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

FITNESS MAG®

EDITION N°93/ 02-2021

BIG RAMY
NOUVEAU MR O

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

CONSEILS ALIMENTATION ANTI-OXYDANTE

LES FEUILLES D'OLIVIER BON POUR VOTRE COEUR !

COMMENT CHOISIR LES PROTÉINES ANIMALES ?

TOUT SAVOIR SUR LA PRÉPARATION MENTALE

EXCLUSIF !

REPORTAGE PHOTOS MR OLYMPIA 2020

LES GRAISSES AMIS OU ENNEMIS DE NOTRE SANTÉ ?

LA MUSCULATION APRÈS 40 ANS

INTERVIEW TONY PEARSON

© FITNESS-MAG.FR

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / 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
Bloggeur

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

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 scenique

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

©2020 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#93 FM

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, Laetita 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 ai protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. Fitness Mag ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA

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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

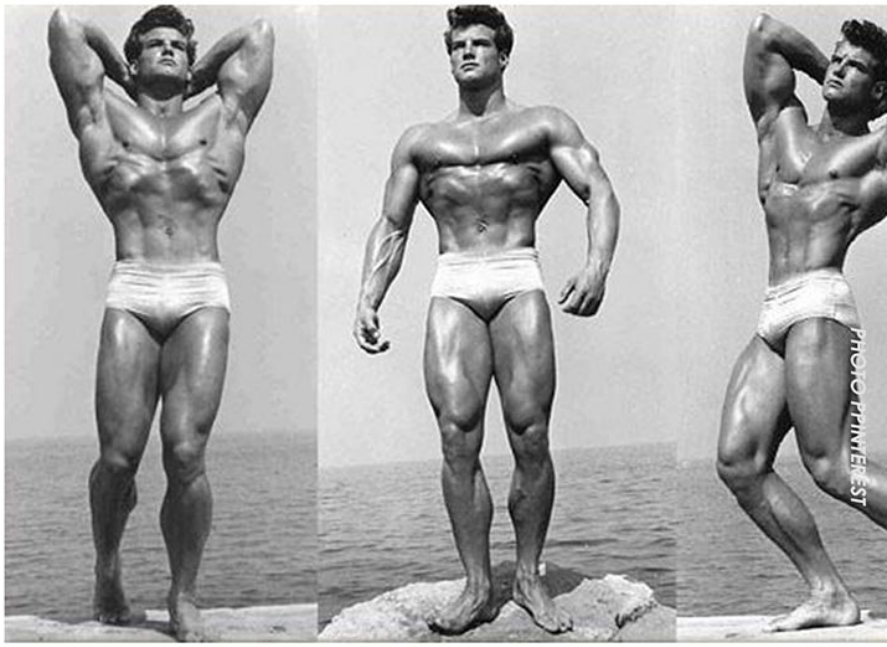
ÉDITORIAL #93 FM

TOTALEMENT symétrique ??

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

Mes chers lecteurs(trices),

***QUAND ON PRATIQUE LA CULTURE PHYSIQUE, ON DÉSIRE LOGIQUEMENT HYPERTROPHIER SON PHYSIQUE EN HARMONIE**, mais voilà, il est quasiment impossible de trouver un individu sur notre planète qui soit totalement symétrique.*



Nous avons tous plus ou moins des points forts et des points faibles (muscles en retard de développement ou sous développés en terme d'harmonie et d'homogénéité musculaire). Si vous avez moins d'1 cm de circonférence d'un bras à l'autre, il est fort probable que cela ne se distingue même pas. En revanche, au delà de ce chiffre, il faudra vous entrainer spécifiquement pour tenter de remédier à cette ou ces dysmétries.

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.

www.somadrol.fr

ÉDITORIAL #93 FM

MES CONSEILS : (liste non exhaustive Ex Biceps)

1) Ne soyez pas tenté d'en faire davantage à chaque entrainement (répétitions ou charge) pour le biceps en retard car ce dernier est non seulement moins volumineux mais dans 90% des cas, le plus faible également. Cela vous mènerais tout droit au surentrainement.

2) IMPORTANT : Travaillez en unilatéral, améliorant ainsi vos connexions neuromusculaires.

3) Si vous avez une planification de type PULL/PUSH/LEG , je vous conseil de séparer votre training et de travailler isolément vos biceps en début de séance pour avoir et conserver une concentration maximale.

4) Rajoutez quelques séries (3, 4) de curl unilatéral à la poulie en série légère / longue à la fin de votre séance de biceps, uniquement pour le biceps en retard pour améliorer l'influx nerveux et la sensation dans cette zone sans pour autant vous éreinter.

5) Intercalez de manière intelligente (en privilégiant le repos de ce groupe musculaire) , 1 à 2 très courtes « séances express » de 5 séries, encore une fois en unilatéral, (haltère ou poulie) pour le bras le plus faible.

photo wallpaper flare

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°93
3 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 le butyrate contre le vieillissement
13 mr olympia 2020
28 telechargez le magazine
29 corps soufflant et suant
31 old school physiques
32 la préparation mentale
39 les feuilles d oliviers pour le coeur
41 recette petit déjeuner salé
42 perdre la graisse du bas du ventre
45 coaching scénique
48 podcast de la masse
49 le full body
50 choisir ses protéines animales
58 alexandria ross
64 les graisses amis ou ennemis
67 la musculation après 40 ans.
71 alimentation anti-oxydante
76 tony pearson interview
82 soutenez fitness mag sur tipee

BIG RAMY MR OLYMPIA 2020

photo ***Jonathan Moriau - @domotuspro***

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT

La meilleure formule pour une perte de poids sans effet yoyo

SINCE 2003

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur
WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

LE BUTYRATE PROTÈGERAIT LES MUSCLES CONTRE LE VIEILLISSEMENT

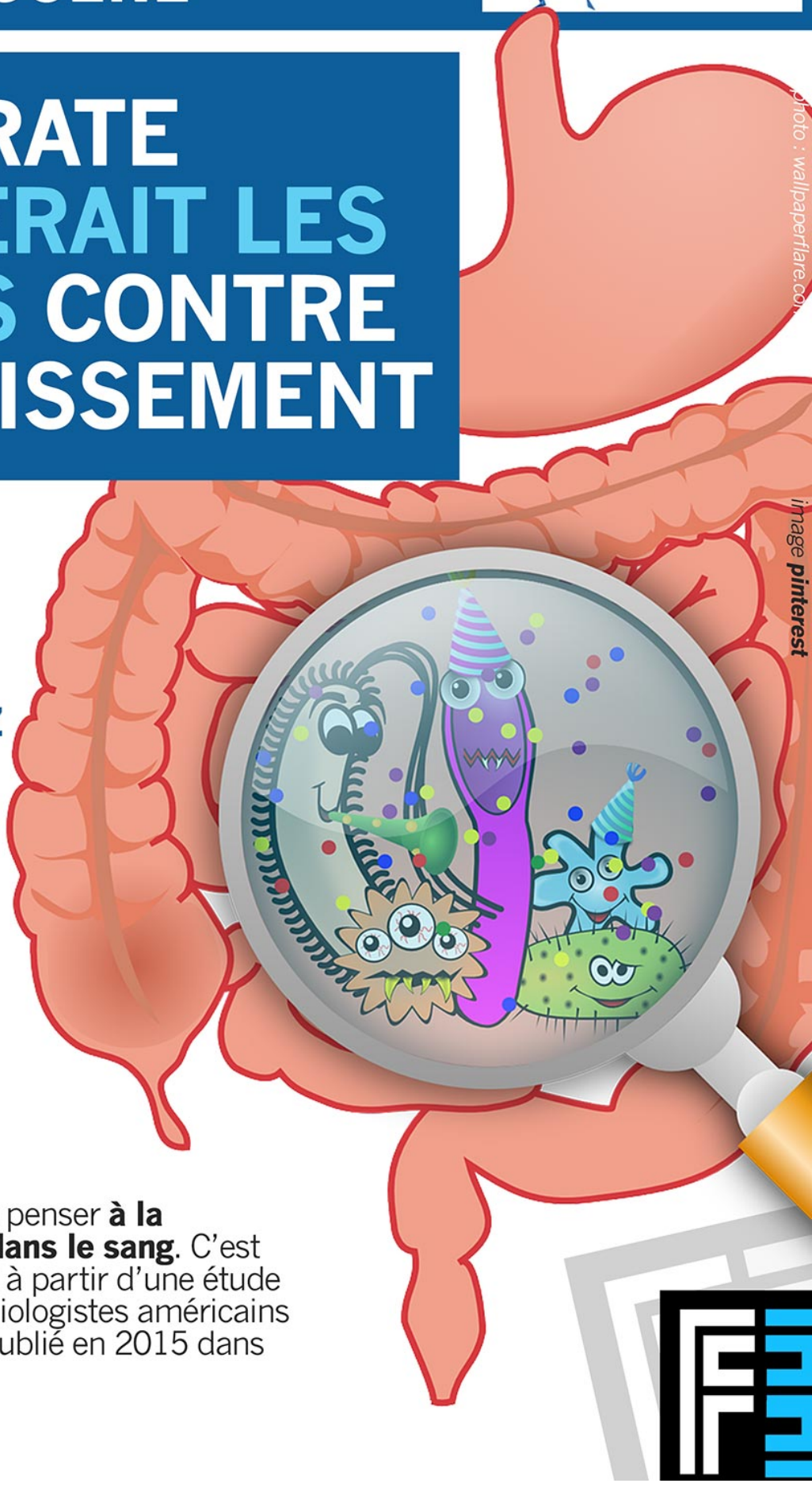


Photo : wallpaperflare.com

image pinterest

SI VOUS VOULEZ PRÉVENIR LE VIEILLISSEMENT DE VOTRE MASSE MUSCULAIRE, PENSEZ D'ABORD À L'ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION ET À UN RÉGIME CONTENANT SUFFISAMMENT DE PROTÉINES.

En second lieu, vous pourriez penser **à la concentration de butyrate dans le sang**. C'est un élément de preuve obtenu à partir d'une étude sur l'animal réalisée par les biologistes américains de l'Université du Texas ont publié en 2015 dans Aging Cell.

L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE BUTYRATE

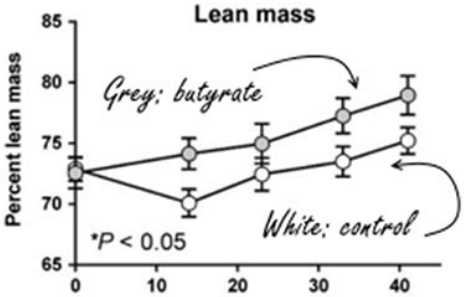
Les chercheurs ont donné à un groupe de souris, depuis leur 16ème mois (un âge moyen pour une souris de laboratoire) jusqu'à leur 24ème mois de vie (une souris de laboratoire âgée), un aliment composé de 5 % de butyrate de sodium. Un groupe témoin de souris a reçu une alimentation standard.

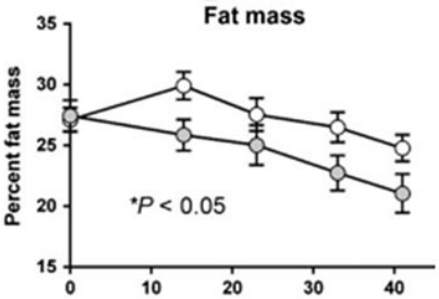
Pour l'homme, un tel programme de supplémentation serait assez risqué. Ceux qui veulent bénéficier d'une quantité augmentée de cet acide gras dans leur organisme devraient plutôt consommer plus de fibres alimentaires. Les organismes probiotiques les transforment en butyrate ou en d'autres acides gras à chaîne courte comme l'acétate ou le propionate.

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE

image Freepik

Le butyrate n'a eu aucun effet sur le poids corporel des souris mais en ont eu sur leur composition corporelle. Les souris âgées qui avaient pris du butyrate présentaient moins de masse grasse mais plus de masse maigre que celles qui avaient reçu des aliments sans l'acide gras.

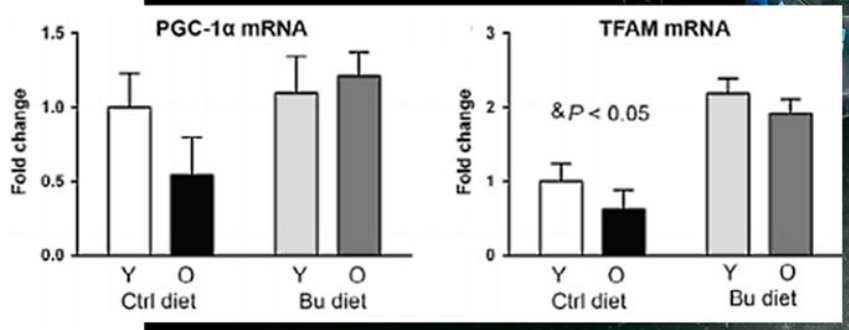




© FITNESS-MAG.FR

Les souris qui avaient reçu un régime standard ont perdu 23 % de la masse musculaire de leurs pattes arrières entre leur 14e et leur 26e mois de vie. Pour les souris qui avaient reçu du butyrate dans leur alimentation, elles n'avaient perdu que 12 % de leur masse musculaire.

Les cellules de souris âgées de 26 mois [O] recevant du butyrate [Bu diet] ont produit autant de protéines TFAM et de PGC-1 alpha que les cellules de jeunes souris [Y]. Pour les souris âgées de 26 mois ayant pris un régime alimentaire standard [Ctrl diet], la production de protéines TFAM et de PGC-1-alpha avait diminué. TFAM et PGC-1-alpha stimulent la production de mitochondries. Chez les jeunes souris, cependant, l'acide gras en question n'a eu aucun effet positif.



Les chercheurs ont également constaté que la consommation d'oxygène des souris du groupe Buyrate était plus élevée que dans l'autre groupe. Cela signifie que les cellules convertissent plus de nutriments en énergie.

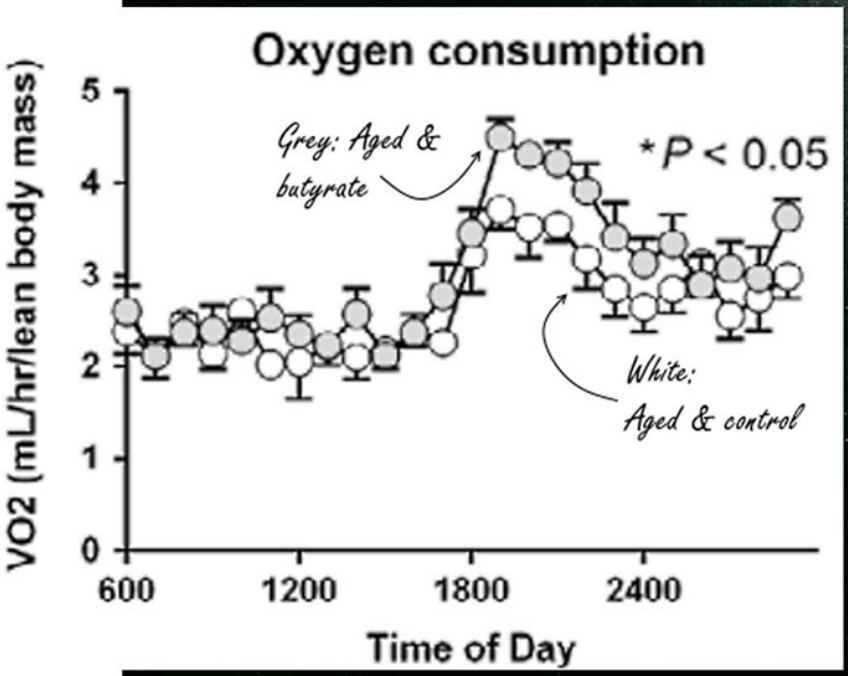


image WALLPAPERFLARE
© FITNESS-MAG.FR

Dans leur article, les chercheurs partent de la théorie que le butyrate provoque ces processus physiologiques anti-âge étonnants en inhibant les histone désacétylases. Par conséquent, les cellules musculaires vieillissantes continueraient de fonctionner plus longtemps. Mais les chercheurs l'admettent, le mécanisme est peut-être un peu différent.

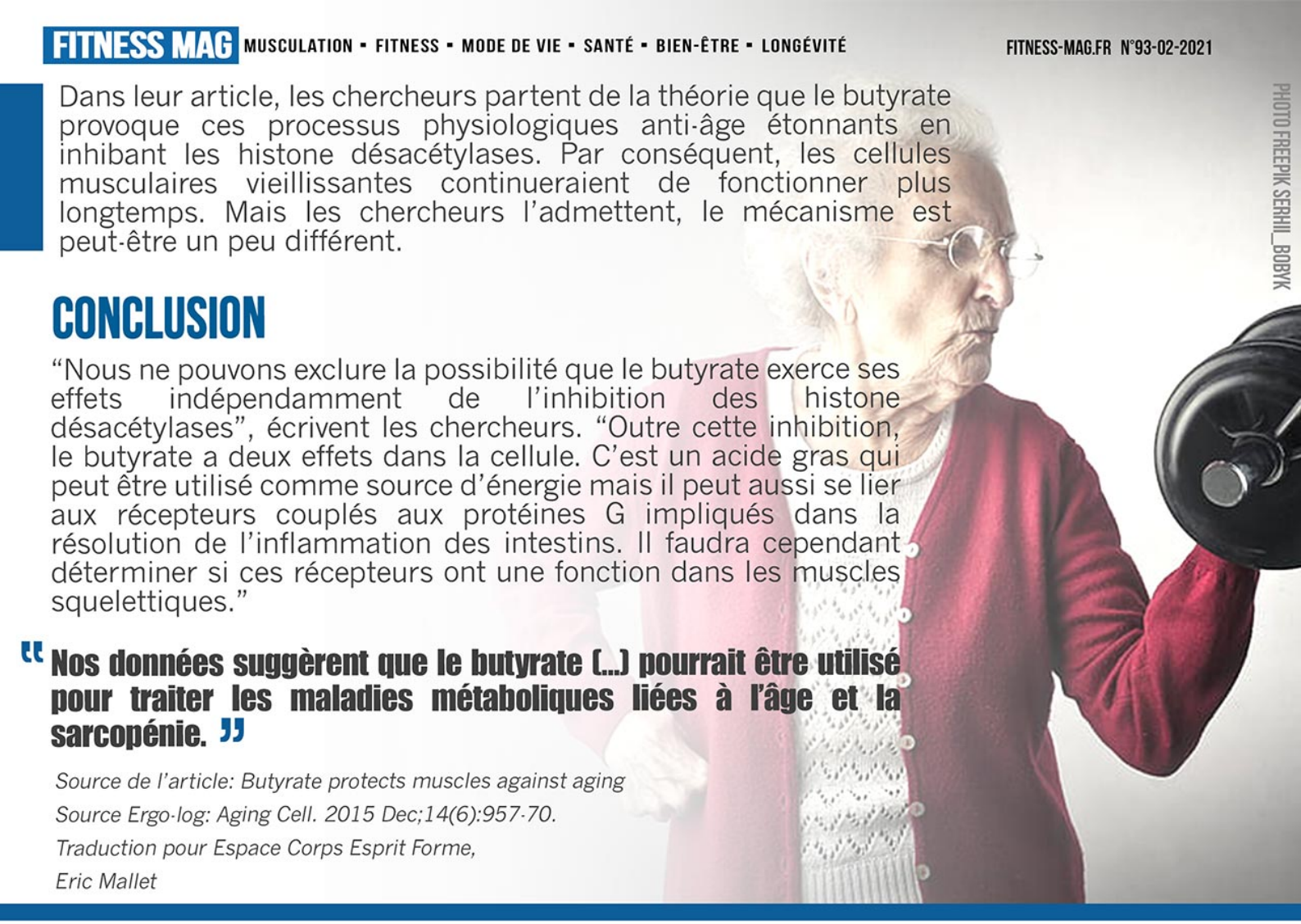


PHOTO FREEPIK SERHII_BOBYK

CONCLUSION

"Nous ne pouvons exclure la possibilité que le butyrate exerce ses effets indépendamment de l'inhibition des histone désacétylases", écrivent les chercheurs. "Outre cette inhibition, le butyrate a deux effets dans la cellule. C'est un acide gras qui peut être utilisé comme source d'énergie mais il peut aussi se lier aux récepteurs couplés aux protéines G impliqués dans la résolution de l'inflammation des intestins. Il faudra cependant déterminer si ces récepteurs ont une fonction dans les muscles squelettiques."

"Nos données suggèrent que le butyrate (...) pourrait être utilisé pour traiter les maladies métaboliques liées à l'âge et la sarcopénie."

Source de l'article: Butyrate protects muscles against aging

Source Ergo-log: Aging Cell. 2015 Dec;14(6):957-70.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet

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.

www.somadrol.fr

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

MR OLYMPIA 2020

L'ANNEE DU CHANGEMENT

Texte : David Andrieu - @davandrieu_photographe
Photographies : Jonathan Moriau - @domotuspro

16

DANS UN CONTEXTE SANITAIRE TENDU, AVEC DES RESTRICTIONS CROISSANTES DANS L'OUEST DES USA, L'ÉDITION 2020 D'OLYMPIA A ÉTÉ DÉPLACÉE DE LAS VEGAS (NEVADA) À ORLANDO (FLORIDE).

Un travail extraordinaire du Président Dan Solomon et de ses équipes, réalisé en seulement quelques semaines. Malgré les difficultés liées à la pandémie de Covid-19, qui a touché tous les pays, les meilleurs bodybuilders de la planète s'étaient donnés rendez-vous pour en découdre, les 18 et 19 décembre. A noter que sur les 10 catégories, seuls 2 champions ont conservé leur titre : Chris Bumstead et Cydney Gillon. Olympia 2020 restera l'année du changement, avec comme fait marquant la prise de pouvoir de Big Ramy. Retour en images sur l'événement phare du bodybuilding professionnel.

© FITNESS-MAG.FR

BODYBUILDING OPEN

Cette édition marquait le retour de **Phil Heath** qui venait pour remporter un 8e sandow. Sur sa route, il a finalement trouvé **Brandon Curry** (2e), qui l'a devancé, et **Big Ramy**, grand vainqueur d'Olympia 2020 qui empoche un chèque de 400 000 $. A noter la progression de Brandon malgré son titre perdu, et la préparation exceptionnelle de Big Ramy signée par ***Dennis James***, qui permet à l'Egyptien d'être sur le toit mondial du bodybuilding. **Hadi Choopan** (4e) et **William Bonac** (5e) ont talonner le sextuple vainqueur.

BIG RAMY
MR OLYMPIA 2020

Photographies : Jonathan Moriau
@domofuspro

3E PHIL HEATH

4E HADI CHOOPAN

5E WILLIAM BONAC

2E BRANDON CURRY

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

BODYBUILDING -212

Cette catégorie illustre l'année du changement à Olympia 2020. Troisième l'an passé, c'est **Shaun Clarida** qui s'est imposé devant le champion 2019, **Kamal Elgargni**. L'américain a présenté un physique plus rempli que l'an passé, avec une qualité musculaire incroyable. Victoire logique de Shaun, grâce à son travail acharné, qui remporte au passage un chèque de 50 000 $. Transfuge des Classic Physiques, **George Peterson** obtient une encourageante 3e place. Derrière lui, **Derek Lunsford** (4e) et **Ahmad Ashkanani** (5e), tous deux décevants, ont complété le top 5

SHAUN CLARIDA

MR OLYMPIA 212

Photographies : Jonathan Moriau
@domofuspro

3E GEORGE PETERSON

2E KAMAL ELGARNI

4E DEREK LUNSFORD

5E AHMAD ASHKANANI

© FITNESS-

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

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 PROTEIN

Native Whey Isolate

CLASSIC PHYSIQUE

En pleine progression, avec un physique magnifique, **Chris Bumstead** a dominé la catégorie pour s'emparer d'un second titre consécutif et de 30 000 $. **Terrence Ruffin**, avec une ligne magnifique et un posing à couper le souffle, a obtenu une superbe 2e place. **Breon Ansley**, toujours spectaculaire, est sur la dernière marche d'un podium de très haut niveau. **Alex Cambronero**, une des valeurs montantes de la catégorie, s'est classé 4e, et **Bryan Jones** a pris la 5e place

CHRIS BUMSTEAD

MR OLYMPIA CLASSIC PHYSIQUE

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

3E BREON ANSLEY

2E TERRENCE RUFFIN

4E ALEX CAMBRONERO

5E BRYAN JONES

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

MEN'S PHYSIQUE

Relégué hors du podium en 2019, **Brandon Hendrickson** est revenu au plus haut niveau pour reconquérir son titre et empocher la somme de 35 000 $. Il a présenté une musculature ronde, sèche, ajoutée à sa ligne et à sa symétrie légendaires. Vainqueur l'an dernier, **Raymont Edmonds** a dû s'incliner face au talent de Brandon. **Kyron Holden** (3e), **Jeremy Potvin** (4e) et **Andrei Marius Lincan** (5e) se sont insérés dans ce très beau top 5.

3E KYRON HOLDEN

4E JEREMY POTVIN

5E ANDREI MARIUS LINCAN

2E RAYMONT EDMONDS

BRANDON HENDRICKSON

MR OLYMPIA M'S. P

Photographies : Jonathan Moriau
@domofuspro

MISS OLYMPIA

Autre fait marquant de l'édition 2020, le retour tant attendu des Miss Olympia. Cette catégorie a suscité beaucoup d'enthousiasme de la part des fans et procuré un grand spectacle. Tout le monde s'attendait au retour de la légende, **Iris Kyle**, en route pour un 11e titre. Souffrante, elle n'a pas pu monter sur scène pour défendre ses chances. En l'absence de la favorite, c'est la superbe **Andrea Shaw** qui l'a emporté devant les spectaculaires **Margie Martin** (2e) et **Helle Trevino** (3e). **MayLa Ash** (4e) et **Irene Anderson** (5e) se classent dans le top 5. La gagnante remporte un chèque de 50 000 $. Bravo mesdames !

3E HELLE TREVINO

ANDREA SHAW

MISS OLYMPIA 2020

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

4E MAYLA ASH

5E IRENE ANDERSON

2E MARGIE MARTIN

BIKINI

Catégorie la plus riche avec 40 concurrentes sur la scène d'Orlando, le spectacle et le suspense ont été au rendez-vous chez les bikinis. **Elisa Pecini** était venue pour une 2e victoire consécutive mais la championne brésilienne a dû se contenter d'une décevante 6e place. En évolution constante, la grande championne est finalement **Janet Layug** qui obtient la consécration suprême et qui décroche un gain de 50 000 $. Les valeurs montantes de la catégorie, **Jennifer Dorie** (2e) et **Etila Santiago Santos** (3e), ont complété le podium. Les expérimentées **Angelica Teixeira** et **Lauralie Chapados** se sont respectivement classées en 4e et 5e position. Un top 5 de très haut niveau !

JANET LAYUG

MISS OLYMPIA BIKINI

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

3E
ETILA SANTIAGO SANTOS

4E
ANGELICA TEIXEIRA

5E
LAURALIE CHAPADOS

2E
JENNIFERD DORIE

FIGURE

CYDNEY GILLON

MISS OLYMPIA FIGURE

Dans une hiérarchie bien établie depuis plusieurs années, **Natalia Soltero** (2e) et **Nicole Zenobia Graham** (4e) ont semé le trouble. Deux très jolis physiques qui se sont insérés dans ce prestigieux top 5. **Cydney Gillon** est entrée dans la légende en remportant son 4e titre consécutif grâce à un physique toujours aussi sublime. Elle empoche au passage la prime de 50 000 $ réservée à la gagnante. **Nadia Wyatt** a conservé sa 3e place et **Latorya Watts**, en régression dans le classement, a pris la 5e place.

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

3E
NADIA WYATT

4E
NICOLE ZENOBIA GRAHAM

5E
LATORYA WATTS

2E
NATALIA SOLTERO

WOMEN'S PHYSIQUE

SARAH VILLEGAS

MISS OLYMPIA WOMEN'S PHYSIQUE

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

3E
NATALIA ABRAHAM COELHO

4E
BARBARA MENAGE

2E
SHANIQUE GRANT

5E
IVIE RHEIN

FITNESS

MISSY TRUSCOTT
MISS OLYMPIA FITNESS

3E WHITNEY JONES

5E JACKYN BAKER

4E ARIEL KHADR

2E OKSANA GRISHINA

Photographies : Jonathan Moriau
@domotuspro

WHEELCHAIR

Cette catégorie est l'une des plus inspirantes de notre sport avec des champions incroyables qui méritent la plus grande considération pour le travail exceptionnel fourni au quotidien. Et c'est **Harold Kelley** qui a remporté le titre pour la 3e fois. Antoni Khadraoui s'est bien battu pour arracher la 2e place. **Adelfo Cerame Jr**. (3e), **Tyler Brey** (4e) et **Johnny Quinn** ont complété ce beau top 5.
Chapeau messieurs

JEN PASKY JAQUIN
MISS OLYMPIA WEELCHAIR

4E TYLER BREY

2E ANTHONY KHADRAOUI

HAROLD KELLEY
MR OLYMPIA WEELCHAIR

3E ADELFO CERAME JR

5E JOHNNY QUINN

RÉSULTATS COMPLETS SUR LE SITE INTERNET D'OLYMPIA : HTTPS://MROLYMPIA.COM/RESULTS

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME

Votre meilleur kit de sèche pour la compétition

SINCE 2003

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF
FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
BIG RAMY
NOUVEAU MR O
CONSEILS ALIMENTATION ANTI-OXYDANTE
LES FEUILLES D'OLIVIER BON POUR VOTRE CŒUR !
COMMENT CHOISIR LES PROTÉINES ANIMALES?
EXCLUSIF !
REPORTAGE PHOTOS MR OLYMPIA 2020
TOUT SAVOIR SUR LA PRÉPARATION MENTALE
LES GRAISSES AMIS OU ENEMIS DE NOTRE SANTÉ
LA MUSCULATION APRÈS 40 ANS
INTERVIEW TONY PEARSON

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).*

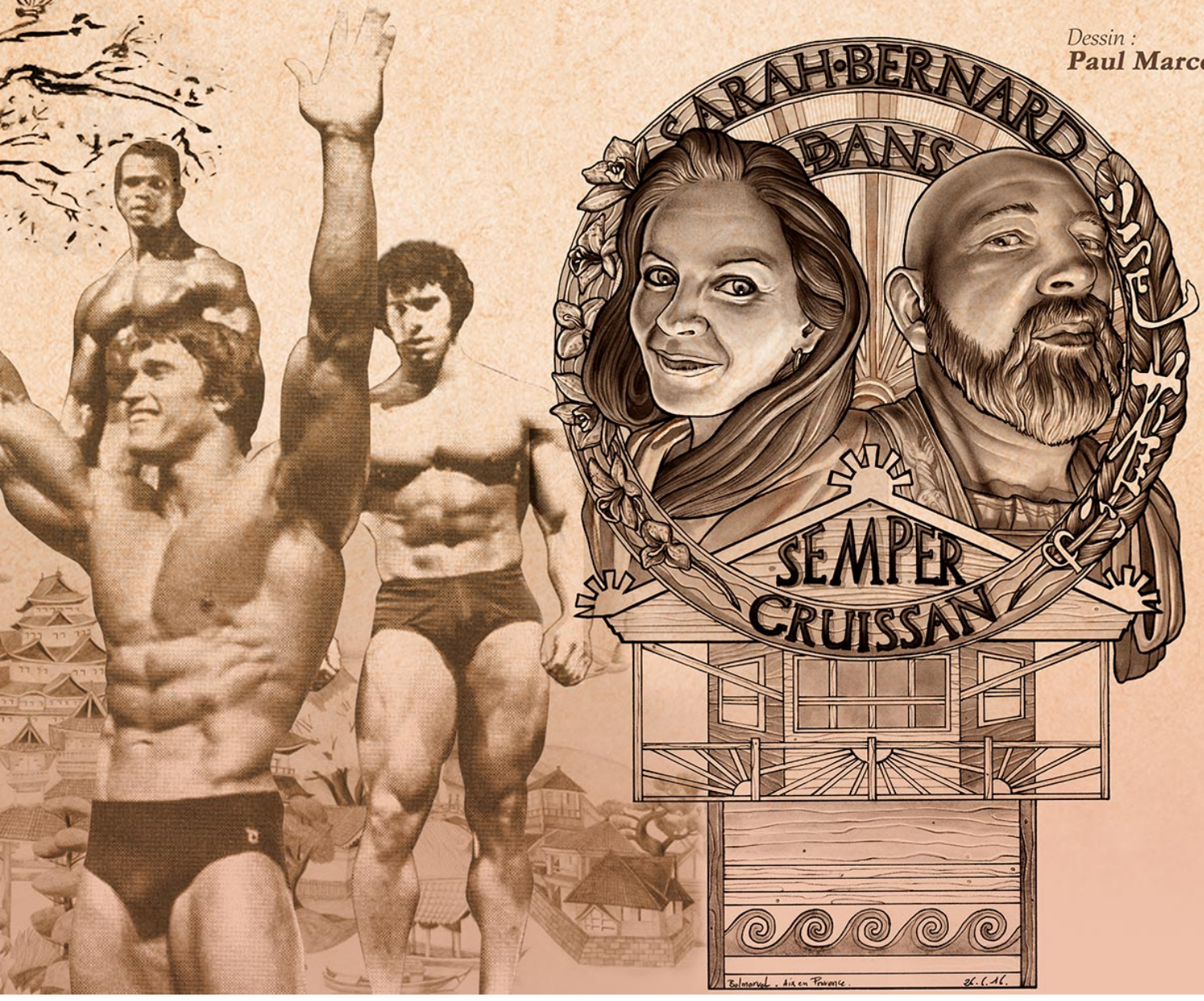
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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



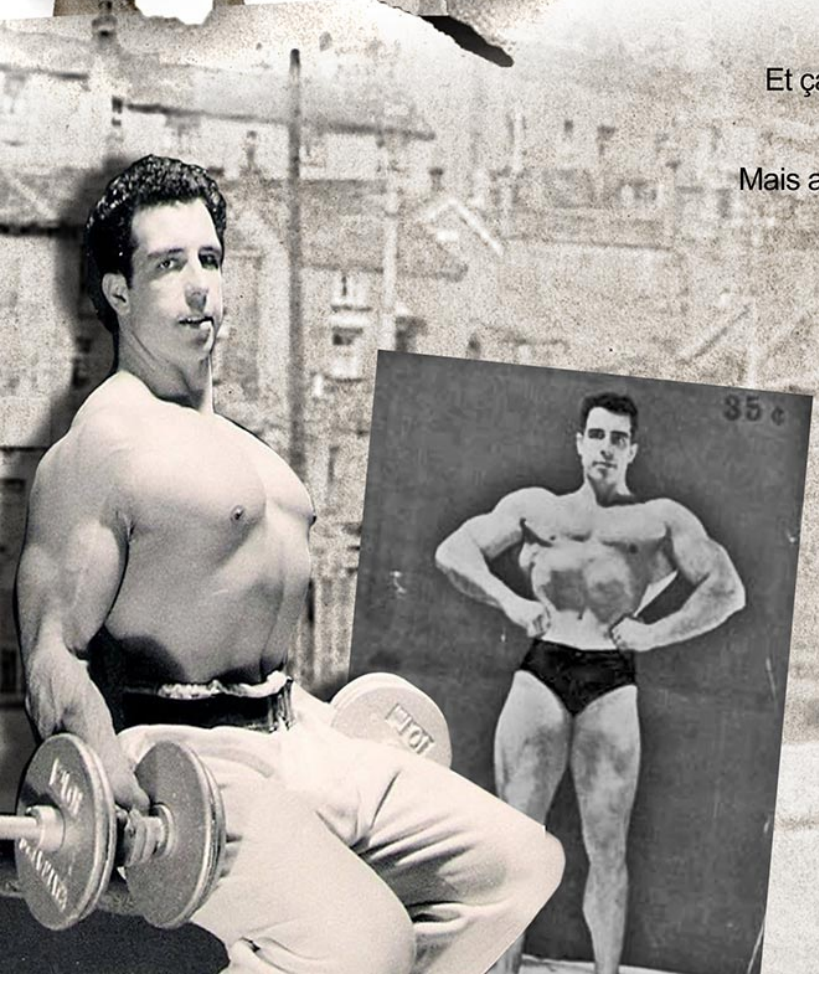
BERNARD
DATO
Écrivain

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

WEB

JOHN LEES

Catcheur !
Tu étais catcheur, John.
Te souviens-tu, aujourd'hui ?
Bien sûr, bien sûr,
Il y a ceux qui disent que c'est truqué,
Allez, Allez !
Qui disent que ce n'est pas un sport.
Mais non ! Mais bien sûr que non que ce n'est pas un sport,
Mais non !
Et les aficionados le savent bien.
Ils n'attendent pas du catcheur qu'il gagne, John,
Ni qu'il calcule, ni qu'il s'économise, ni qu'il feinte, ni qu'il se rattrape,
Peu importe, peu importe,
Ils attendent du catcheur qu'il accomplisse les gestes de la comédie humaine,
Exagérément,
Avec amplitude, avec Grandeur, avec intensité,
La comédie humaine jouée à pleins muscles
Et à pleins poumons,
Comme dans le théâtre de la Grèce antique,
Et ça,
Et ça Monsieur R. Barthes nous l'a bien expliqué, John.
Catcheur !
Reconnu et renommé.
Mais avant le catch, John, tu fus Mr Universe NABBA 1957,
Overall Amateur,
Quand-même, quand-même !
Bodybuilder, John,
Encore une fois à la croisée,
A la croisée des chemins
Du sport et du spectacle.
Né en 1930 à Stalybridge,
Grand Manchester, nord-ouest de l'Angleterre,
Te souviens-tu aujourd'hui,
John Lees,
Du loin et du haut de tes 91 ans,
Te souviens-tu de ce temps où ton corps
Jouait
La digne et tragique,
La joyeuse et la pauvre
Comédie humaine ?



catch —
les corps se cherchent
dans l'arôme boisé des rings

DDatō

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°93-02-2020

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

SOEL NOURI

photos Google images / Auteur non identifié

photo **Pierre MAZEREAU**

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

TOUT SAVOIR SUR LA PRÉPARATION MENTALE

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO PINTEREST (FREE DOWNLOAD)

QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE ?

Ne vous êtes-vous jamais demandé ce qu'avait en commun des sportifs comme Michael Phelps, Serena Williams ou encore Ronnie Coleman ? Pourquoi ont-ils gagné, alors que chacun dans leur discipline, avait de prestigieux adversaires ? À quoi cela tenait-il ? À presque rien, comme on le croit souvent, mais un presque rien qui fait, malgré tout, toute la différence lors de la compétition : une force physique incontestable doublée d'une préparation mentale optimale.

Pour expliquer ce qu'est la préparation mentale, reprenons les propos de Jean Fournier, président de la Société Française de Psychologie du Sport depuis 2017. Connu et reconnu, pour avoir notamment travaillé pendant 20 ans en préparation mentale avec différents athlètes et entraîneurs olympiques, et avec la FFG (Fédération Française de Golf), il définit la préparation mentale comme suit :

« Il s'agit d'une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisations. Le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète. Pour ce faire, il convient, selon nous, d'aider l'athlète à réunir en compétition les conditions optimales de performance, tout en promouvant le plaisir de sa pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie. »

En d'autres termes, cela signifie que si vous voulez être le meilleur dans votre discipline, la condition physique ne sera pas l'unique compétence à travailler. Bien sûr, la technique est importante, tout comme la tactique à employer, mais pour augmenter votre capacité de performance et évoluer de façon positive, il faudra également entraîner votre mental, en l'associant à la méthodologie.

À QUI LA PRÉPARATION MENTALE S'ADRESSE-T-ELLE ?

La préparation mentale n'est pas uniquement réservée à une catégorie de personnes. Elle est utile à tous, quel que soit le domaine d'activité (sportif, professionnel, personnel) :

un sportif désireux de gagner en performance ;
un professionnel qui souhaite monter son entreprise ;
un employé qui doit parler en public ;
etc.

La préparation mentale est d'ailleurs souvent confrontée à bon nombre d'idées reçues qui entachent sa réputation. Heureusement, de nombreux pays ont compris depuis bien longtemps, quels étaient ses bienfaits, et l'ont intégrée dans leurs routines d'entraînement, pour des sportifs de haut niveau, par exemple.

CROIRE EN L'EFFICACITÉ DE LA PRÉPARATION MENTALE

« Ceux qui la pratiquent sont faibles. », « Il faut y croire pour que ça marche. », « Ceux qui l'appliquent sont un peu comme des gourous. », etc., etc. Si vous êtes confrontés à ce genre de remarques, vous pouvez avancer plusieurs arguments qui laisseront votre interlocuteur sur le carreau, en lui fournissant des exemples concrets.

On ne parle pas de gourous, mais de diplômés en psychologie du sport, ce qui n'est pas franchement la même chose. Les consultants en psychologie du sport ont un diplôme de Doctorat et ont suivi de nombreux cours et formations pratiques. Nous sommes bien loin de l'image d'une secte.

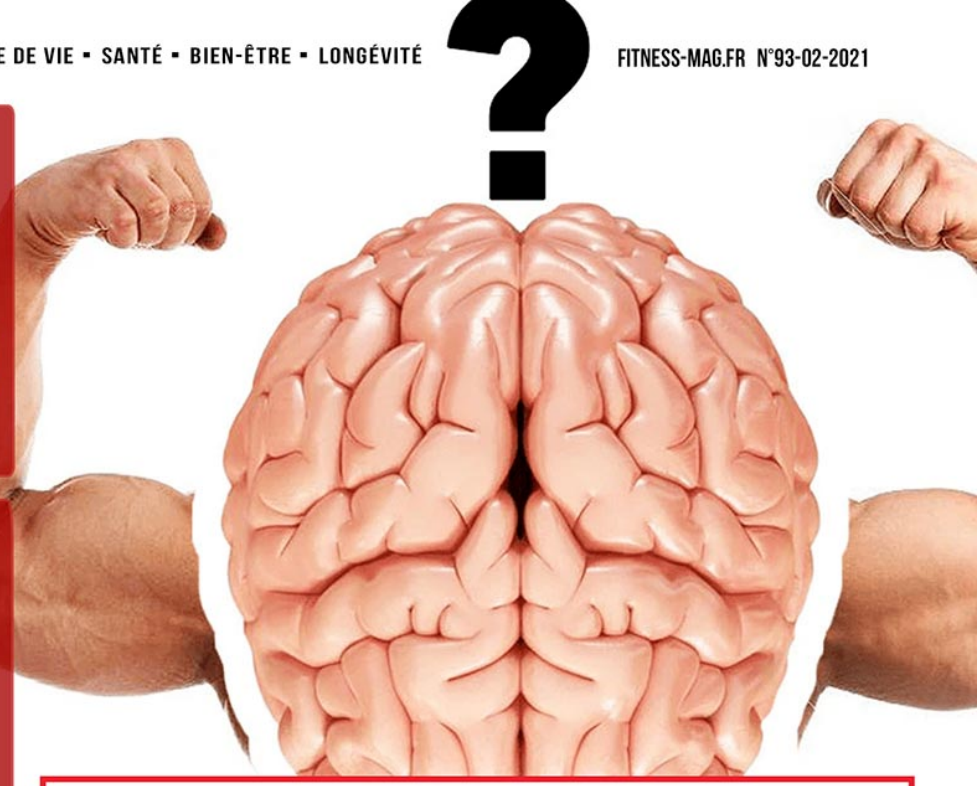
Pensez-vous vraiment que Laure Manaudou était faible lorsqu'elle a remporté toutes ses médailles ? Non, évidemment. Comme elle l'a dit elle-même : « Je n'adorais pas nager, par contre, j'aimais gagner ». Elle disposait d'une force mentale incroyable qui l'a hissée vers le haut et fait d'elle une championne.

« JE N'ADORAIS PAS NAGER, PAR CONTRE, J'AIMAIS GAGNER. »

Photo ***Laure Manaudou***
Capture ecran Twitter LM

© FITNESS-MAG.FR

POURQUOI FAIRE DE LA PRÉPARATION MENTALE ?



L'objectif de la préparation mentale est multiple et extrêmement positif. Cela permet de :

GÉRER SON STRESS : en le maîtrisant mieux, on appréhende nettement moins les situations ;

AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI, et donc dégager des ondes positives ;

SE FIXER DES OBJECTIFS, et se donner les moyens de les atteindre ;

DÉVELOPPER LE LEADERSHIP, et mener son équipe au plus haut niveau ;

DÉVELOPPER L'HABILETÉ MENTALE ;

DÉVELOPPER LA MOTIVATION ;

RENFORCER LA COHÉSION DE GROUPE, car ensemble, on est plus fort ;

AMÉLIORER LA COMMUNICATION au sein de l'équipe ou la communication de l'entraîneur.

Tout comme vous allez préparer votre physique, il faudra éduquer l'aspect psychologique en entraînant votre mental. Gérer son stress, conserver votre motivation, ou encore accepter la douleur ou la pénibilité, est possible. Il suffit de bien s'y préparer.

COMMENT FAIRE POUR TRAVAILLER SON MENTAL ?

Pour éviter d'avoir rapidement le moral en berne et être tenté de capituler trop vite, il faut toujours que vous gardiez en ligne de mire votre objectif. Si vous avez conscience de votre état de fatigue ou bien de douleur, cela vous permettra de réagir rapidement et de vite reprendre le dessus.

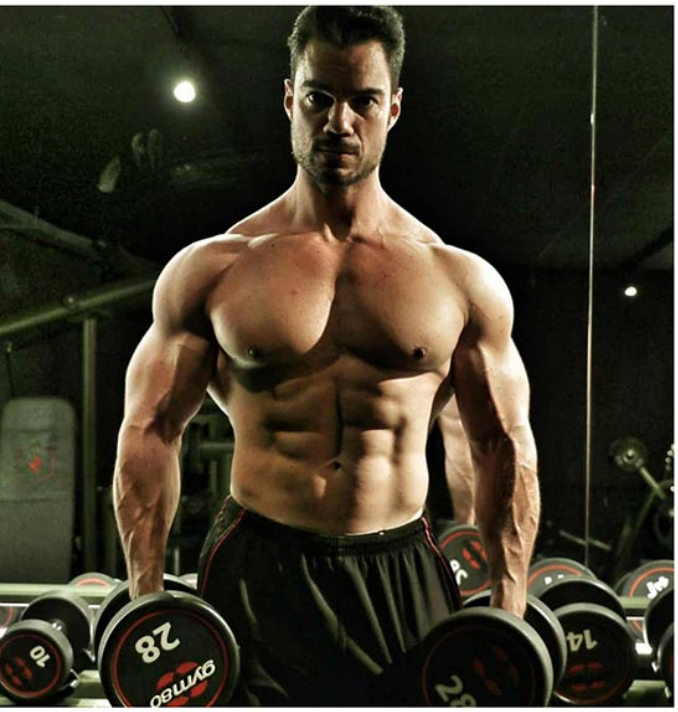
ACCEPTER

Accepter est l'une des clés, car l'acceptation est un pas supplémentaire vers la réussite. En ayant préalablement entraîné votre mental à trouver les solutions pour surpasser ce moment, vous pouvez déplacer des montagnes. Grâce à votre mémoire, vous savez qu'il existe une solution puisque vous avez déjà expérimenté la situation. Par exemple, pensez à des exercices ou à des compétitions similaires, que vous aviez remportés avec succès. Ayez confiance en vous. Si vous êtes là, c'est que vous vous êtes bien préparé et que vous êtes disposé à aller jusqu'au bout de l'effort. Pour réussir, il faut absolument se raccrocher aux sensations positives.

PHOTO WallpaperFlare FREE DOWNLOAD)

SE CONCENTRER

Chaque athlète a sa propre façon de rester concentrer, quelle que soit la discipline. Si vous regardez l'arrivée des nageurs avant leur compétition de natation, vous pouvez observer que certains ont des casques sur les oreilles pour écouter de la musique, d'autres affichent un visage fermé, d'autres encore, semblent portés par la ferveur de leur public. Même chose sur la ligne de départ d'une course d'athlétisme. Alors qu'Usain Bolt affiche une décontraction déconcertante et assure le show, certains de ses adversaires restent le regard fixé sur la ligne d'arrivée, hermétiques aux bruits environnants.



ANTICIPER

L'anticipation est également une excellente technique. Pensez, par exemple, aux slalomeurs qui, lors de compétition, vont graver dans leur mémoire, leur passage en compétition et les étapes qu'ils vont devoir franchir. Savoir ce qui les attend, être plus à l'aise jusqu'à l'instant T, l'instant de vérité. Ils auront repéré à l'entraînement, l'emplacement des bosses ou autres obstacles sur leur parcours. Même constat dans les sports de combat. Si un athlète fait telle ou telle prise, c'est parce qu'il aura anticipé celle de son adversaire, et saura comment la contrer.

LA PRÉPARATION MENTALE EN COMPÉTITION

Lors d'une compétition en musculation, on sait que l'on va être confronté à un stress bien particulier. Il faut avoir fait un énorme travail en amont pour arriver, fin prêt, le jour J.

Je prends souvent l'exemple des épreuves des Jeux olympiques, mais cela vaut aussi pour toutes les compétitions. Lors des J.O., en tant que compétition mondialement diffusée, on peut assister, en tant que spectateur, aux exploits comme aux échecs, d'hommes et de femmes qui ont tant travaillé en l'attente de ce jour.

Ce jour, qui sera pour certains celui de la consécration, et pour d'autres, celui de la désillusion. Pour vous aider, plusieurs tactiques peuvent être adoptées.

ÉVACUER LES PENSÉES NÉGATIVES

Les pensées négatives doivent être surmontées et évacuées pour gagner. Stress, peur des blessures et de l'échec, manque de confiance, pression (du public, des coachs, des arbitres, etc.) : autant de paramètres qui joueront sur la réussite potentielle. Toutes ces pensées affaiblissent l'athlète, le font douter ou hésiter, ce qui aura un impact sur la prise de décision. Pour les balayer d'un revers de la main, il existe heureusement quelques techniques : utiliser des mots ou phrases-clés, contrôler sa respiration, visualiser.

UTILISER DES MOTS OU PHRASES-CLÉS

Que cela soit juste des mots ou des phrases courtes, elles doivent être percutantes et positives. Par exemple, « rapide », « agile », « focus », « je me sens bien », « j'ai confiance en moi », etc. Un peu comme la méthode Coué, qui consiste à encrer des pensées positives dans nos esprits, en se répétant une vingtaine de fois des phrases valorisantes pour qu'elles fassent leur chemin dans notre inconscient.

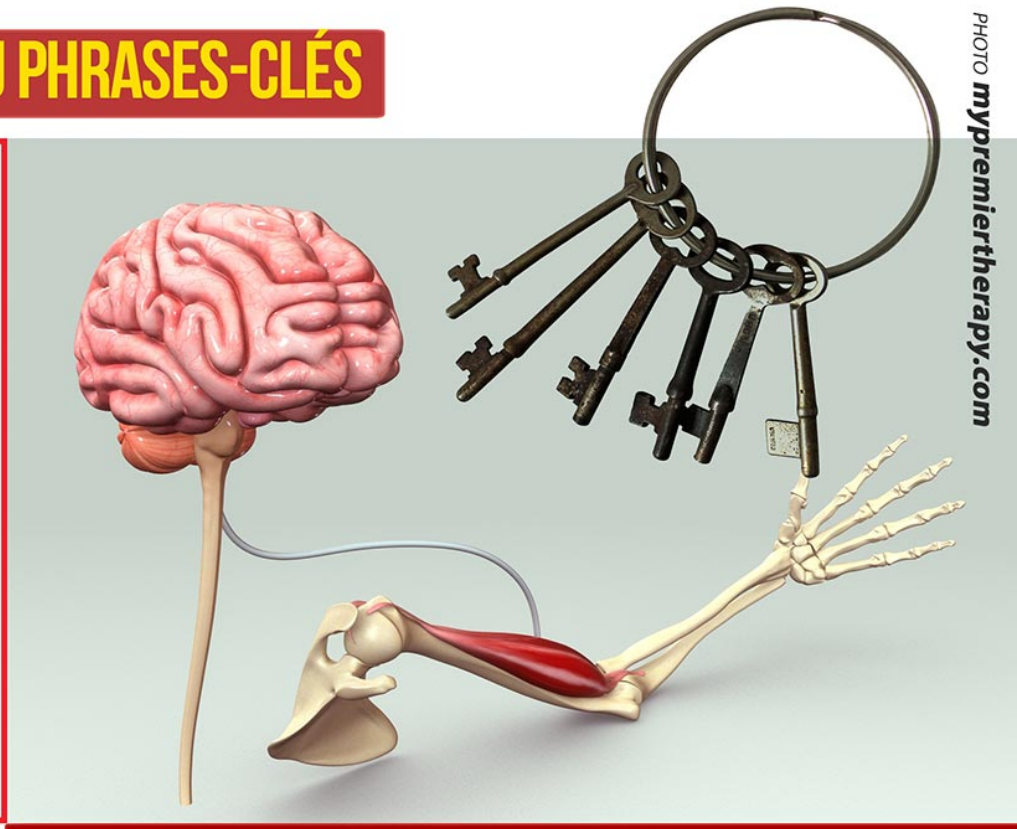


PHOTO mypremiertherapy.com

VISUALISER

Utilisée par 95 % des athlètes olympiques, la technique de la visualisation permet de visualiser mentalement son sport. Roger Federer explique « avant de jouer un match, je me vois jouer des points typiquement adaptés au style de mon adversaire. Cela m'aide à me préparer mentalement et en allant sur le terrain, j'ai l'impression d'avoir déjà joué. » Même technique pour Tiger Woods « avant chaque coup, je visualise avec la caméra que j'ai dans ma tête… C'est une clé pour ma concentration et l'approche positive de chaque coup… ».

La technique de la visualisation est également très utile pour les sportifs blessés qui ne peuvent pas s'entraîner. Visualiser, c'est faire naître des images dans son esprit. C'est également ce que font les bobeurs (athlètes qui pratiquent le bobsleigh) ou encore les perchistes, car leur discipline requiert un effort physique violent ou intense, qui fatigue énormément. Le mental vient en renfort du corps et applique une autre forme d'entraînement, tout aussi important.

MA PRÉPARATION MENTALE EN MUSCULATION

En musculation, comme dans beaucoup d'autres disciplines, la présentation de notre physique ne dure que quelques minutes. Dans les coulisses ou derrière le rideau, vous attendez que votre nom soit annoncé pour monter sur scène. Vous savez que votre prestation devant les juges doit être impeccable si vous voulez vous démarquer de vos adversaires.

MA MISE EN CONDITION :

Elle commence bien en amont de la compétition. Ceux qui me suivent, savent que les mois qui la précèdent, je m'impose une diète millimétrée et un entraînement bien spécifique à mon objectif. Ma concentration est optimale et je travaille énormément ma chorégraphie. L'ennemi à combattre est avant tout le stress. Si vous vous laissez envahir, le risque est de faire de la rétention d'eau, et par conséquent, votre physique pourrait se voiler. La définition de vos muscles serait moins prononcée, et du coup, vous perdriez des points vis-à-vis de vos concurrents.

MA TACTIQUE LE JOUR J :

Ma méthode pourrait tient en 3 points :

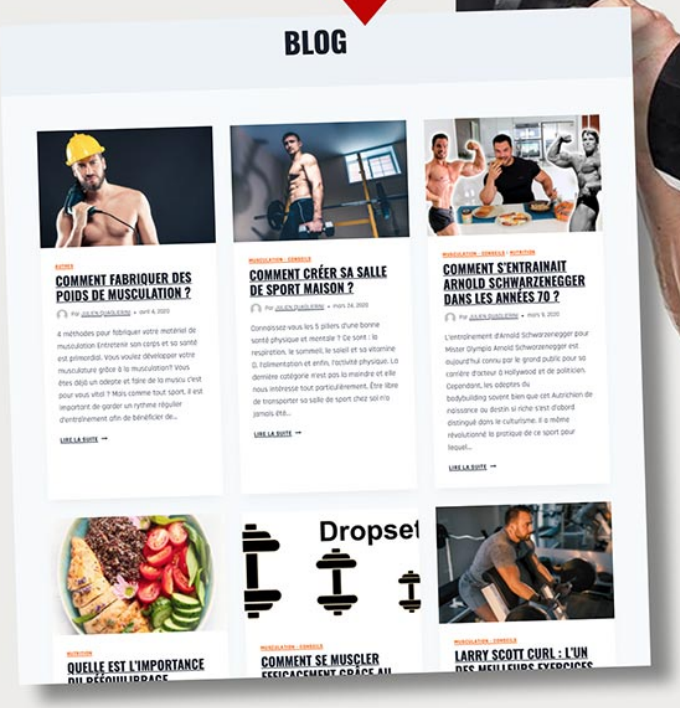
RESTER POSITIF ;
RESTER CONCENTRÉ ;
PRENDRE DU PLAISIR.

Avant et pendant mon passage, je suis focus sur mon posing. Je visualise en boucle l'enchaînement de mes poses, et cela m'aide à rester concentré et positif. Ma nature optimiste est un grand soutien pour mon état d'esprit combatif. Je vise la victoire en donnant le meilleur de moi-même. Je prends également beaucoup de plaisir pendant ces quelques minutes sur scène. Pour sourire le plus naturellement possible, face à des juges impartiaux, je me remémore des moments de joies intenses pour ne laisser transparaître qu'une émotion positive.

Vous l'aurez donc compris, avoir un mental de sportif est aussi important que d'entretenir ou de préparer son physique. Lors du stress de la compétition, le côté négatif aura tendance à vouloir envahir l'espace. Il faudra vous concentrer sur le mental, pour que le cerveau soit réceptif au message : je pense positif, mon cerveau envoie ce message de bonnes dispositions. Je suis alors prêt pour ma compétition. Ayez confiance en vous. L'auto-motivation intérieure est grandement facilitée par la passion que l'on ressent. Persévérer en étant déterminé, se satisfaire d'aller jusqu'au bout, vous forgera un caractère plus combatif et vous aidera à surmonter les épreuves. Sans être un compétiteur, si votre objectif est de changer votre corps, vous serez amené à la même réflexion qu'un sportif de haut niveau, et la préparation mentale vous aidera grandement.

JULIEN QUAGLIERINI

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



© FITNESS-MAG.F

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

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

ou par email à contact@lnginfo.com

ERIC
RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

LES FEUILLES D'OLIVIER
BON POUR VOTRE COEUR

LA PERTE D'UN SAVOIR ANCESTRAL

Au 21e siècle, nous sommes soi-disant à l'apogée de notre civilisation en matière de confort et qualité de vie …. Et pourtant nos dépenses de santé publique augmentent chaque année d'environ 6% !
Malgré toute la batterie médicamenteuse, nous constatons, impuissant, à une croissance exponentielle de maladies dites de civilisation !
Comble du comble, nous avons perdu un savoir ancestral concernant le monde végétal et ses bienfaits en ne jurant que par les antibiotiques !
Pourtant, de manière totalement naturelle, les feuilles de l'arbre biblique, qu'est l'olivier, sont très utiles pour combattre entre autres, l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol dans le sang.

Un carton entier de feuilles d'olivier !
Des centaines de tisanes en perspective !
Merci à mon ami Tony Palmieri

UN PEU D'HISTOIRE

Les nombreuses recherches archéologiques tendent à prouver que l'homme extrayait déjà l'huile d'olive plus de 4000 ans avant J.C.
Chez les Grecs de l'Antiquité, les feuilles d'olea (Le nom scientifique de l'arbre signifiant « huile »,) étaient employé pour combattre toutes sortes d'infections et désinfecter les blessures. Au XIXe siècle, on s'en servait pour combattre le paludisme (malaria).
Ces usages sont tombés en désuétude pendant un certain temps en raison de l'omniprésence de la médecine dite « moderne » et des antibiotiques.

Cependant, depuis quelques années, le proverbe « chasser le naturel il revient au galop » semble prendre toute sa dimension avec la mise en avant des bienfaits des feuilles d'olivier.
Pour ma part, je vous propose des infusions de feuilles d'olivier pour lesquelles vous rajouterez du thym, du romarin ou bien encore de la menthe en fonction de votre goût.

Rajoutez un peu de Thym, Romarin ou menthe en fonction de vos goûts

MON PROPRE TÉMOIGNAGE !
Il m'est arrivé dans le passé de traverser des périodes de surmenage intense autant professionnelle que familiale ou bien encore sportive.
Faire dans la demi mesure n'était pas mon leitmotiv et je brulais la vie par les deux bouts.
Quand j'ai finalement compris et accepté les excès de mon mode de vie, j'ai décidé de me remettre en question.
Alimentation, gestion du stress, repos, j'ai progressivement tout passé en revue en m'intéressant particulièrement aux bienfaits des feuilles d'olivier pour leur effet bénéfique sur les hypertensions « mineures ».

Peu d'entre nous, savons que la feuille d'olivier est un hypotenseur naturel et vasodilatateur, améliorant ainsi la circulation sanguine.
Les principes actifs de la feuille d'olivier ont également un effet hypoglycémiant (pour ceux qui ont des soucis de diabète Type 2) et hypocholestérolémiant (pour ceux qui souffre d'un taux élevé de mauvais cholesterol)
L'oleuropéine, qui est un flavonoïde est très présent dans la feuille d'olivier et possèdent des vertus stimulantes du système immunitaire tout en affaiblissants les différents virus, bactéries ou microbes pathogènes et présents en trop grande quantité.

Hippocrate, médecin grec et père de la médecine moderne recommandait toutes sortes de tisanes pour soigner ses patients… il y a plus de 2500 ans de cela !
Depuis les temps immémoriaux, La nature nous a tout donné et peut encore bien de choses pour nous, pas seulement pour nous nourrir, mais pour nous aider à se soigner.
Les feuilles d'olivier en sont un exemple flagrant, ses bienfaits sont très nombreux, voici les principaux (1):
Bon pour votre cœur et tout votre système circulatoire, votre pancréas et votre système immunitaire
Antifongique et antiparasitaire majeur (candida albicans et mycoses diverses)
Excellent pour lutter contre les fibromyalgies, les inflammations articulaires et la fatigue générale.

Vous l'avez compris, la feuille d'olivier, est un allié incontournable pour être et rester en bonne santé
Si vous avez la chance d'avoir un Olivier sur votre propriété, je suis persuadé que vous ne le regarderez plus de la même manière et aurez à cœur de prendre soin de lui, car il en fera de même pour votre muscle cardiaque.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli

(1) : vérifiez tout de même avec votre médecin qu'il n'y a pas d'interactions médicamenteuses éventuelles ou contre indications en fonction de vos pathologies

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS
Petit déjeuner salé

UN PETIT DÉJEUNER QUI CALE LONGTEMPS

Un petit-déjeuner salé ça n'a pas la cote en France et pourtant c'est ce qui va te caler le plus longtemps.

Le gros problème pour beaucoup de personnes c'est qu'ils veulent manger 5 minutes après être sorties du lit, dans ces conditions le salé peut rebuter donc la solution est de faire sa toilette tranquillement et d'ensuite passer à table.

Pour les autres déjà convaincus, cette recette simple et rapide va vous caler pour 3 ou 4 heures sans problèmes.

LES INGRÉDIENTS :

Une hypothèse voudrait que l'on assimile 3 tartines de sarrasin pain des fleurs
3 oeufs entiers
1/2 avocat
1 tomate
Poivre
Ciboulette
huile d'olive et coco

LA PRÉPARATION :

Faire cuire les œufs à la poêle avec un peu d'huile de coco
Couper la tomate et l'avocat en tranches
Servir le tout avec du poivre, de l'huile d'olive et de la ciboulette par-dessus.
Je n'ai pas toujours les tranches de sarrasin, parfois j'ai du pain frais de sarrasin acheté en magasin bio ou alors je peux le faire moi-même. Parfois je n'ai pas de pain du tout. Si tu décides de faire les cuisses ce soir, essaie d'en avoir quand même ;)

© FITNESS

Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après ***ici***

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

PERDRE DURABLEMENT LA GRAISSE DU BAS DU VENTE

© FITNESS-MAG.FR

photo Patrick Masoni

AVEZ-VOUS QUELQUES ASTUCES POUR ÉLIMINER DURABLEMENT LE GRAS DU VENTRE ?

On m'a posé cette question et au lieu de donner ma réponse seulement à cet abonné, je la partage avec vous tous.

Pour y répondre honnêtement il faut la décomposer en plusieurs morceaux.

LE GRAS DU BAS VENTRE, POURQUOI LE GRAS EST BIEN ACCROCHÉ

Le gras du bas ventre est la zone où les hommes stockent le plus de gras, cela est moins visible chez les femmes même si elles stockent elles aussi à cet endroit-là (mais pas en priorité).

Il faut comprendre que le gras se stocke à cet endroit, car c'est une zone d'accès facile avec beaucoup de récepteurs de stockage. De plus, cette zone est juste à côté du système digestif et donc le chemin est court pour passer de la digestion au stockage.

Une zone peu active entraîne une moins bonne circulation sanguine, une moins bonne réceptivité nerveuse ce qui engendre un moindre engagement musculaire et moins de chance de “chauffer” et donc brûler de l’énergie.

Cette zone est une des moins active musculairement parlant durant la journée. Si on la compare à nos pieds, nos mains, nos bras, nos jambes on se rend compte que dans les mouvements du quotidien nous ne contractons pas souvent le bas ventre…

Même la partie supérieure du buste (pectoraux, haut du dos) est plus active, car tous les mouvements de bras vont activer un peu les muscles qui s’y logent.

ÉLIMINER DU GRAS

Dans le jargon fitness, éliminer veut dire perdre du gras (mais de l’eau sous-cutanée). Pour éliminer, il faut que le corps soit soumis à un réglage plutôt précis des entrées en énergie contre des sorties (ou dépenses).

Il faut donc utiliser la nutrition pour apporter le moins d’énergie possible sans pour autant s’affamer et s’épuiser et utiliser le mouvement (sport, vie active, etc) pour transformer son corps en chaudière active qui brûle les bûches que l’on y met.

Il n’existe pas de solution pour éliminer sans comprendre cette notion d’énergie. Ce serait comme essayer de tomber en panne d’essence tout en faisant le plein à chaque fois que le voyant de réserve s’allume…

DURABLEMENT, C'EST DÉMOTIVANT

Dans la question initiale, le mot durablement sous-entend que l'on souhaite perdre ce gras sans plus ne jamais se soucier de ça. En gros, passer à autre chose comme après l'obtention d'un diplôme.

Attention à cette croyance qui est diaboliquement mauvaise pour votre objectivité vis-à-vis de vos capacités.

On ne peut pas "passer à autre chose" quand il s'agit de la gestion de son corps. Toutefois, ça ne veut pas dire que ce sera toujours difficile.

En nutrition fitness, le plus difficile c'est les 1ers jours ensuite les habitudes s'installent et cela devient de plus en plus automatique. Encore faut-il continuer à mettre ce qu'il faut dans vos caddies de courses évidemment.

Le problème N°1 des personnes qui n'y arrivent pas c'est qu'elles dérivent de leur diète par petites doses jour après jour, et donc au bout d'un an ont repris tous leurs kilos en bas du ventre…

Maintenir durablement un bas du ventre plat c'est commencer par faire le deuil de nos vieux réflexes alimentaires, car, il n'y a pas de magie ils ne vont pas se mettre à donner des résultats différents même si on le souhaite très fort.

Bref, vous avez vu que c'est une question en trois temps qui pousse à la réflexion sur son propre style de vie et non sur un seul domaine comme l'entraînement, la diète ou les suppléments… C'est exactement comme ça que je travaille pour aider les autres, en travaillant sur le style de vie globale ! Si vous voulez voir mon travail sur le sujet, suivez ce lien : changer son style de vie aujourd'hui.

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE

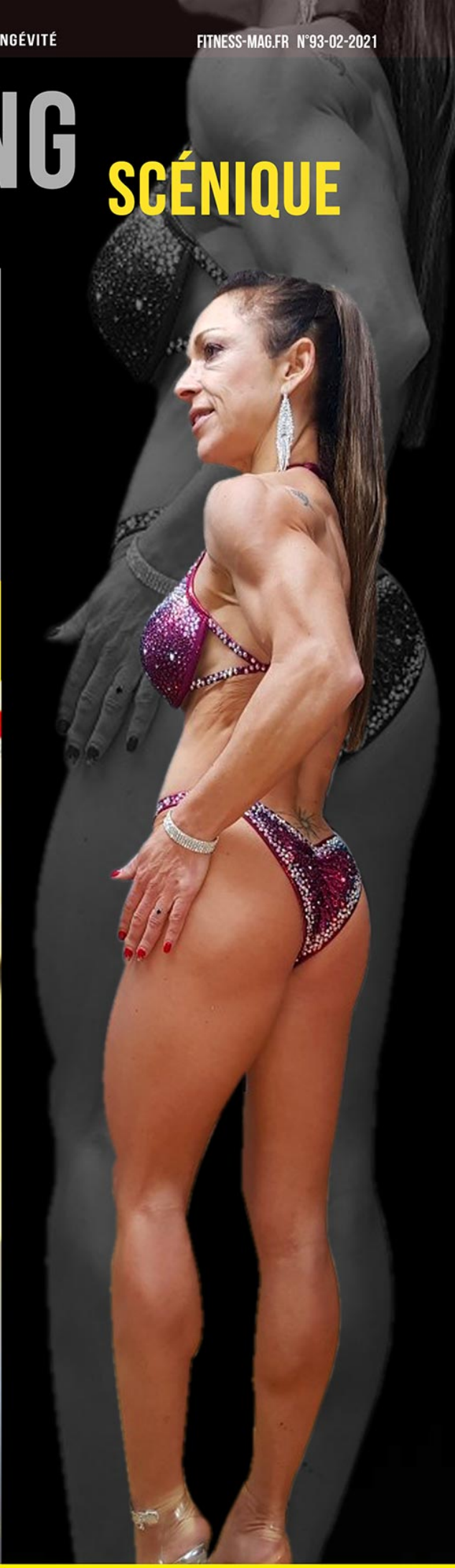
J'ai 45 ans et je suis maman de 2 grands garçons.

Sportive depuis toujours, j'ai pratiqué de nombreuses disciplines : GRS, FOOT, Judo, Course à pieds.

J'ai perdu mon papa il y a 2 ans et j'avais un réel besoin de me vider la tête et de physiquement me dépenser pour panser cette perte et ne pas sombrer dans la tristesse.

J'ai commencé la pratique de la musculation avec mon mari en salle de sport. Très vite je suis devenue passionnée.

CELINE LORDEL



ARNOLD CLASSIC 2020

COACHING SCÉNIQUE

Il me fallait progresser, encore et encore, j'avais envie de me surpasser, aller toujours plus loin.

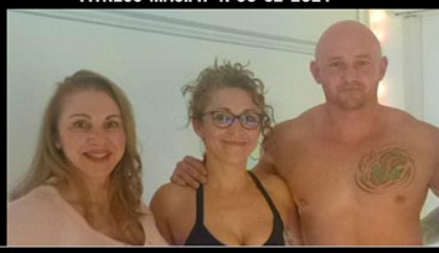
Je me suis rapproché de BERNARD JATOCHA qui possède sa salle de sport près de mon domicile/travail.

Son palmarès m'a mis en confiance. Il m'a entrainé à la dure et les résultats physiques ont été ma récompense.

Après discussion avec d'autres athlètes, l'envie de monter sur ... scène a attisé ma curiosité et on m'a conseillée de prendre contact avec Karen Felix.
se sculpter un corps est une chose mais savoir le mettre en valeur sur scène... c'est une autre histoire !

J'étais une élève introvertie, un peu gauche dans mes mouvements. Mais avec de la PATIENCE, le professionnalisme et l'écoute de Karen m'a transformée. Je suis passée d'une démarche d'éléphant à pin-up.

COACHING SCÉNIQUE



mon aventure a finalement abouti à une performance qui m'a emmenée au-delà de mes espérances : la sélection pour l'**Arnold Classic Europe 2019** !

Je me suis entourée des meilleurs et j'ai obtenu le meilleur de moi-même.

Pour la suite je pense à un changement de catégorie.
je quitte les Miss Bikinis pour rejoindre les Miss Bodyfitness.

J'ai eu des remarques sur mon âge et même des reproches pour avoir commencé si tardivement... Mais rien ne m'arrêtera !

Au contraire **Karen** pense que j'ai beaucoup de mérite !

J'ai encore de l'énergie, j'ai de la patience.... j'apprends et j'en sors grandi !

CÉLINE LORDEL

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CLIQUEZ POUR REGARDER

PODCAST DE LA MASSE 1/2

AVEC AIKI - GUNDILL DELAVIER -LE DOC - ARNAUD

PODCAST DE LA MASSE 2/2

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LE FULL BODY
EN 30 MINUTES !
(TRX ET ANNEAUX DE GYMNASTIQUE)

CLIQUEZ POUR REGARDER

Après un échauffement global du corps entier, on va faire 2 exercices par groupe musculaire, 4 séries par exercice, répétitions à l'échec, 20 secondes de récupération entre chaque série.

1-Pompes déclinées TRX
2-Écartés pectoraux TRX
3-Rowing inversé TRX (ou anneaux)
4-Tractions TRX (ou tractions anneaux)
5- Face pull rotation TRX (tirage de face + rotation épaules)
6- Arrière d'épaules TRX
7-Pistol Squat TRX
8-Leg curl TRX

Pour finir : 2 exercices d'abdominaux au TRX ou aux anneaux. Répétitions à l'échec également.

1- Relevé de jambes suspendues TRX (ou relevé de genoux)
2-Crunch TRX

Prêt pour un training TRX et anneaux qui va vous faire sortir de votre zone de confort ?

Voici le full body parfait pour vous muscler le corps entier en 30 minutes sans matériel (à part les TRX - sangles de suspension ou Anneaux de gymnastique que vous pourrez toujours vous procurez pour de bonnes séances de musculation à la maison sans matériel ou presque !).

JULIEN QUAGLIERINI

DAVID COSTA
Coach sportif & Auteur

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

COMMENT CHOISIR LES PROTÉINES ANIMALES

AU SUPERMARCHÉ, FACE AUX STRATÉGIES MARKETING DES MARQUES PLUS REDOUTABLES LES UNES QUE LES AUTRES, IL N'EST PAS SIMPLE DE SAVOIR CE QUI EST BON ET SAIN POUR NOTRE ORGANISME.

Les produits sont majoritairement chargés d'éléments chimiques pour satisfaire la production massive, une plus longue conservation et évidemment des économies de matières premières pour le producteur. Notre coach expert en musculation et en alimentation David Costa vous explique ce qui est important à savoir quand vous souhaitez acheter une source de protéines animales avec un extrait de son nouveau livre « Choisir les meilleurs produits au supermarché » :

photos freepik.com et www.bodyperfare.com

LES CORDONS BLEU

Repas facile à faire à la maison : du blanc de poulet, du jambon, du fromage, de la panure et le tour est joué !

- En effet, les cordons bleus industriels ont une composition beaucoup moins sympa : ils affichent le plus souvent de longues listes d'ingrédients avec de nombreux additifs.

Principale source de protéines de votre repas alors vérifiez en la teneur en viande ! La grande majorité des cordons bleus est fabriquée à base de « préparation à base de viande traitée en salaison ». il s'agit de poulet ou de dinde à laquelle on ajoute des arômes, émulsifiants, du sucre etc... afin de reconstituer une escalope.

- De nombreuses marques ajoutent à cette préparation de la peau de poulet ou encore des protéines végétales de pois ou de blé afin de réduire la proportion de viande (plus chère).

- Le mieux est de choisir un cordon bleu 100% filet de poulet ou qui contient plus de 40% de VIANDE. La teneur en protéines doit être de plus de 15g pour 100g.

- La plupart des cordons bleu sont faits avec du fromage fondu, qui n'est en fait pas vraiment du fromage mais une préparation à base de lait, de beurre, d'additifs et d'une faible proportion de fromage.

- La teneur en glucides du produit dépend du pourcentage de panure par rapport à la garniture. Un pourcentage 20 à 25% de panure est

APPPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES : LES CORDONS BLEU

25% de viandes de dindes et poulet 27% de panure Une dizaine d'additifs tournesol.	1 cordon bleu = 100g 298 kcal 20,1 g de lipides 15,4 g de glucides 13,5 g de protéines	1 cordon bleu = 150g 315 kcal 15 g de lipides 15 g de glucides 28 g de protéines	Ingrédients de qualité 52% de viande 20% de panure Pas de sucre ajouté Pas d'additif

✖ **JE N'ACHETE PAS SI ...**

- % de viande <40%
- %panure >25%
- Taux de protéines < taux de lipides
- Liste d'additifs interminable

✔ **J'ACHETE SI ...**

- A base de filet de poulet/ vrai fromage
- Protéines >15g pour 100g
- Taux de lipides < taux de protéines
- Sans additif

correct. Au-delà de 25% on sera sur un produit déséquilibré, contenant plus de glucides et de lipides que de protéines.

- Les graisses proviennent à la fois de la panure, mais également du fromage. On privilégie les cordons bleus dont le taux de protéines est plus important que celui de lipides. Cela garantit un cordon bleu dont la garniture est plus généreuse que la panure.

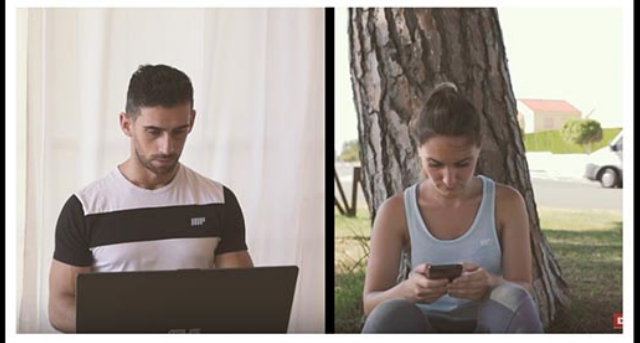
LES NUGGETS DE POULET

Normalement, il s'agit de morceaux de poulet entourés de chapelure. Mais savez-vous de quoi sont-ils vraiment composés ?

- REALITE : en moyenne, les nuggets sont composés de seulement 50% de poulet, et pas toujours de qualité ! Pour limiter l'arnaque, regardez les informations croustillantes indiquées sur les étiquettes :
- privilégiez les nuggets fabriqués à base de blanc de poulet plutôt que de viande recomposée faite à base de morceaux de qualité médiocre, de peau, d'eau, de tendon, etc

- évitez ceux composés de plus de graisses que de protéines avec une composition à rallonge... on les laisse au supermarché !

CLIQUEZ POUR REGARDER



APPPRENEZ À LIRE LES ÉTIQUETTES : LES NUGGETS DE POULET

Pour 100g	221kCal
lipides	12 g
saturés	2,3g
Glucides	16 g
sucres	2,1g
Protéines	11 g
Sel	1,3 g

Préparation de viande de poulet traitée en salaison, reconstituée (65%), panée (35%) et cuite
Préparation de viande de poulet 46%, eau, farine de blé, farine de blé dur, sel, dextrose, dextrine de maniоc, fibres de blé, protéines de blé, arôme naturel, levure, poudres à lever : diphosphate disodique et carbonate acide de sodium, colorants : extrait de paprika et caroténoïdes mélanges. Huile de tournesol.

Pour 100g	254cal
lipides	11,9 g
saturés	1,5g
Glucides	22 g
sucres	0,5 g
Protéines	14,3 g
Sel	0,98 g

Poulet 51% (filet de poulet 94%, peau de poulet 6%), chapelure (farine de blé, levure, sel, paprika, curcuma, eau), eau, farine (blé, maïs, riz), eau, huile de colza, sel, amidon (maïs, blé), sel, bouillon de légumes (sel, dextrose, oignon, carotte, échalote, poireau, tomate, poivron), ail, oignon.

Pour 100g	168 kcal
lipides	5,4 g
saturés	2,5g
Glucides	15g
sucres	2,4 g
Protéines	14 g
Sel	0,90g

Farce 76% (poulet origine France 35%, carottes bio 33%, son d'avoine, blanc d'oeuf en poudre, sel, cumin, poivre) panure 24% (chapelure (blé), farine de blé, eau).

JE N'ACHETE PAS SI ...
- À base de viande reconstituée
- Eau en deuxième ingrédient
- Sucre ajouté (dextrose)
- Nombreux additifs
- Sel >1g
- Riche en lipides (huile de tournesol riche en oméga 6)

J'ACHETE SI ...
- À base de filet de poulet
- Riches en protéines
- Glucides/Sucres naturels (farine,carottes)
- Sans additif ni conservateur
- Limiter les lipides saturés (Non frits ou huiles végétales type colza, olive)

-ne vous fiez pas aux pourcentages de poulet indiqués car le pourcentage indiqu en premier est le plus souvent la proportio de la préparation à base de poulet et absolument pas le taux de poulet sur le produit total !

- choisissez les nuggets dont la liste des ingrédient ne comporte ni sucre (dextrose..), ni sel et le moins d'additifs ajoutés possible. Ces ingrédients néfastes pour la santé et sans intérêt nutritionnel so présents pour améliorer le gout et la textu de produits de qualité médiocre.

- traditionnellement frits, ils sont donc riches en lipides. L'huile de colza étant mois riche en oméga 6, elle est à privilégier par rapport à l'huile de tournesol.
- Pour limiter les lipides saturés : il existe des alternatives plus saines de nuggets non frits (ici préparation à base de poulet, carottes bio et cumin, panée et CUITE). Certes moins riche en viande de poulet, mais composé uniquement de viande de qualité et tout aussi riche en protéines du fait de l'œuf présent dans la préparation.

POISSON - SURIMI

APPRENEZ A LIRE LES ETIQUETTES : LE SURIMI

Eau, chair de poisson 39%, amidon de blé, blanc d'oeuf en poudre réhydraté, huile végétale, stabilisants: sorbitol - polyphosphates, sel, sucre, protéines de soja, arôme crabe, exhausteurs de goût: E621 - E635, colorant : extrait de paprika.

JE LIS
JE CHOISIS

Chair de poisson 42 %, eau, amidons (dont blé), lait écrémé réhydraté, huile de colza, sucre, sel, arômes naturels (contient crustacés, mollusques, poissons), colorant : extrait de paprika.

JE N'ACHETE PAS SI ...
- Polyphosphates
- Exhausteurs de gout E...
- Eau en 1er ingrédient
- Saveur crabe
- Fourrés au fromage, sauces

J'ACHETE SI ...
- >35% de chair de poisson
- Origine du poisson connue
- Aromes et colorants naturels
- Taux de protéines le + élevé
- Taux de glucides le + bas

WWW.MEGA-GEAR.NET
MEGA GEAR

CUSTOMER SATISFACTION 100% GUARANTEED
AUGMENTATION DE LA MASSE
ACTION ANTI CATABOLIQUE RENFORCÉE
MEILLEURE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE
Livré chez vous en 48H par colissimo
MEGAGEAR, LES PRODUITS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES
Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne humaine qu'est la testostérone et de ses dérivés. À l'heure actuelles xéno-androgènes connus comprennent les tocophérols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiées telles que la tributyltine et la triphénylétine (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT)2.

Non, on ne s'en « fish » pas! Le surimi, même s'il peut être une bonne alternative aux cacahuètes en apéro, ne remplace pas un bon filet de poisson frais sur le plan nutritionnel.

- Un taux de glucides supérieur à celui en protéines, vous trouver cela normal pour du poisson ?! Non, et tout s'explique !

- Ces bâtonnets sont un mélange de poisson (congelé), d'eau, de blanc d'œuf, de fécule de pomme de terre... et de plein d'ingrédients dont on se passerait bien, du sucre, du sel, des additifs etc...

- Même s'il est peu calorique, ses macro-nutriments ne sont pas si propres que cela (pas mal de lipides et des glucides pouvant monter à 15g/100g soit pour 6 bâtonnets).

- Pour faire le plein de protéines et de micro nutriments de qualité (comme la vitamine B12), privilégiez un poisson blanc frais tel que le cabillaud.

LE PORC

Pour vous aider à prendre soin de vous, à progresser et à ne plus vous faire avoir nous continuons de vous informer...

- Même le « moins pire » des jambons industriels n'arrive pas à la cheville du bon vieux filet de porc.

- Même si au niveau des macro nutriments, la différence est minime (plus de protéines et pas de glucides tout de même dans le filet), il ne faut pas uniquement s'arrêter au nombre de calories ou au taux de protéines !

- En effet, si le filet de porc est un peu plus calorique et même un peu plus gras que le jambon industriel (majoritairement des graisses saturées) , il est nettement moins salé et surtout ne contient pas jusqu'à 27% de composants chimiques comme le jambon sous cellophane.

- Cela en fait un aliment plus sain. Le prix au kilos est d'ailleurs moins élevé que celui du jambon industriel !

STEAK HACHÉ

Le steak haché... l'ingrédient roi de votre burger mais pas que. On vous en dit plus

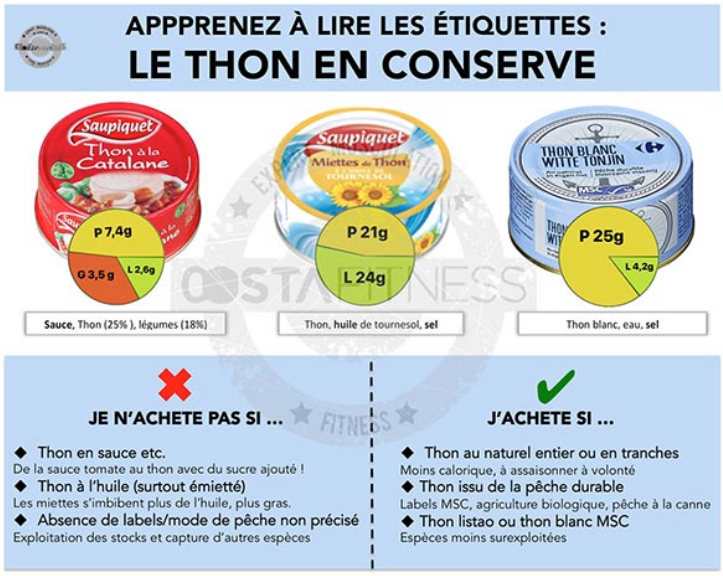
- C'est une source de vitamine B12, de zinc, mais surtout de fer et de protéines.

- Attention : tous ne sont pas de qualité, regardez bien les étiquettes pour voir les ingrédients qui s'étaient cachés...

- Attention aux « préparations à base de viande de bœuf », « haché au bœuf» : ces préparations moins couteuses sont un mélange de bœuf, d'additifs, sel, conservateurs, protéines végétales (soja, fécule de pomme de terre, farine de pois etc.) et poudre de fibre de bambou (permettant de diminuer le taux de viande chère), d'eau (pour augmenter le poids du steak et donc son prix) et poudre de betterave (pour la couleur).

- Préférez des steaks pur bœuf, d'origine contrôlée. On peut les repérer notamment grâce au logo rouge « 100% MUSCLE ».

THON EN BOITE



Le thon est un aliment intéressant car c'est une source de protéines, mais aussi de bonnes graisses très facilement transporable.... Des mangeurs/euses de thon par ici ?

-Il est également riche en phosphore, sodium et en fer et contient naturellement de la vitamine A et D.

- Mais que choisi "thon" ? La réponse :

- évitez les préparations en sauces, certes moins caloriques sur l'étiquette, mais qui contiennent plus de tomate que de thon.

- choisissez un thon naturel et cuisinez-le vous-même en y ajoutant un filet d'huile d'olive ou encore du citron et des tomates.

- évitez les miettes de thon à l'huile car elles s'imbibent plus et la charge calorique augmente.

- préférez les boites indiquant le label MSC, agriculture biologique ou précisant « pêche à la canne/ligne », des modes de pêches plus sélectifs, plus respectueux de l'écosystème et de l'animal.

- optez pour une espèce moins surexploitée telle que le thon listao (nommé thon sans précision sur la boite) ou le thon blanc MSC.

LES ŒUFS

Les œufs, un aliment contenant des protéines très complètes et très bien digérées.

Même si le jaune est riche en lipides, on y trouve beaucoup de nutriments importants dont les fameux oméga 3 !

Dans notre alimentation moderne, on consomme trop d'oméga 6, des acides gras qui favorisent l'inflammation avec des conséquences néfastes sur la santé, et pas assez d'oméga 3.

- Il est recommandé de privilégier des aliments riches en oméga 3 pour rééquilibrer tout ça. ☒ Oui mais un œuf c'est un œuf ! Eh bien pas tout à fait :

- Le taux d'oméga 3 et 6 contenus dans l'œuf est lié à l'alimentation de la poule. Si elle est engraissée au maïs, même s'il est bio, l'œuf sera plus riche en oméga 6.

- L'idée fréquemment répandue que des œufs plein air ou bio sont meilleurs est donc à prendre avec des pincettes. Certes, pour le confort de la poule et le respect de l'environnement, c'est important mais malheureusement pas suffisant pour permettre à l'oeuf d'avoir un meilleur rapport oméga 3 /6.

- Il existe un autre type d'œuf : l'œuf oméga-3 ! On le trouve en France sous le label BLEU BLANC CŒUR. L'alimentation des poules est enrichie en graines de lin (riche en oméga 3), ce qui rend son œuf plus riche en oméga 3 et moins riche en oméga 6.

- Pour choisir ses œufs, on choisira donc plutôt des "œufs oméga 3", pour ses vertus nutritionnelles et issus de poules élevées en plein air ou bio, pour privilégier des modes de production qui respectent d'avantage la vie animale et l'environnement.

- Enfin, pour des œufs de moins de 9 jours après la ponte, optez pour les mentions « extra » ou « extra frais ».

- Attention aux autres mentions fantaisistes de certains industriels qui n'ont pas froid «aux œufs» telles que « datés du jour », qui ne garantissent en rien la fraîcheur de l'œuf !

JAMBON DE VOLAILLES

Le jambon de volaille ? Une bonne source de protéines ?

"Jambon" désigne une partie de la cuisse du porc ... c'est déjà suspect qu'on arrive à en faire avec de la volaille.

Le nom adapté serait plutôt celui de dinde à l'eau et aux additifs.

En effet, on y trouve de la volaille, mais pas que ! Les industriels font un savant mélange pour vendre moins de viande, plus cher...

- On y trouve donc souvent des algues (carraghénanes) et de l'eau, qui servent à « coller » la viande malaxée mais aussi à faire gonfler et donc à augmenter le volume, le poids et donc le prix.

- Il y'a également parfois un ajout de protéines de soja, moins chères.

- Pour le goût et l'aspect, un petit cocktail de sucre, de sel, de conservateurs et d'arômes.

- Un peu de caramel (Oui oui !) sur le bord pour donner l'aspect « rôti ».

-Comme tous les jambons, ils sont également bourrés de nitrites, des substances à éviter.

Pour en moyenne 15€/kilo contre moins de 10€/kilo pour un filet de poulet, on préfère sortir une poêle, votre santé vous remerciera.

En cas de rupture de stock de filet de poulet frais:
- privilégiez donc des produits contenant le plus haut pourcentage de volaille, d'origine contrôlée.
- sans nitrite ajouté.
- à faible teneur en sel.
- sans trop de sucres ajoutés.

LE FROMAGE BLANC

- Le fromage blanc est un des aliments incontournables chez les sportifs.

- Il représente en effet une excellente source de protéines, de calcium et de potassium.

-- Il existe cependant quelques pièges sur les étiquettes dans lesquels il faut éviter de tomber.

- Le taux de matières grasses varie s'il est fabriqué à partir de lait entier, demi-écrémé ou écrémé.

Avant 2007, était indiqué le pourcentage de matières grasses par rapport à la matière sèche (calculé sur 100 g d'extrait sec : le produit sans l'eau). Mais la teneur réelle du pot de fromage blanc que vous mangez n'a rien à voir car celui-ci contient plus de 80% d'eau !

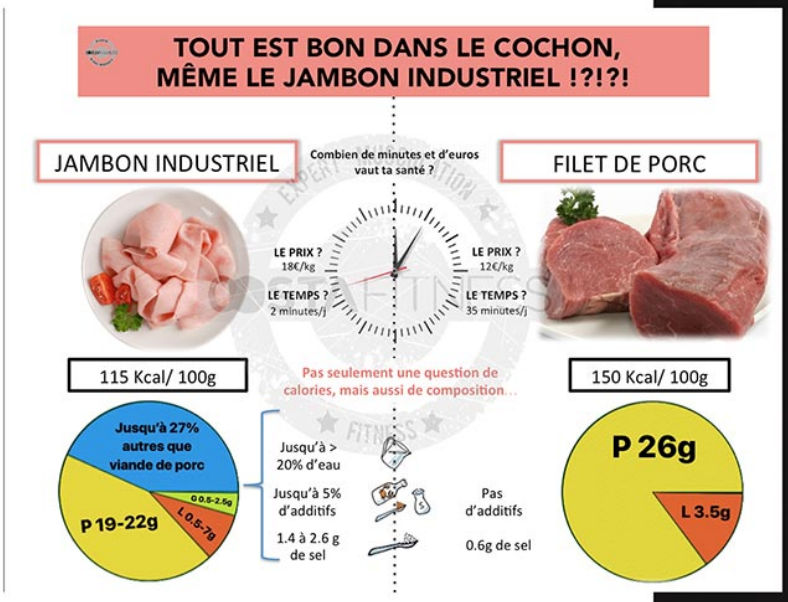
- Aujourd'hui on trouve le plus souvent le pourcentage de matières grasses par rapport au poids total du produit fini. Ainsi 40% de matière grasse sur produit sec = 8% de MG sur produit fini soit 8g de lipides pour 100g.

- De même, 20% de MG sur produit sec = 3% de MG sur produit fini soit 3g de lipides pour 100g.

- Un fromage blanc à 0% de matière grasse contient 0.1g de lipides pour 100g soit plus de 85% d'eau.

- Évitez les 8% de MG, plus calorique. 200g de ce type de fromage blanc équivaut à 10g de beurre. D'autant plus qu'il s'agit de lipides saturés, qu'il est préférable de remplacer par des lipides insaturés.

- De même éviter les textures mousseuses, très grasses et qui contiennent de la gélatine.



Le jambon, c'est pratique, rapide, on en trouve des dizaines de sortes dans tous les supermarchés, il n'y a que l'embarras du choix. Mais si tout est bon dans le cochon, peut-on en dire autant du jambon ?
Le jambon, vendu par le boucher, il est un peu gris, il se disloque, il est fibreux ... pas très appétissant ? Et pourtant ! Plus le jambon est rose, lisse, brillant plus il est bourré d'additifs, de conservateurs et autres... cochonneries ! Il y'a de quoi se faire du sang de cochon !

L'ennemi numéro un ? Le nitrite de sodium, (E250) qui est utilisé pour la conservation et pour fixer la couleur du jambon. Son possible rôle dans le cancer du côlon est débattu mais tout le monde s'accorde à dire qu'une grosse consommation est néfaste pour la santé !

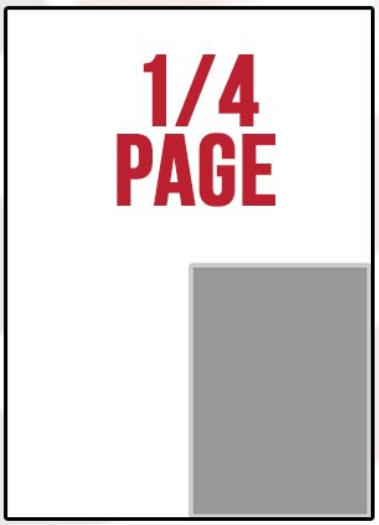
Vérifier aussi le taux de sucre et de sel, on trouve dans certains produits du sirop de glucose et du sel en grandes quantités, pour améliorer son goût.
Enfin, renseignez-vous sur l'origine de la viande : des porcs élevés sans antibiotiques et nourris sans OGM ou bien gavés de maïs et de soja pour devenir gros et gras plus vite.
Attention, on peut avoir des surprises sur la proportion de porc ! Par exemple, seulement 82 % de jambon dans certaines marques repères, soit 27 % de cochonneries ! Bon appétit !

Retrouvez tous les conseils ici

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



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

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

#PRO ZONE

"J'AI PROFITÉ DE CHAQUE INSTANT SUR LA SCÈNE D'OLYMPIA"

ALEXANDRIA ROSS

Avec un tel prénom, on ne peut être que rayonnante et majestueuse. Et avec un tel nom, on ne peut être qu'une artiste brillante et pleine de talent. Alexandria Ross présente toutes ces qualités réunies.

Membre de l'incontournable team "The Pros", avec comme chef de file Whitney Jones, Alex réalise une belle ascension sur le circuit de l'IFBB Pro League. Athlète professionnelle depuis seulement 2 ans, elle a déjà participé à Olympia et à l'Arnold Classic USA. Une superbe performance pour une "rookie" ! Toujours très esthétique, elle était l'une des plus jolies bikinis sur la scène du Big O 2019. Un corps de rêve surplombé par un visage d'ange ne laisse jamais personne indifférent. Quant à sa philosophie de vie et à son état d'esprit, ils sont tout simplement remarquables. Rencontre avec cette magnifique créature qui va nous redonner très vite des étoiles plein les yeux.

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

David Andrieu : Qu'as-tu ressenti sur la scène d'Olympia ? Etait-ce l'un des meilleurs moments de ton existence ?

Alexandria Ross : Disputer Olympia pour sa première année en tant qu'athlète Pro IFBB, c'est le rêve ultime. C'était comme aller à Disneyland pour la première fois ! J'ai vécu l'événement très sereinement et j'ai profité de chaque instant sur la scène d'Olympia. J'étais heureuse d'être à Las Vegas pour participer à un événement aussi prestigieux.

D.A : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Et pourquoi avoir choisi la catégorie fitness ?

A.R. : J'ai commencé à concourir dans la catégorie bikini en 2013, après avoir lu un magazine de fitness mettant en avant Natalia Melo, l'une de mes championnes préférées. J'ai adoré son physique. Je me suis dit à cette époque que je voulais me sentir forte et être plus forte. Avant, je participais à des marathons et des semi-marathons. J'étais assez mince et j'en savais beaucoup sur le cardio. Mais très peu sur la musculation. J'avais envie de nouveaux défis et je souhaitais en apprendre davantage sur le bodybuilding et la diététique. Je m'étais donc fixé de monter sur scène, au plus tard fin 2013. Après ma première compétition, j'étais déjà accro ! J'ai adoré être sur scène, vivre cette expérience, voir mon physique changer et regarder la catégorie bikini grandir au fil des ans.

Alexandria Ross (à droite) en comparaison avec Francesca Stoico (au centre) et Jessica Palmer (à gauche) au prejudging d'Olympia 2019.

ALEXANDRIA

EN BREF...

AGE : 30 ANS
TAILLE : 1,60 M
POIDS : 51 KG EN COMPÉTITION I 54 KG HORS SAISON
RÉSIDENCE : GILBERT (ARIZONA USA)
NATIONALITÉ : AMÉRICAINE
COACHS : DAMIAN SEGOVIA & WHITNEY JONES
TEAM : THE PROS
SPONSOR : GLAM GIRL SWIMWEAR, 4KOR FITNESS COMPETITION JEWELRY

PALMARÈS

2020
ARNOLD CLASSIC USA – 13E PLACE
2019
OLYMPIA BIKINI – 16E PLACE
2018
BATTLE OF THE FALLS PRO IFBB – 1E PLACE
SALT LAKE CITY SHOWDOWN – 2E PLACE
SAINT-LOUIS PRO IFBB – 3E PLACE
GREATER GULF STATES IFBB – 3E PLACE
NATIONAUX NPC – GAGNANTE OVERALL (OBTENTION DE LA CARTE PRO IFBB)

Passage libre très réussi d'Alexandria Ross qui a affiché un physique tonique et très esthétique au Big O 2019.
© FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Quelle est la méthode d'entraînement la plus efficace pour toi ? Quel sont tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

Alexandria Ross : Comme j'ai un petit gabarit, un planning de 5 jours d'entraînement est ce qui me convient le mieux. Ainsi, je peux conserver plus de masse musculaire, en particulier pendant la période de préparation. Ce programme m'offre aussi plus de repos, ce qui me permet de récupérer complètement. Quant à mes exercices préférés, j'en ai beaucoup !Mais si je devais en choisir 3, je dirais le reverse hyperextension à bandes sur un banc incliné (idéal pour vos fesses), le soulevé de terre sumo et les relevés de bassin (hip thrusts) au cadre guide. Cet exercice est très efficace pour tonifier vos fessiers !

D.A : Quel est ton entraînement cardio favori ?

A.R. : J'adore sortir pour faire de la randonnée.

© FITNESS-MAG.FR

D.A. : À quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ?

A.R. : En préparation, je fais généralement 5-6 repas. Tous contiennent des protéines et des glucides, et généralement 2 contiennent un peu de lipides. Le petit-déjeuner est mon préféré, car je mange un grand bol de crème de riz. C'est l'un de mes plats préférés même quand je ne suis pas en préparation ! Sinon, j'aime vraiment les fruits de mer donc j'incorpore souvent du poisson frais et des crevettes avec beaucoup de riz blanc. Pour mon dernier repas, je consomme des blancs d'œufs avec un autre bol de crème de riz, le tout garni d'amandes. Un vrai régal !

D.A : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

A.R. : En plus de ma crème de riz aux amandes et aux blancs d'œufs, j'adore faire des crêpes protéinées avec 1/2 cuillerée à soupe de protéines, des œufs / blancs d'œufs, de l'avoine et un peu de stevia. Je mélange tous les ingrédients, je fais chauffer une poêle à feu moyen-doux, puis je fais cuire le tout. C'est vraiment délicieux, à tout moment de la journée !

David ANDRIEU : À quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ?

Alexandria ROSS. : En préparation, je fais généralement 5-6 repas. Tous contiennent des protéines et des glucides, et généralement 2 contiennent un peu de lipides. Le petit-déjeuner est mon préféré, car je mange un grand bol de crème de riz. C'est l'un de mes plats préférés même quand je ne suis pas en préparation ! Sinon, j'aime vraiment les fruits de mer donc j'incorpore souvent du poisson frais et des crevettes avec beaucoup de riz blanc. Pour mon dernier repas, je consomme des blancs d'œufs avec un autre bol de crème de riz, le tout garni d'amandes. Un vrai régal !

D.A : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

A.R. : En plus de ma crème de riz aux amandes et aux blancs d'œufs, j'adore faire des crêpes protéinées avec 1/2 cuillerée à soupe de protéines, des œufs / blancs d'œufs, de l'avoine et un peu de stevia. Je mélange tous les ingrédients, je fais chauffer une poêle à feu moyen-doux, puis je fais cuire le tout. C'est vraiment délicieux, à tout moment de la journée !

D.A : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?

A.R. : Pendant la préparation, je consomme les compléments alimentaires suivants :
- Evogens AminoKem
- Evogen Lipocide (brûleur de graisse que je commence habituellement environ 4-6 semaines avant l'échéance)
- collagène en poudre
- HMB pour aider à maintenir la masse musculaire
- DIM de Nutrakey pour aider à réguler les niveaux d'oestrogène
- des vitamines pour la peau, les ongles et les cheveux
- De la vitamine B12 et D.

Ouf ! C'est une longue liste !

photothèque Instagram
ALEXANDRIA ROSS

D.A : Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs de Fitness Mag ?

A.R. : Le meilleur conseil que je donne à tous mes athlètes est de se concentrer sur le « pourquoi » et de s'assurer que vous faites cela pour vous. Vous réussirez toujours mieux lorsque vous vous amusez. Alors assurez-vous de profiter de votre parcours et trouvez un moyen d'inspirer les autres ! Si vous vous amusez continuellement, si vous êtes ouvert aux critiques et si vous ne vous attendez pas à une récompense instantanée ou à un retour sur investissement, vous rencontrerez le succès et trouverez votre voie dans le bodybuilding.

David ANDRIEU : Quels sont tes modèles et les athlètes qui t'inspirent ?

Alexandria ROSS. : L'une de mes plus proches amis, partenaire et entraîneur, Whitney Jones (2 x Miss Olympia Fitness), est l'une de mes plus grandes inspirations. Elle est maman, propriétaire d'une entreprise, elle a surmonté des blessures et des obstacles extrêmement graves mais elle n'a jamais d'excuses. C'est l'athlète la plus humble que je connaisse et elle reste toujours fidèle à elle-même. Elle pousse tout le monde autour d'elle à être meilleur. À mes yeux, une vraie championne veut que les autres réussissent. Et c'est exactement ce qu'elle fait. Mon autre modèle est Breena Martinez, bikini Pro IFBB et 5 x Olympienne. Elle est aussi une partenaire et une amie. Même si nous partageons parfois la scène et que nous sommes en compétition toutes les deux, elle fait preuve d'une mentalité de championne et me pousse toujours vers le haut. Elle veut que je réussisse elle aussi. Comme d'autres filles dans ce sport, elle est une lumière pour moi.

D.A : Que penses-tu de la crise sanitaire liée à la pandémie de la Covid-19 ? Cela a-t-il modifié tes objectifs pour 2020 et 2021 ?

A.R. : Je suis fermement convaincue que rien n'arrive jamais par hasard. Dieu contrôle les événements et leur déroulement, et j'essaie de trouver une lueur d'espoir dans toute situation. Même quand il s'agit d'une telle catastrophe. La Covid-19 a bouleversé la vie de beaucoup de gens (y compris la mienne), mais cela nous a permis de regarder les choses différemment. J'ai appris à ralentir, à me concentrer sur ce qui est important et à être plus reconnaissante envers toutes les personnes chères et tout ce que j'ai de positif dans ma vie. Mes objectifs n'ont jamais changé avec cette crise. J'ai juste fait une petite pause, mais je prévois toujours de concourir dès que possible. Je travaille dur, chaque jour, pour remonter sur la scène d'Olympia. C'est mon vœu le plus cher.

Pour suivre Alexandria Ross sur Instagram : **@alexandriaross_**

ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE
Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

LES GRAISSES AMIS OU ENNEMIS DE NOTRE SANTÉ ?

PHOTOTHÈQUE FREEPIK SENIVPETRO

L'ES LIPIDES SONT LES MACRONUTRIMENTS LES PLUS ÉNERGÉTQIUES AVEC 1 G POUR 9 KCAL. CERTAINS SONT ESSENTIELS À NOTRE ORGANISME QUI NE SAIT PAS LES FABRIQUER . LONGTEMPS DIABOLISÉS COMME FAVORISANT LA PRISE DE POIDS, ON SAIT RECONNAÎTRE AUJOURD'HUI LEURS VERTUS POUR NOS MUSCLES, LA BONNE SANTÉ DE NOS CELLULES OU ENCORE CELLES DE NOS HORMONES . TOUTEFOIS TOUS LES LIPIDES NE SE VALENT PAS...

© FITNESS-MAG.F

RATIO OMÉGA 3/6

Il est important de consommer ces graisses dites « essentielles » dans de bonnes proportions en diminuant les oméga-6, trop présents dans notre alimentation actuelle très industrielle et transformée (huile de tournesol, céréales, viandes...) et en augmentant son apport d' oméga- 3 (poissons gras, oeufs bio ...)

photo wallpaperflare.com

Il est important de consommer suffisant de lipides chaque jour mais il faut savoir les choisir , certains n'étant pas intéressants pour notre santé.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE LIPIDES:

-**Les acides gras saturés** (AGS) à consommer avec modération . Ils sont présents dans les viandes, le beurre, les produits laitiers...
-**Les acides gras monoinsaturés** (AGMI) à inclure à notre alimentation pour rester en bonne santé tels que l'huile d'olive, l'avocat, les noix, cacahuètes...
-**Les acides gras polyinsaturés** (AGPI) qui , eux aussi, contribuent au bon fonctionnement de notre organisme , qui ne sait pas les synthétiser. Il faut donc veiller à en consommer chaque jour: poissons gras, lin, amandes...
Enfin **les acides gras trans** à fuir car nuisibles à notre santé cardio-vasculaire et à notre ligne : ingrédients ultra transformés , plats préparés ...

LES BESOINS DU SPORTIF:

Les lipides doivent représenter **25 à 30 % de ses apports énergétiques journaliers.** Tout sportif doit veiller à favoriser les bonnes graisses : oléagineux, poissons gras, avocat, huile d'olive, tout particulièrement **les oméga-3** qui jouent un rôle dans **l'équilibre de la composition corporelle.**
Les lipides permettent notamment au sportif de maintenir sa température corporelle, de protéger ses organes des chocs et de fournir de l'énergie à son corps lors d'efforts modérés. C'est aussi le moyen pour lui d' **économiser ses réserves en glycogène** lors d'efforts prolongés.

© FITNESS-M

photo wallpaperflare.com

SPOTLIGHT SUR L'HUILE DE COCO

Consommée bio de première pression à froid , l'huile de coco est un allié de premier choix dans votre perte de graisses. Contenant des **acides gras à chaînes moyennes**, ces derniers sont facilement utilisés par l'organisme comme source d'énergie et permettent de brûler plus de calories ! Quant à son goût , il nous fait voyager

LIPIDES ET VITAMINES

Les lipides sont indispensables à la bonne assimilation de certaines vitamines dites **« liposolubles »** comprenez qu'elles se dissoudent dans la graisse . C'est le cas de vitamines **A, D, K et E.**

© FITNESS-MAG.FR

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Fb: BROOKLYNFIT NATUROPATHE & Groupe Brooklyn Yoga

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

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

La MUSCULATION après 40 ans

Entraînement
Nutrition
Supplémentation

Ce mois-ci je vous propose un article développé avec Éric Mallet sur la musculation après 40 ans.
Nous sommes partis sur 2 hypothèses:
Vous faites de la force depuis longtemps: Comment continuer à progresser ?
Vous débutez la musculation après 40 ans: Comment mettre tous les atouts de votre côté pour progresser au mieux, gagner du muscle et de la force ?

PHOTO wallpaperflare.com

1 - Pratique régulière depuis longtemps

Entraînement Option 1 pour les personnes avancés

-Renforcer les acquis sur de nouvelles bases physiologiques

L'importance de la récupération post-exercices : Donner un peu plus de place au repos de nuit mais aussi en journée (pause de 15 minutes) : Passer sur 2 jours On/1 jour Off

L'alimentation : Glucides lents, apports optimaux en vit. du groupe B (graines, noix, noisettes, amandes, légumes, champignons, levure de bière...

Apports fragmentés en protéines : Besoin + élevés en protéines après 40 ans. Conseiller 2 shakes/jour (2 x 25g) avec repas contenant au moins une source de protéines.

L'entraînement : Adapter l'intensité des exercices (superset, dropsets en fonction de l'énergie disponible et de la fatigue ressentie pdt l'entraînement). Si trainings trop intense, réduire l'intensité et augmenter progressivement le volume d'exercices. Si mauvaise gestion de la fatigue, réduire les mouvements poly et favoriser l'isolation pour un certain temps.

Après l'entraînement : une protéine ou un gainer sain avec créatine sinon, un bon repas.

© FITNESS-MAG

2 Entraînement Option 2 pour les debutants

-Partir sur de bonnes bases : apprentissage des mouvements avec un coach : exercices polyarticulaires et d'isolation. Se focaliser sur l'exécution des exercices et ne pas chercher à aller trop vite.

Ne pas chercher l'intensité trop vite mais au contraire, favoriser une augmentation progressive du volume d'exercices. Apprendre et varier les exercices avec le temps et l'expérience.

-Améliorer l'alimentation en favorisant les aliments sains, les bonnes sources de glucides, de protéines et de graisses.

-Favoriser la récupération. Si entrainement trop fatiguant, prendre plus de repos.

-Pratiquer la musculation avec un autre sport

Les compléments après 40 ans :

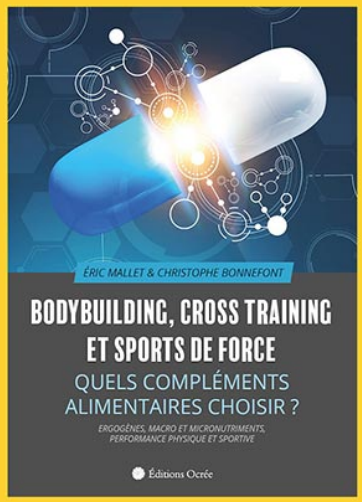
Protéines : assimilation lente à privilégier
-Source d'Oméga 9 (huile d'olive)
- Co Q10 + PQQ + acide R-lipoïque + acétyl L-Carnitine (respiration cellulaire)
- NR (force), NMN (énergie)
- Augmenter les antioxydants : OPC (graines de raisin), feuille d'olivier (hydroxytyrosol, oleuropéine), vitamine C (500 mg à 1000 mg), Ginkgo biloba, sélénium
- Magnésium, zinc
- Bétaïne, vit B9 et B12
Avant le coucher : favoriser l'aspect secrétagogue des AA (Arginine, Ornithine, Glycine, GABA).
Sommeil : Mélatonine ou 5-HTP
Glycine* et collagène pour les articulations, MSM (éventuellement).
- Pour la force : Créatine + Bêta-alanine, vitamine D, magnésium
- Pour le maintien de la masse musculaire : Leucine (3/4g par jour), HMB (3 à 5g/jour), bétaïne.
- Pour la récupération : Ashwagandha, Ginseng, Rhodiola rosea

CLIQUEZ POUR REGARDER

**Glycine is a conditionally essential amino acid in humans because humans are unable to synthesize enough glycine to satisfy metabolic requirements.[4] The average adult human (70 kg; 30-50 years; sedentary) requires nearly 15 grams of glycine per day to synthesize collagen (12 g/d), non-collagen proteins (1 g/d), and other important compounds such as porphyrins (240 mg/d) (transport de l'O2 par l'hémoglobine et cofacteur enzymatique), purines (206 mg/d), creatine (420 mg/d), glutathione (567 mg/d), and bile salts (60 mg/d).[4] However, glycine synthesis is limited to about 2.5 grams per day, suggesting that humans require about 12 grams of dietary glycine to satisfy daily metabolic requirements*

Retrouve ERIC MALLET ici / Article référence:

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE!



https://www.espacecorps-espritforme.fr/a-40-ans-vous-reagissez-presque-aussi-bien-aux-sports-de-force-qua-18-ans/4366
https://www.espacecorps-espritforme.fr/recuperation-et-surentrainement-apres-40-ans-partie-ii-les-nutriments/9337

© FITNESS-MAG.FR

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB

BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

CONSEILS ALIMENTATION ANTI-OXYDANTE

QU'EST-CE QUE L'OXYDATION ?

L'oxydation de l'organisme est liée à la présence de radicaux libres, qui altèrent les cellules saines et qui sont responsables du vieillissement accéléré des tissus.

L'oxygène que nous respirons est à l'origine de nombreuses réactions chimiques au sein de l'organisme. Au cours de ces réactions chimiques, les liaisons entre les atomes sont rompues, créant des atomes déséquilibrés, auxquels ils manquent des électrons pour pouvoir se stabiliser. Ce sont ces atomes déséquilibrés qui sont appelés radicaux libres.

photothèque Nathalie Mur

QU'EST-CE QU'ENTRAINE L'EXCÈS DE RADICAUX LIBRES ?

L'excès de radicaux libres peut être nocif pour notre organisme car il peut entrainer la destruction de cellules saines pouvant mener à de nombreuses pathologies, des maladies cardio-vasculaires, certains cancers, certaines maladies cérébrales dégénératives …

Une solution Les antioxydants sont des remèdes naturels qui permettent de rompre la chaine de formation des radicaux libres dans l'organisme et de limiter ainsi les effets de vieillissement et la dégénération des cellules.

WWW.MEGA-GEAR.NET

MEGA GEAR

CUSTOMER SATISFACTION 100% GUARANTEED

AUGMENTATION DE LA MASSE
ACTION ANTI CATABOLIQUE RENFORCÉE
MEILLEURE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

Livré chez vous en 48H par colissimo

MEGAGEAR, LES PRODUITS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne humaine qu'est la testostérone et de ses dérivés. À l'heure actuelleles xéno-androgènes connus comprennent les tocophérols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiées telles que la tributyltine et la triphénylitine (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT)2.cophérols et les tocotriénols modifiés, les nicotinamides modifiées telles que la tributyltine et la triphénylitine (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT)2.

A CONSOMMER AVEC MODÉRATION

On trouve les molécules oxydantes principalement dans les aliments gras ou aliments à indice glycémique élevés.
Comme les produits laitiers, la charcuterie, les viandes rouges, l'alcool, les huiles de tournesol ou de palme, et autres produits industriels
Mais aussi dans la nourriture grillée ou fumée (par exemple saumon ou viande au barbecue).
Les radicaux libres sont également produits par des phénomènes extérieurs à notre organisme, comme l'exposition aux rayons ultraviolets, donc limiter l'exposition au soleil de façon prolongée, la pollution dans l'air, la pollution dans l'eau et dans les aliments ou encore l'exposition à la fumée de cigarette.

A CONSOMMER PLUS SOUVENT

Privilégier certains aliments comme :

LES HARICOTS SECS
Le contenu en antioxydants des haricots secs diffère selon la variété et certaines se démarquent par leur taux élev, notamment le haricot rouge, le haricot noir et le haricot pinto.

LE BLEUET
Ces baies de couleur bleue ont le même aspect que les myrtilles mais leur chair est différente puisqu'elle est blanche.

La canneberge
Ce fruit renferme différents types de flavonoïdes qui sont de puissants antioxydants : les anthocyanines (qui lui confère sa coloration rouge), les flavonols et les proanthocyanines.

L'ARTICHAUT
C'est plus spécifiquement le cœur d'artichaut cuit qui a des pouvoirs antioxydants.

LA MÛRE
La mûre est très riche en vitamine C.

LE PRUNEAU
Il est aussi riche en vitamines E et C, et en potassium qui assure le maintien de la pression artérielle.

LA FRAMBOISE
Vive la framboise, ce petit fruit qui serait un des plus efficaces pour contrer l'oxydation du « mauvais cholestérol », un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.

LA FRAISE
Il est riche en vitamine C et en flavonoïdes, qui permettent de limiter les risques de maladies cardiovasculaires et d'athérosclérose.

LA POMME
Le dicton « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours » donne raison aux nombreuses études qui estiment que la pomme est un des meilleurs fruits pour la santé.
Privilégiez les pommes bio pour pouvoir manger leur peau car c'est dans cette dernière que se trouvent les polyphénols, de puissants antioxydants.

LES NOIX DE PÉCAN
Leur consommation régulière permettrait de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et du risque de calculs biliaires.

Et aussi le **CHOCOLAT NOIR** (minimum 70 % de cacao), l'une des meilleures sources d'antioxydants.

Photos www.wallpaperflare.com

Pensez aussi aux compléments alimentaires, facile à utiliser, bonne source anti-oxydante :

Comme le **Q10**, la **VITAMINE C** / **ZINC**, la Vitamine E, le Sélénium

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

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

30 doses

pastèque

citron frais

framboises

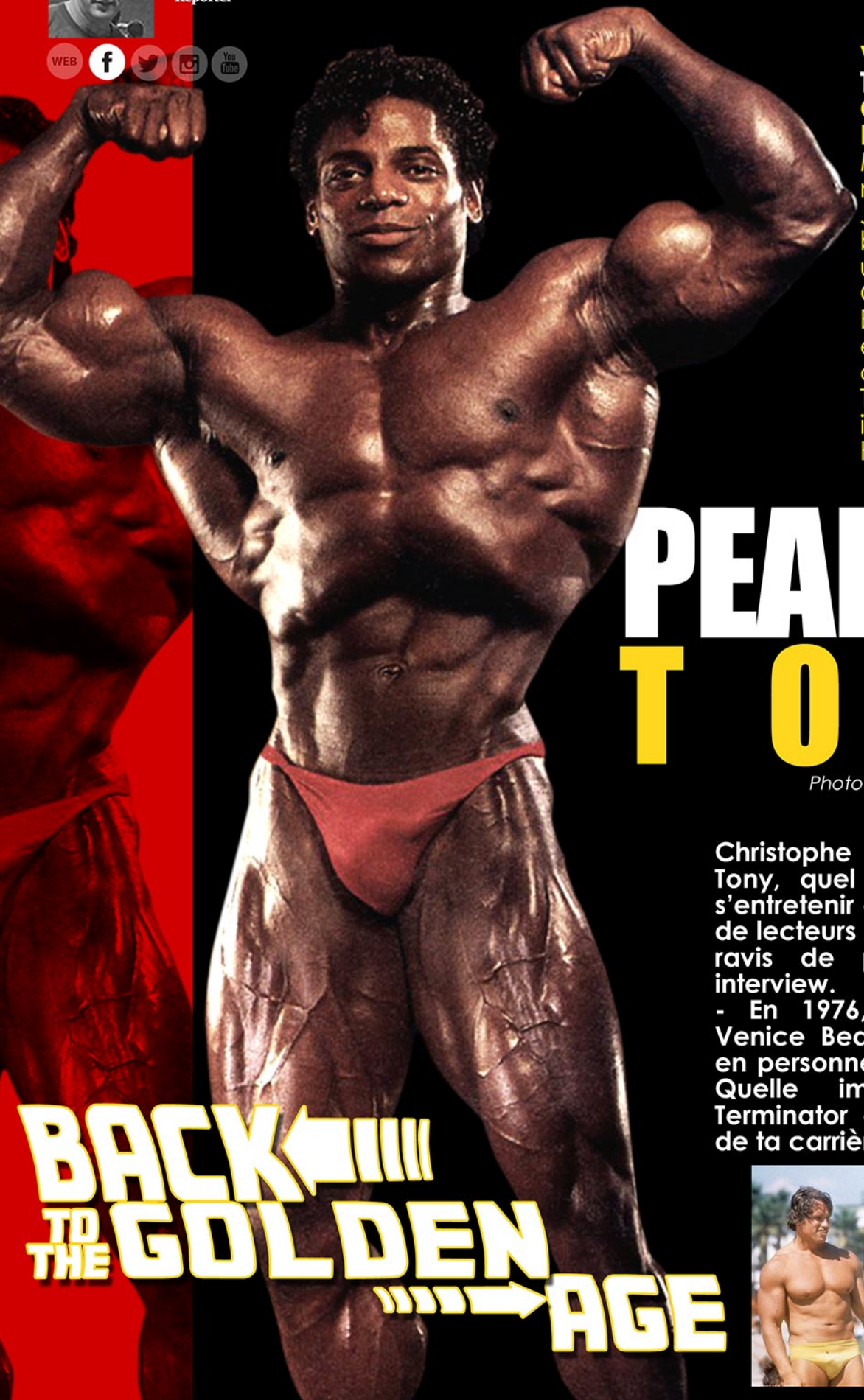
BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

WEB

ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)



VÉRITABLE LÉGENDE, TONY PEARSON A CONNU UNE RICHE ET BELLE CARRIÈRE.
Mi athlète mi show man, le Michael Jackson du bodybuilding réalise un véritable show à Olympia 84 sur le titre Billie Jean, la légende est en route. Plus de 40 ans après ses débuts , Tony revient sur son immense parcours. Hommage …

PEARSON TONY

Photothèque instagram Tony Pearson

Christophe CORION : Bonjour Tony, quel plaisir de pouvoir s'entretenir avec toi. Beaucoup de lecteurs du magazine seront ravis de pouvoir lire notre interview.
- En 1976, tu t'entrainais à Venice Beach et c'est Arnold en personne qui t'a découvert. Quelle importance a eu Terminator dans le lancement de ta carrière ?

BACK TO THE GOLDEN AGE

#SUPERSTAR #BODYBUILD LDENAGE #OLDS #SUPERSTAR #BODYBUILDING #GOLDENA

Tony PEARSON : Je n'oublierai jamais ce jour de 1976, quelques mois seulement après mon arrivée à Los Angeles en provenance de St Louis Mo.
J'avais 19 ans et ce jour-là, je faisais des exercices pour mes jambes, accroupi avec des poids lourds sur Muscle Beach quand Arnold s'est approché de moi et m'a dit qu'il me regardait depuis des mois me torturer pendant mes entraînements.
Ce fut le moment le plus inspirant de ma vie où Arnold lui-même, pensait que j'avais le potentiel pour devenir un champion. Ce jour-là, j'ai changé mentalement ma façon de penser à l'entraînement et je l'ai pris plus au sérieux pour commencer ma carrière de culturiste.

Christophe CORION : Peux-tu nous parler de ton immense carrière en compétition et quel est ton meilleur souvenir ?

T.P. : Il y en a eu quelques-uns en cours de route. Ce qui est amusant dans le culturisme, c'est qu'il s'agit de moments particuliers, car tu peux passer la plupart du temps tout au long de l'année à te préparer pour les compétitions et les apparitions. J'ai participé à plus de 300 compétitions entre le niveau amateur et professionnel au cours de mes vingt ans de carrière.
Gagner M. Venice Beach [ma première victoire] a été très excitant. J'avais ce désir ardent d'être le meilleur, Arnold y est pour beaucoup dans ses encouragements. Deux ans plus tard, en 1978, j'ai remporté le titre de M. America de l'AAU, qui restera aussi un souvenir très spécial. Je suis passé pro en 1979 et j'ai participé à des compétitions en Europe en remportant le titre de M. World de la WAABA dans la fédération de Serge Nubret. Je suis ensuite retourné à Londres en 1980 après avoir perdu le titre de Mr. Univers amateur l'année précédente, et j'ai gagné le titre de Pro Univers.

TONY PEARSON

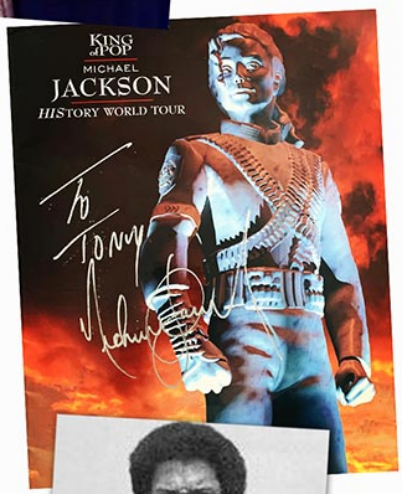
C.C : Pourquoi n'avez-vous participé que deux fois au Mr. Olympia ?

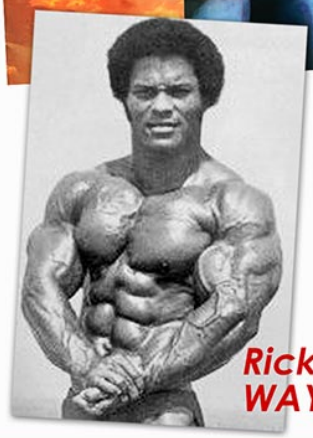
T.P. : J'ai participé deux fois au Mr. Olympia en 1984 [New York] et 1985 [Belgique] en me classant à chaque fois douzième.

En 1986, les règles ont changé et tout le monde devait se placer dans les dix premiers lors d'un Grand Prix de l'IFBB pour se requalifier automatiquement. À ce moment-là, j'ai senti que les chances de me qualifier pour les années suivantes n'étaient pas grandes, car ma carrière semblait être au point mort.

Christophe CORION : D'où vient le surnom de Michael Jackson ?

Tony PEARSON : En 1984, j'avais une interview pour le magazine "*muscle builder*" au bureau de Weider avec l'écrivain *Ricky Wayne*.
Ce n'était pas un secret que j'avais subi une rhinoplastie pour changer mon nez. Pendant l'interview, Ricky me regardait de temps en temps et finalement il a arrêté d'écrire et m'a regardé en disant "tu sais" tu ressembles à Michael Jackson. C'est comme ça que tout s'est passé. Ricky a inclus "Le Michael Jackson musclé" dans l'article et comme on dit, le reste est de l'histoire.





Rick WAYNE

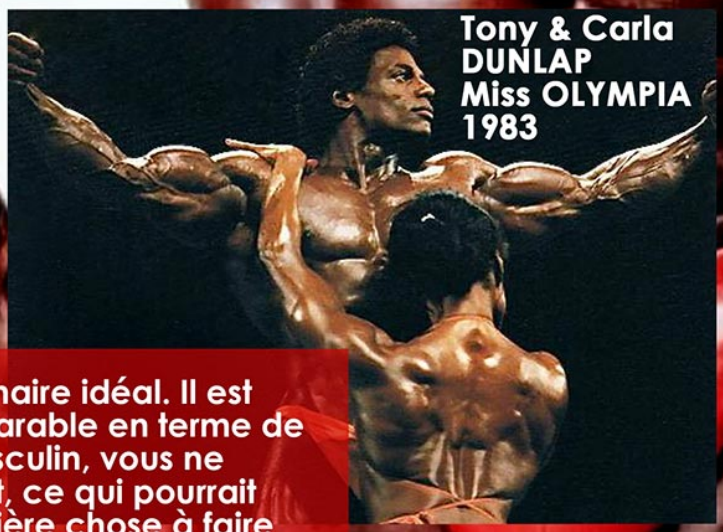
CLIQUEZ POUR REGARDER

CLIQUEZ POUR REGARDER

Christophe CORION : Pourquoi avez-vous quitté l'IFBB en 1991 pour rejoindre la WBF ?

CLIQUEZ POUR REGARDER

Tony PEARSON : En 1991, Tom Platz's m'a contacté en Allemagne au sujet d'une nouvelle fédération qui commençait à s'appeler la "WBF", la Fédération mondiale de bodybuilding. L'idée de la WBF serait en partie basée sur la compétition et le divertissement. Tom m'a expliqué qu'ils cherchaient des gars qui avaient un physique esthétique et qui possédaient beaucoup de charisme sur scène. Il voulait savoir si je serais intéressé pour y participer. Alors que ma carrière était en chute libre à l'IFBB, j'ai accepté et j'ai signé un contrat de deux ans. Puis il m'a demandé de réfléchir à un nom de personnage pour moi. C'est ainsi qu'est né le personnage "JetMan", basé sur ma large extension dorsale, qui ressemblait aux Jet Wings. Nous étions treize athlètes et nous avions tous des noms de personnages de signature.


Tony & Carla DUNLAP Miss OLYMPIA 1983

C.C : Comment se prépare-t-on à une compétition en couple ?

T.P. : Il peut être très difficile de trouver le partenaire idéal. Il est essentiel de choisir un partenaire qui soit comparable en terme de symétrie et de taille. En tant que partenaire masculin, vous ne voulez pas que votre physique soit trop puissant, ce qui pourrait nuire à l'unité du couple. À partir de là, la première chose à faire est de chorégraphier une routine de pose sur une musique avec laquelle vous avez tous deux un lien particulier.
Et bien sûr, il y a les heures interminables passées ensemble devant un miroir à répéter, à essayer de mettre en évidence les points forts de l'autre, tout en synchronisant avec grâce les transitions de pose en pose.

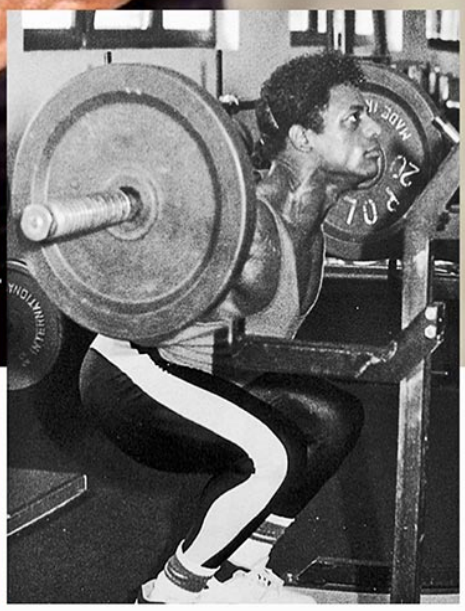
Photos **@neveuxstudios**

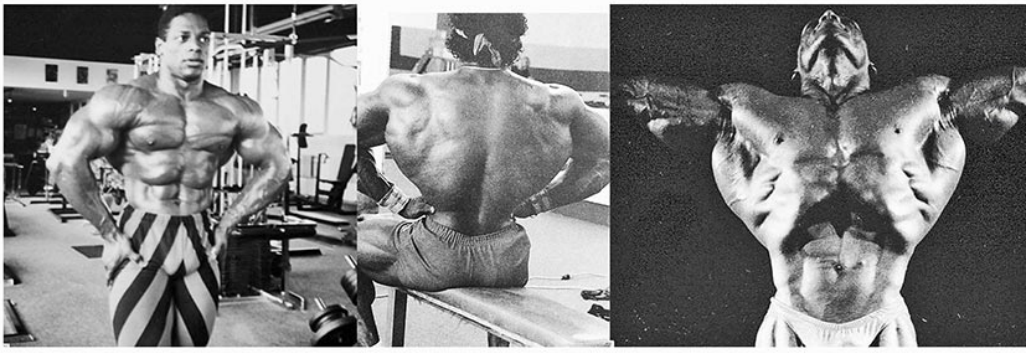
Christophe CORION : Comment expliquez-vous une telle longévité ?

Tony PEARSON : Je ne sais pas comment expliquer la longévité, pour moi l'âge est un état d'esprit. Même à ce jour, je ne me suis jamais considéré comme vieux dans mon esprit, j'ai encore trente ans.
Si tu commences à penser vieux, tu le deviens. La musculation a toujours été une passion de l'esprit et je pense que c'est ce qui me maintient excité et me donne envie de continuer à améliorer mon physique. Comme tu le sais , j'ai pris ma retraite en 1994. Dix-huit ans plus tard, en 2014, j'ai décidé de faire un retour à l'âge de 57 ans. Pendant ces dix-huit années, j'ai continué à m'entraîner sans pause, ce qui m'a donné de l'espoir même si j'avais vingt livres de trop. J'y ai gagné le Master's Mr. USA.

C.C : Ton entrainement est-il différent ou est-il toujours identique ?

T.P. : Mon training a beaucoup changé au cours des dix à quinze dernières années.
Au début de ma carrière, j'ai eu le plaisir de m'entraîner avec certains des meilleurs bodybuilders du monde au célèbre Gold's Gym de Santa Monica, CA. On m'a appris à m'entraîner avec des poids très lourds, ce qui m'a permis d'être en bonne forme, bien sûr, au milieu des années 70 et 80. En vieillissant, j'ai découvert que l'utilisation de poids lourds n'est pas toujours la meilleure politique et qu'il faut pratiquer une variété de poids légers, modérés et lourds pour obtenir de meilleurs résultats.
J'ai réalisé qu'il est plus intelligent d'augmenter le volume des repetitions pour obtenir une pompe maximale tout en protégeant ses articulations et pour une récupération plus rapide.
Quelque chose reste cependant inchangé, comme le fait de cibler chaque groupe de muscles deux fois par semaine, surtout lorsque tu essaies de faire des gains musculaires.





Christophe CORION : Peux tu nous décrire ta préparation pour ton retour en 2020 ?

Tony PEARSON : Pour atteindre un objectif, tu dois avoir une image mentale de la façon dont tu veux voir ton physique apparaisse sur scène le jour du spectacle. Ma préparation a commencé en décembre 2019 parce que j'avais besoin de gagner en taille et de m'assurer que mon physique serait bien équilibré. Je suis toujours en forme à 85 ou 90 % toute l'année, ce qui n'ést pas un problème. Je savais pas que mon métabolisme avait beaucoup ralenti depuis ma dernière compétition en 2014. Les quatorze dernières semaines, j'ai dû travailler très dur pendant ma séance d'entraînement deux fois par jour, avec 45 minutes de cardio par jour. [généralement au parc, en marchant très lentement]
Mon programme d'entraînement comprenait tous les exercices composés utilisant des poids libres [soulevé de terre, accroupissement, rangée d'haltères pliées, etc. J'ai ciblé chaque groupe de muscles sous tous les angles avec des poids légers, modérés ou semi lourds, en effectuant 10 à 15 répétitions par série, deux fois par semaine.
Mon régime de six petits repas quotidiens, pourrait obtenir n'importe quelle consommation plus stricte de protéines, de glucides complexes et de légumes frais tout en éliminant toutes les graisses.
[Ce n'est pas recommandé]

C.C : Un mot à ajouter ?

T.P. : Veuillez consulter mon mémoire "Driven" ; il est disponible sur Amazon !
C'est un récit passionnant de mon enfance dans le Sud profond des États-Unis, qui décrit les sévices infligés aux enfants et la pauvreté les circonstances de la vie dans lesquelles j'ai été élevé. C'est une histoire inspirante qui, je l'espère, inspirera les gens.

Je te remercie ainsi que le magazine Fitness Mag pour l'interview
Tony

Retour GAGNANT!

C.C : Comment juges-tu l'évolution de la discipline ?

T.P. : Je pense que les médias sociaux ont eu un grand impact sur l'évolution du culturisme et sur la façon dont il est perçu de manière positive. C'est devenu un mode de vie pour moi après de nombreuses années de bodybuilding.

Suivre TONY
Tony Personnal Training

amazon

#SUPERSTAR #BODYBUILDING #GOLDENAGE #OLDSCHOOL #SUPERSTAR #BODYBUILDING #GOLDENA

93 NUMÉROS DISPONIBLES

8032

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou tipeee .com/fitness-mag

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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

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