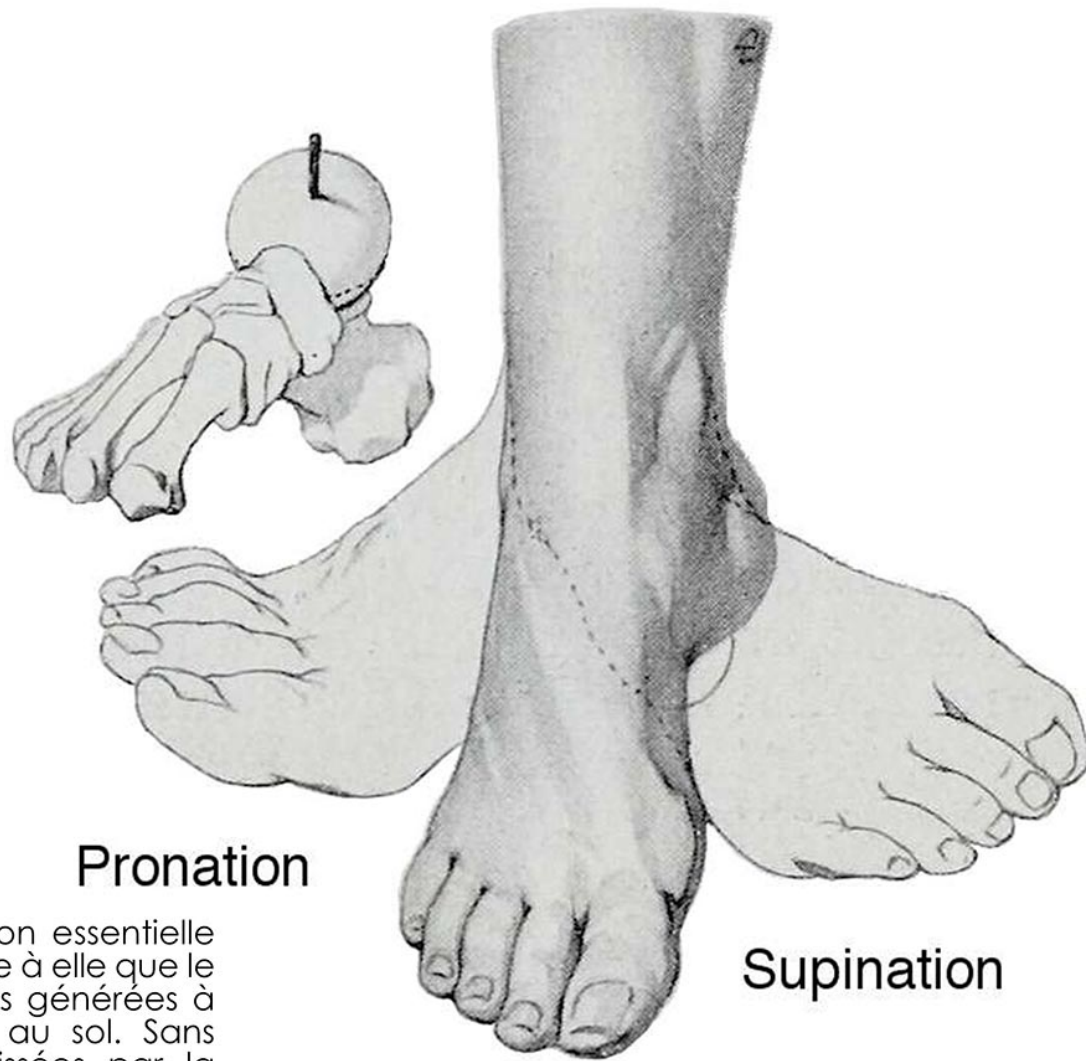
PHOTO WWW.WALLPAPERFLARE.COM



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

Le pied est une structure complexe, avec 26 os, 33 articulations, 19 muscles et une centaine de ligaments. Sa fonction principale, la locomotion la transmission et la dissipation des forces : il doit être à la fois fort, mobile, et stable.



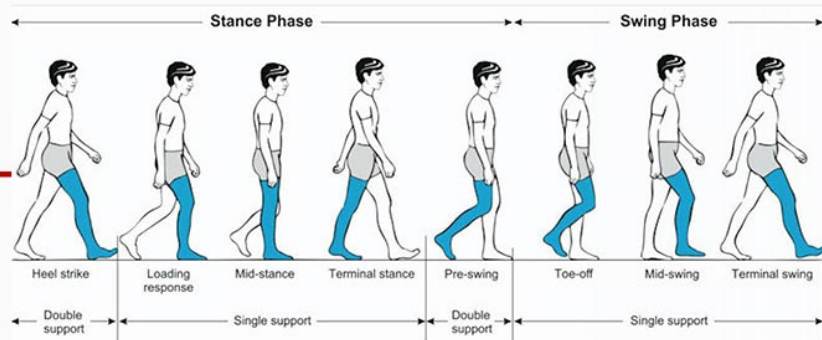
Pronation

Supination

La pronation est une fonction essentielle du corps humain. C'est grâce à elle que le corps peut dissiper les forces générées à chaque attaque du talon au sol. Sans pronation, les forces encaissées par la cheville seraient telles, que la fracture serait quasi inévitable.

La pronation n'est pas mauvaise, ce qui est dangereux c'est de rester figé en pronation ou de confondre pronation et éversion. La pronation est un mouvement sur 3 plans, alors que l'éversion est simplement UNE des composantes de la pronation (la composante dans le plan frontal).

Lors de la pronation, tous les os des pieds s'articulent ensemble pour créer un mouvement, dans 3 plans (frontal, transversal et sagittal). Les quatre points d'appuis clés du pied (quadripode) restent en contact avec le sol, ce qui permet de charger en excentrique les muscles intrinsèques du pied. Pour autant que la pronation soit importante, le corps a besoin d'alternance, de réciprocité. Le corps doit pouvoir sortir de cette pronation et supiner. L'un prépare l'autre, et le cycle se poursuit, en équilibre. Lors de la supination le



corps emmagasine de l'énergie, et au moment de la pronation, lorsque les 3 arches s'affaissent au sol simultanément, il y a propulsion vers l'avant. Cette pronation active toute la chaîne des extenseurs - les mollets pour générer une flexion plantaire, les quadriceps pour faire l'extension des genoux, et les ischio et fessiers pour l'extension de hanche. La pronation permet cette transmission des forces. Elle est nécessaire à la locomotion.

Certains s'inquièteront alors de l'hyperpronation. Pourtant les études sur le sujet sont vagues.

Si la croyance générale associe la pronation à un risque augmenté de blessure, cette idée est très peu appuyée par la littérature. C'est plutôt même le contraire. De nombreuses études démontrent que le type de pied n'influe en rien le risque de blessure, et même certaines prônent l'idée inverse : le pied pronateur protégerait de la blessure. La littérature n'est pas claire.

Si les études démontrent que le pied plat favorise la pronation, cela ne veut pas pour autant dire que la pronation est mauvaise et donc que le pied plat est dangereux.

Attention : Cela ne signifie pas qu'on ne peut pas avoir mal et blesser avec un pied pronateur.

De plus, il faudrait s'accorder sur ce que l'on entend par hyperpronation. Il faut savoir que le pied en position dite "neutre", est légèrement biaisé en pronation. Y aurait-il donc une limite physiologique entre pronation naturelle et dysfonctionnelle ? Si oui, quelle est cette limite ? Comment la mesure-t-on ? Cette mesure est très compliquée à effectuer. On peut s'interroger sur sa fiabilité et sa reproductibilité, et donc sa validité.

Enfin, il faut rappeler que la structure du pied, et notamment l'articulation sous-talienne ainsi que les 3 arches du pied diffèrent entre les individus, ce qui influence l'amplitude de pronation et de supination individuelle.

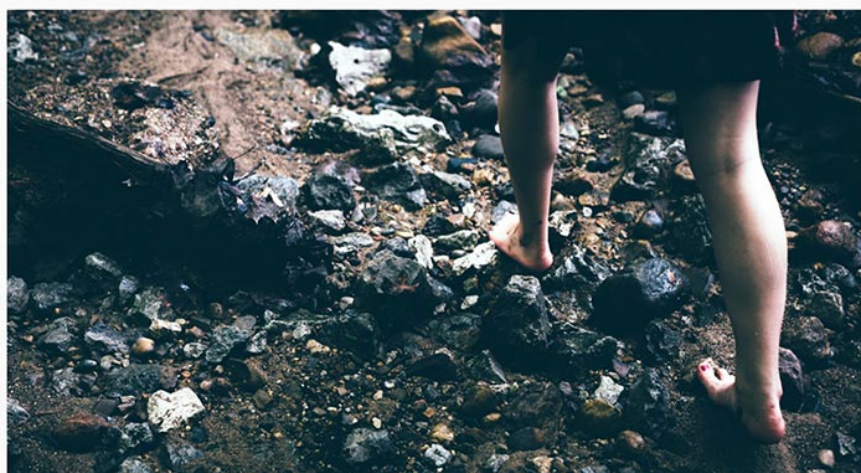
Marketing de l'industrie de la chaussure ou science désuète, quelle que soit l'origine de ce mythe, il est important de proposer un nouveau paradigme.

IL FAUT ARRÊTER D'ENFERMER LES PIEDS DANS DES SEMELLES 4D !

Corriger un pied « plat » en l'enfermant dans des chaussures étroites, rigides au possible, avec des semelles de 6 cm, des pads en gel, dignes de robocop est une aberration. Utiliseriez-vous des béquilles toute votre vie ?



Lors du cycle de la marche, on a besoin d'un affaissement de la voûte = pronation. Si on la bloque avec des semelles ayant un support d'arche rigide, on bloque le pied. Il ne peut plus bouger librement. Or un pied fonctionnel doit pouvoir stabiliser le corps. Le pied doit se travailler et développer tout au long de la vie. Dès l'enfance, en favorisant le ramper puis la marche pieds nus pour permettre la bonne intégration des réflexes. L'arche se forme dans les premières années de vie. Les pieds doivent être stimulés en favorisant le barefoot, et la marche sur des terrains naturels, caillouteux.



Les chaussures, les talons, les supports de soutien, le fait de s'asseoir, de ne pas marcher, tous ces facteurs nuisent à la fonctionnalité du pied. Elles enferment le pied et empêchent le mouvement naturel. Le pied ne stabilise plus, le bassin, les genoux, doivent prendre le relais. Souvent ça fait mal ! Le problème ce n'est pas un pied plat ou creux, ni un pied pronateur. On peut avoir des pieds différents structurellement, mais fonctionnels.

On peut même avoir un pied avec une "bonne" arche, et pourtant dysfonctionnel, car ne sachant pas alterner pronation et supination.

À l'inverse, on peut avoir un pied "plat" MAIS fonctionnel. Le vrai problème, c'est quand le pied ne dissipe plus les forces efficacement, qu'il n'est plus capable d'effectuer une alternance entre pronation et supination, de s'arquer et de s'affaisser, et donc lorsqu'il ne permet pas un bon transfert d'énergie. Quand il est faible et rigide et qu'il ne remplit plus sa fonction, souvent il y a douleur !

COMMENT CHOISIR UNE BONNE CHAUSSURE ?

- **Flexible**
- **Large à l'avant** (espace pour les doigts de pieds)
- **Suffisamment grande en longueur**
- **Plate, sans reliefs.**
- **Il ne doit pas y avoir de drop** (différence hauteur avant/arrière)
- **Elle doit permettre au pied de bouger naturellement, et de dissiper les forces efficacement.**



PHOTO WWW.WALLPAPERFLARE.COM



**90 NUMÉROS
DISPONIBLES**

7792

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**
IFBB PRO
BIKINI

WEB

BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

CRAMPES

NE SOYEZ PLUS DANS LE DUR !

Issue de « Sport&Santé »



Qui n'a jamais été victime de crampes ? Cette sensation brève mais très douloureuse au niveau des jambes notamment, est due à des contractions musculaires involontaires, soutenues et temporaires, le plus souvent bénignes.

TOUS CONCERNÉS !

Elles peuvent survenir au repos, y compris pendant le sommeil, ou lors d'un effort physique assez intense, que ce soit durant l'échauffement, pendant l'exercice, ou même pendant la phase de récupération.

COMMENT LES ÉVITER ?

Le muscle fonctionne un peu comme une éponge, quand il est mal hydraté, il se dessèche et se contracte. Pour prévenir les crampes, il faut donc commencer par boire. On recommande 1,5 litre d'eau par jour. Ceci est encore plus vrai chez les sportifs. En vous hydratant, vous puiserez une partie des sels minéraux nécessaires à vos muscles, notamment le potassium, le magnésium et le calcium. Leurs rôles sont de réguler la contraction et la relaxation de nos muscles.



PHOTO: REQUAN
WWW.FITNESSMAG.FR

AVOIR DES MUSCLES EN PARFAITE CONDITION PASSE DONC AUSSI PAR VOTRE ASSIETTE OU UNE COMPLÉMENTATION ADAPTÉE.

Dès que l'on fait de l'exercice, un second facteur entre en jeu. C'est un phénomène «chimique» qui s'explique par un excès d'acide lactique dans les muscles suite à une mauvaise oxygénation de ces derniers. L'acide lactique va agir sur le muscle en le contractant et en le raidissant, emprisonnant ainsi le calcium.



ENCORE UNE FOIS IL EST NÉCESSAIRE DE BIEN BOIRE POUR ÉVITER L'ACCUMULATION D'ACIDE LACTIQUE DANS LE MUSCLE ET D'AVOIR UNE BONNE OXYGÉNATION CELLULAIRE POUR ÉVITER SA PRODUCTION EN AMONT.

Une alimentation ou une supplémentation riche en fer *, optimisera cette oxygénation cellulaire et diminuera ainsi la production d'acide lactique.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

Pour prévenir les crampes, privilégiez :

- > Les produits laitiers et les fruits secs (abricots, figes, ...). Ils sont riches en calcium.

- > Les lentilles, les légumes verts et secs, les céréales complètes qui sont riches en magnésium

- > Et pour le plaisir, le chocolat noir qui vous apportera du magnésium et également le potassium nécessaire

Vous pouvez également vous diriger vers une supplémentation, il existe aujourd'hui **des compléments alimentaires**** spécifiquement formulés pour prévenir les crampes diurnes, nocturnes ou suite à un effort physique apportant les quantités optimums de calcium, magnésium et potassium.



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

PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU AVEC LA NATUROPATHIE

RÉGÉNÉRER NOS NEURONES,
C'EST MAJEUR. ET NOTRE
MODE DE VIE EN EST LA
BASE : ACTIVITÉ PHYSIQUE,
OXYGÉNATION,
ALIMENTATION..

Notre matière grise a besoin d'être chouchouté pour éviter l'apparition de symptômes tels que la déprime, le manque de concentration, l'irritabilité ou encore l'insomnie... Je vous donne ici les clés d'un cerveau en pleine forme.



PHOTO THÈQUE FREEPIK SENI/PETRO



© FITNESS-M

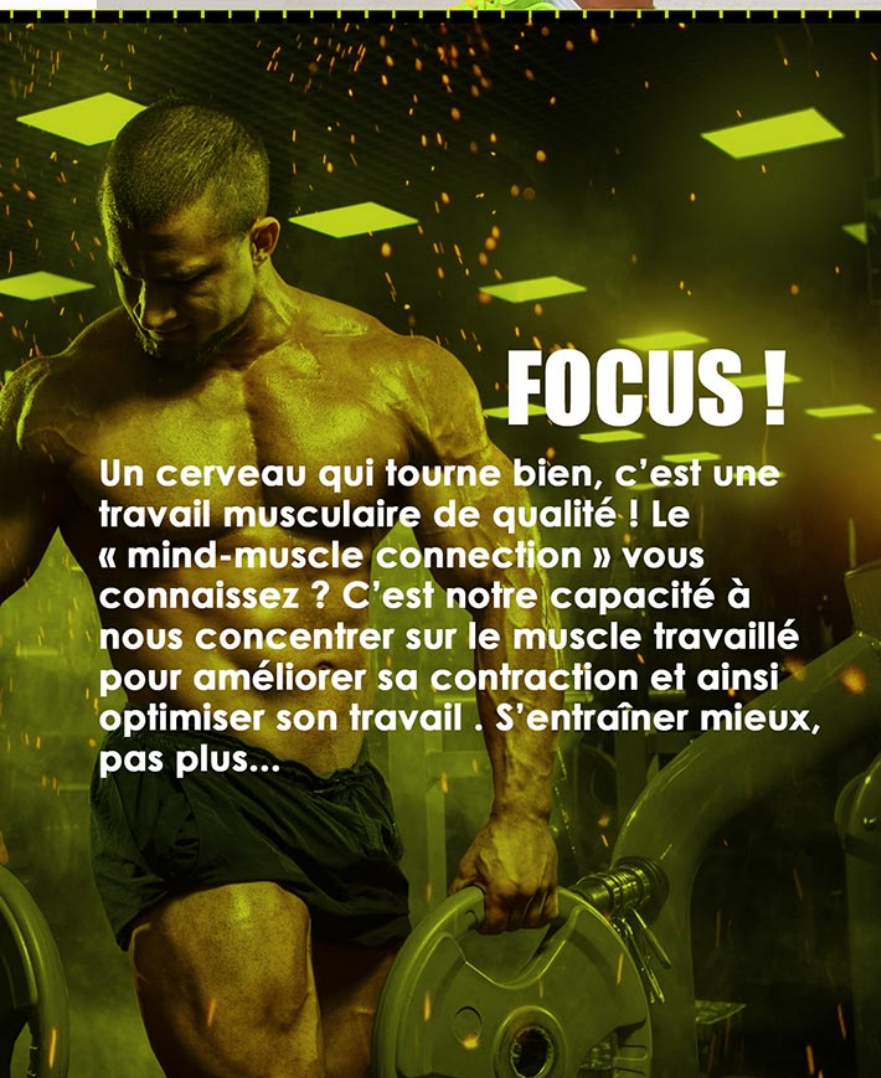
© FITNES

LE SPORT AMÉLIORE LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL

Le sport améliore **votre humeur, réduit le stress et la dépression**. Il permet également **d'améliorer sa mémoire et son sommeil**.



PHOTO THÉO WALLPAPER FLARE (FREE DOWNLOAD)



FOCUS !

Un cerveau qui tourne bien, c'est un travail musculaire de qualité ! Le « mind-muscle connection » vous connaissez ? C'est notre capacité à nous concentrer sur le muscle travaillé pour améliorer sa contraction et ainsi optimiser son travail. S'entraîner mieux, pas plus...

STRESS ET PRISE DE POIDS



Les personnes stressées stockent plus. Cela est dû à une présence plus importante d'insuline qui induit à son tour, **un ralentissement du métabolisme**. Sans parler de l'**effet grignotage** lié au stress. Alors **yoga, méditation**, ballades en pleine nature... on met toutes les chances de son côté pour **rester zen** au quotidien et **oxygéner son cerveau** ! Think smart.

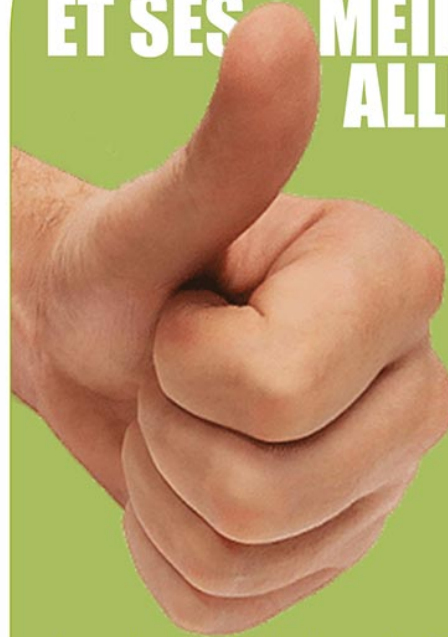


LES ENNEMIS DU CERVEAU



Stress, sédentarité, régimes et substances toxiques (alcool, tabac et aliments transformés...) . Et oui, l'excès de sucre n'est pas bon mais son contraire l'est tout autant . Il faut savoir que le glucose est le carburant principal de notre cerveau . Stocké dans les muscles et le foie, il est libéré pendant un effort physique . Veillez toutefois à consommer des glucides à lg faible ou modéré pour ne pas réveiller les mécanismes addictif et inflammatoire lié à la consommation de mauvais sucres . Favorisez les fruits , céréales et légumineuses car les sucres raffinés , eux, jouent contre nous.

ET SES MEILLEURS ALLIÉS...



Le chocolat plus de 75% stimule la production de sérotonine et d'endorphines , essentiels à la gestion du stress et de l'humeur. L'avoine riche en vitamines B , LE groupe de vitamines « anti- stress » et « bonne humeur » de notre cerveau !

Les bons gras : le sportif pense protéines mais trop souvent il en oublie les lipides, à tort . Notre cerveau a besoin de gras pour bien fonctionner et on sait bien aujourd'hui que le gras n'est pas responsable de la prise de poids. Les causes réelles : déséquilibres alimentaire et émotionnel.

Pensez donc à consommer de bonnes graisses chaque jour et à tous les repas : huile d'olive, de colza, graines oléagineuses telles que les amandes, noix , cajou sans oublier les poissons gras et l'avocat en veillant à les choisir de qualité ! Neuroprotectrices , elles participent à la formation de nouveaux neurones.

google image (auteur non identifié)



Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Fb: BROOKLYNFIT NATUROPATHE & Groupe Brooklyn Yoga

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

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

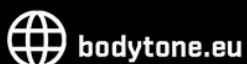


ACHÈTE DÈS MAINTENANT

PAIEMENT SUR 12 MOIS



Tout simplement!



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