

FITNESS MAG

EDITION N°94 / 03-2021

INTERVIEW

PRISCILA LEIMBACHER

Photo : David Andrieu
@davandrieu_photographer

**COMMENT AUGMENTER
LA RESISTANCE NATURELLE
DE L'ORGANISME ?**

TRAINING
SÉANCE
**ISCHIOS
FESSIERS**

**BRÛLEUR DE
GRAISSES**
CETOGENES ?

**ZOOM SUR
L'ALIMENTATION
YOGIQUE**

**DES POMMES
POUR AVOIR LA
PÊCHE !**

**COMMENT
PERDRE ?**
LES POIGNÉES D'AMOUR

**SPORT À
DOMICILE**
COMMENT S'Y PRENDRE

INTERVIEWS
**EDDIE
ROBINSON
&
NADIA
WYATT**



Photo Instagram Eddie Robinson



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

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



DAVID COSTA
Coach sportif



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



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



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



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

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

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#94
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR





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

Mes chers lecteurs(trices),

SI L'ON TOMBE DANS LA MARMITE DE LA CULTURE PHYSIQUE ET QUE L'ON DEVIENT UN IRRÉDUCTIBLE PASSIONNÉ, la limite à ne pas franchir au risque d'altérer sa santé n'est jamais très loin et le risque de devenir bigorexique non plus !

Selon le dictionnaire : La bigorexie, parfois appelée sportoolisme, est une dépendance à l'activité physique qui concerne les personnes devenues dépendantes par suite d'une pratique excessive du sport.



PHOTO PINTEREST

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.



MON CONSEIL pour les « IRON ADDICT » .

Quand vos muscles sont fatigués et n'ont pas suffisamment récupérés d'une séance à l'autre, je vous conseil d'entraîner les muscles souvent « délaissés » si toutefois vous n'arrivez pas à « décrocher » et à prendre vos jours de repos non seulement conseillés, mais obligatoires !

Donc, si vous éprouvez le besoin irrésistible de vous rendre au gym, focalisez toute votre énergie restante et votre attention à travailler vos mollets, vos avant-bras, vos abdominaux ou tous muscles sous-développés qui mériteraient davantage d'attention et n'étant pas forcément énergivore.

Dans un premier temps, cela vous permettra de ne pas ressentir la relative frustration du « jour de repos » tout en n'outrepassant pas vos capacités adaptatives.

Avec un travail de lâcher prise, vous parviendrez dans un second temps à relativiser et profiter de moments de « brake » favorables à la détente et à un retour vivement conseillé à une vie sociale normale.

Eric RALLO Giudicelli



photo wallpaper flare

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°94**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **augmenter sa resistance naturelle**
- 13 **priscila leimbacher**
- 18 **telechargez le magazine**
- 19 **des pommes pour avoir la pêche**
- 21 **corps soufflant et suant**
- 23 **sport à domicile**
- 28 **eddie robinson interview**
- 36 **coaching scénique**
- 41 **old school physiques**
- 42 **des triceps plus large**
- 43 **magouilles dans le coaching**
- 44 **recette fitness**
- 45 **nadia wyatt**
- 51 **perdre les poignées d amour**
- 57 **brûleur de graisses cétogène**
- 60 **l'alimentation yogique**
- 63 **les bruleurs de graisses**
- 67 **séance ischios fessiers**
- 71 **soutenez fitness mag sur tipee**



**PRISCILA
LEIMBACHER**

Photo : David Andrieu
@davandrieu_photographer

LE PACK PARFAIT



**La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo**



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

J.M.B.'s luxury
power-food's 运动食品 运动食品

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

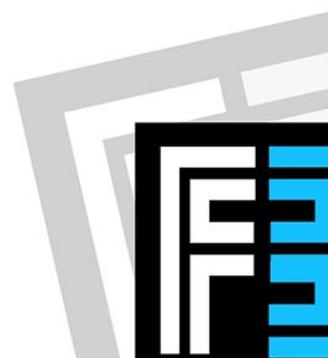


**UN SUPPLÉMENT
DE LEUCINE,
GLUTAMINE ET
ARGININE
AUGMENTERAIT LA
RÉSISTANCE
NATURELLE DE
L'ORGANISME**



**DONNER UN SUPPLÉMENT
DE LEUCINE, DE
GLUTAMINE, D'ARGININE ET
DE VITAMINES À DES
PERSONNES ÂGÉES
MALADES POURRAIT
AMÉLIORER LEUR SYSTÈME
IMMUNITAIRE.**

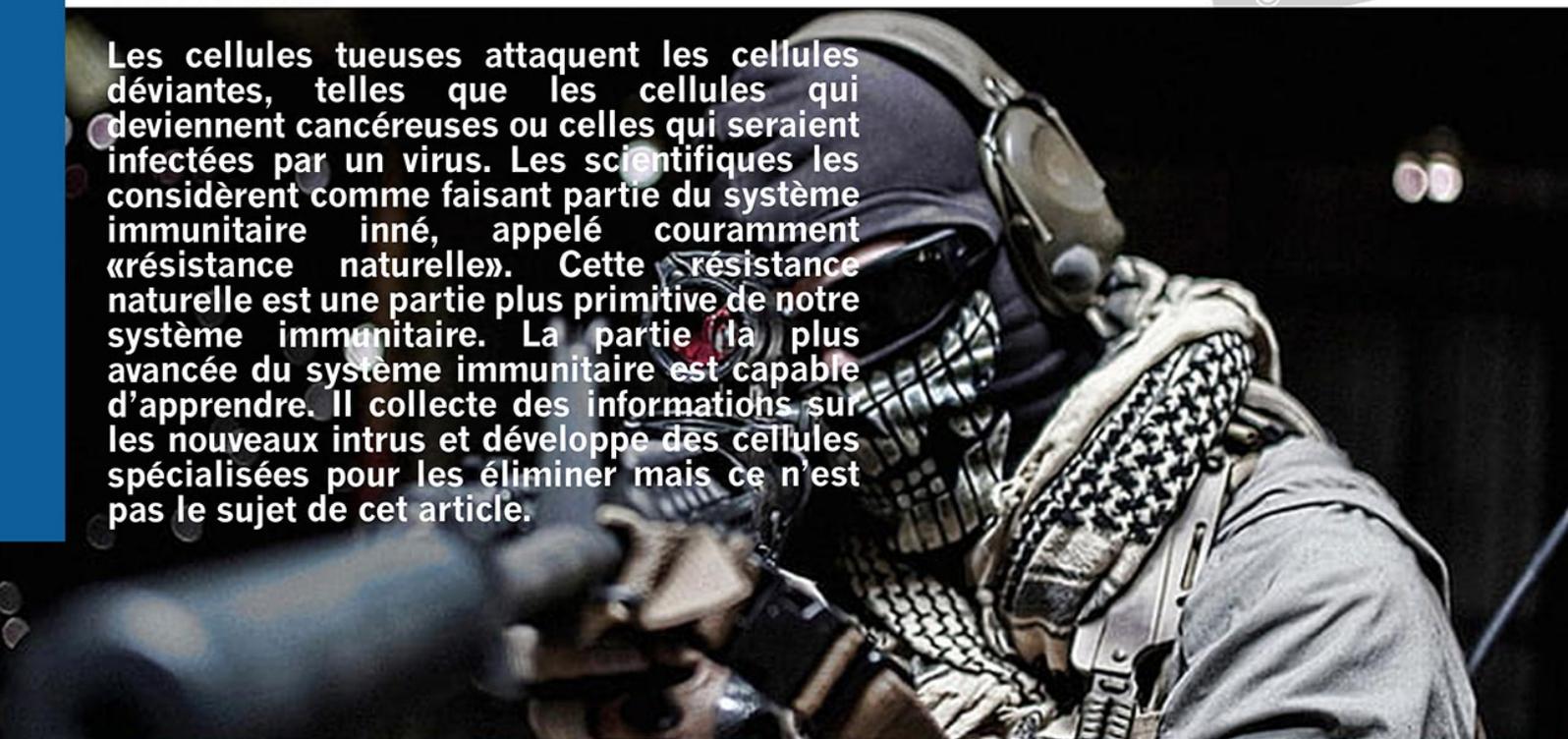
Selon des chercheurs de l'Université de Tokyo, un tel supplément augmenterait l'activité des cellules tueuses (lymphocytes NK).



LES CELLULES TUEUSES DE NOTRE ORGANISMES AGISSENT AVEC FORCE POUR PRÉSERVER NOTRE SANTÉ

Vous pourriez comparer les cellules tueuses naturelles de votre organisme à une unité un peu rude mais très efficace des Marines qui entrent en action. Elles agissent rapidement, ce qui pourrait être plus important que d'agir correctement.

Les cellules tueuses attaquent les cellules déviantes, telles que les cellules qui deviennent cancéreuses ou celles qui seraient infectées par un virus. Les scientifiques les considèrent comme faisant partie du système immunitaire inné, appelé couramment «résistance naturelle». Cette résistance naturelle est une partie plus primitive de notre système immunitaire. La partie la plus avancée du système immunitaire est capable d'apprendre. Il collecte des informations sur les nouveaux intrus et développe des cellules spécialisées pour les éliminer mais ce n'est pas le sujet de cet article.

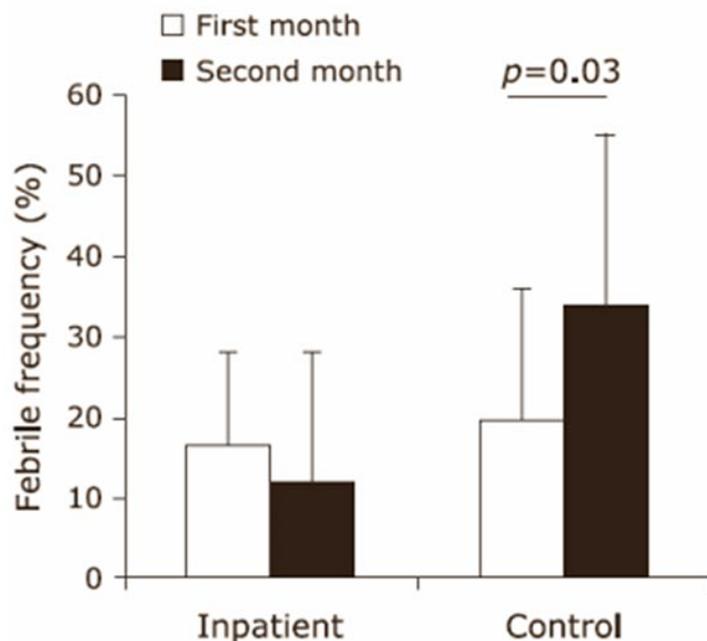
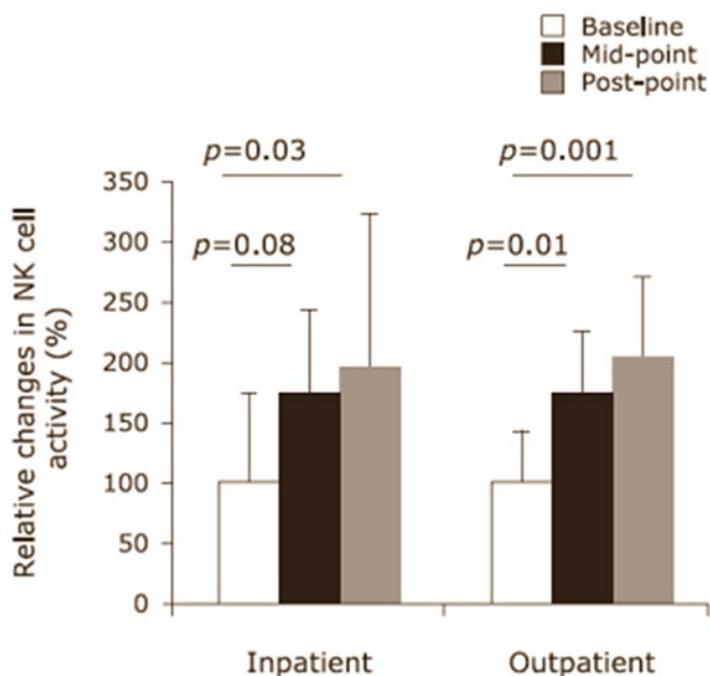


UN COCKTAIL D'ACIDES AMINÉS CENSÉ AUGMENTER LA RÉSISTANCE DE L'ORGANISME DES PERSONNES ÂGÉES

Deux fois par jour pendant 8 semaines, les chercheurs ont administré à un groupe de personnes malades âgées de 70 à 80 ans un supplément dont la composition est indiquée ci-dessous. Le supplément fournissait 1 200 mg de Leucine, 600 mg de Glutamine et 500 mg d'Arginine par jour ainsi que 11 vitamines. Il était administré sous forme de poudre que les sujets devaient dissoudre dans de l'eau.



amino acid	(mg)	vitamin	(mg)
arginine	250	vitamin A	0.45
glutamine	300	vitamin B1	1.4
leucine	600	vitamin B2	1.6
		vitamin B6	2.0
		vitamin B12	0.004
		vitamin C	170
		vitamin D	0.005
		vitamin E	8.0
		niacinamide	11.0
		folic acid	0.4
		pantothenic acid	5.5



Après 4 semaines [Mid-point] et à nouveau après 8 semaines [Post-point], les chercheurs ont prélevé du sang sur les sujets et extrait les cellules tueuses qu'ils ont ajoutées à un matériau étranger. Ils ont découvert que pendant la période de supplément, les cellules réagissaient plus fortement. Le supplément n'a pas augmenté le nombre de cellules tueuses naturelles.

Parmi le groupe de sujets hospitalisés, le supplément a réduit le nombre de jours de fièvre [Febrile frequency]. Cependant, la réduction n'était pas statistiquement significative. Au cours de cette même période, le nombre de jours de fièvre dans un groupe témoin a augmenté, une augmentation statistiquement significative.



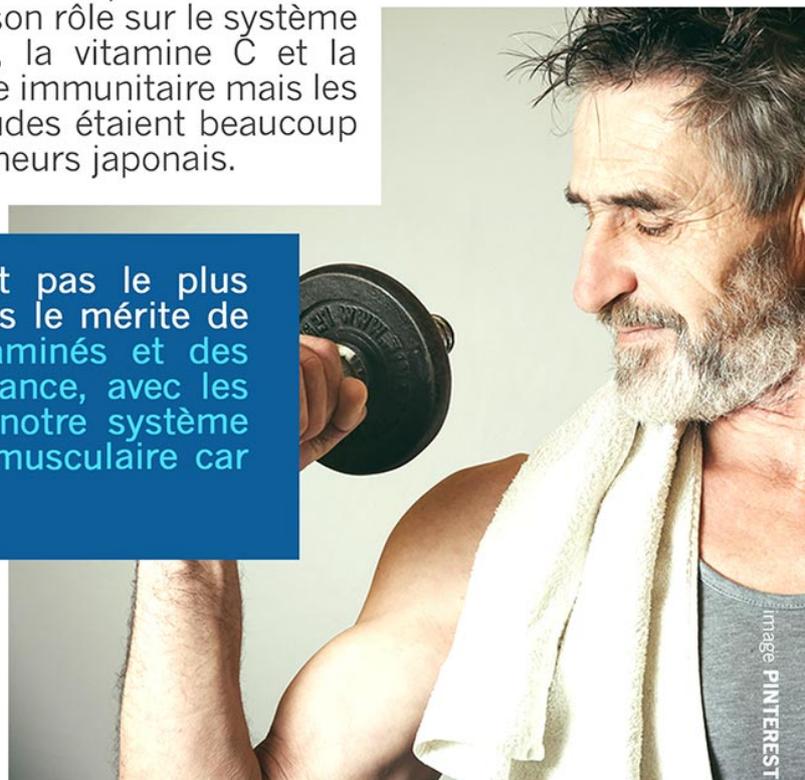
Les chercheurs ne savent pas exactement comment fonctionne ce supplément. (Note EM: Cependant, ils émettent des hypothèses intéressantes, notamment pour la Leucine en tant que soutien à la synthèse des protéines et la vitamine C pour son rôle sur le système immunitaire). Dans des études antérieures, la vitamine C et la Glutamine amélioreraient la réponse du système immunitaire mais les doses d'acides aminés utilisées dans ces études étaient beaucoup plus élevées que celles utilisées par les chercheurs japonais.

Note EM: Cette étude n'est certainement pas le plus éclairante du blog mais elle aura au moins le mérite de nous rappeler l'importance des acides aminés et des protéines en particuliers, lorsque l'âge avance, avec les risques de sarcopénie; que ce soit pour notre système immunitaire ou le maintien de la masse musculaire car tous deux sont liés à la longévité.

Source de l'article: Supplement with Leucine, glutamine and arginine increases natural resistance

Source Ergo-log: J Clin Biochem Nutr. 2012 Mar;50(2):162-8.

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.





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



PRISCILA LEIMBACHER

“ **IL FAUT TRAVAILLER
DUR POUR DEVENIR LA
MEILLEURE VERSION DE
SOI-MEME** ”

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

Considérée comme l'une des championnes européennes les plus performantes sur le circuit de l'IFBB Pro League, Priscila Leimbacher impressionne au fil des saisons.

Plusieurs titres et podiums, décrochés depuis 2018, font d'elle une favorite de la catégorie bikini. Et que dire de sa 13e place à Olympia 2019 pour sa première participation ! Mais l'exploit réalisé est sans doute son Top 4 à l'Arnold Classic USA 2020. Classée juste derrière le trio olympien composé d'Elisa Pecini, Angelica Teixeira et Janet Layug, la Brésilienne a frappé un grand coup. Préparée par Kim Oddo, l'un des meilleurs coaches au monde, elle a des objectifs bien précis pour 2021. Au travers de cette interview exclusive pour Fitness Mag, vous découvrirez une championne brillante, un modèle photo éclatant et une femme épatante.

**#PRO
ZONE**

PRISCILA

EN BREF...

AGE : 38 ANS
TAILLE : 1,69 M
POIDS : 57 KG EN COMPÉTITION / 62 KG HORS SAISON
RÉSIDENCE : SUISSE
NATIONALITÉ : BRÉSILIENNE
COACHS : KIM ODDO
TEAM : BODY BY O
SPONSOR : RAVISH SANDS ET GLAM COMPETITION JEWELLERY

« JE SUIS TOMBÉE AMOUREUSE DE LA CATÉGORIE BIKINI EN REGARDANT UNE ÉMISSION TV CONSACRÉE AU BODYBUILDING »



Priscila Leimbacher n'est pas seulement une grande championne bikini ! Sa beauté et son charisme font d'elle un modèle photo de très haut niveau.



David Andrieu : Qu'as-tu ressenti sur la scène de Las Vegas, à Olympia 2019 ? Était-ce l'un des meilleurs moments de ton existence ?

Priscila Leimbacher : Ce fut une expérience incroyable ! L'un des meilleurs moments de ma carrière d'athlète professionnelle. C'est là que j'ai réalisé que je pouvais aller au-delà de mes rêves.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini ?

P.L. : Je suis tombée amoureuse de la catégorie bikini en regardant une émission TV consacrée au bodybuilding. J'étais certaine que ce serait la division dans laquelle j'allais concourir.

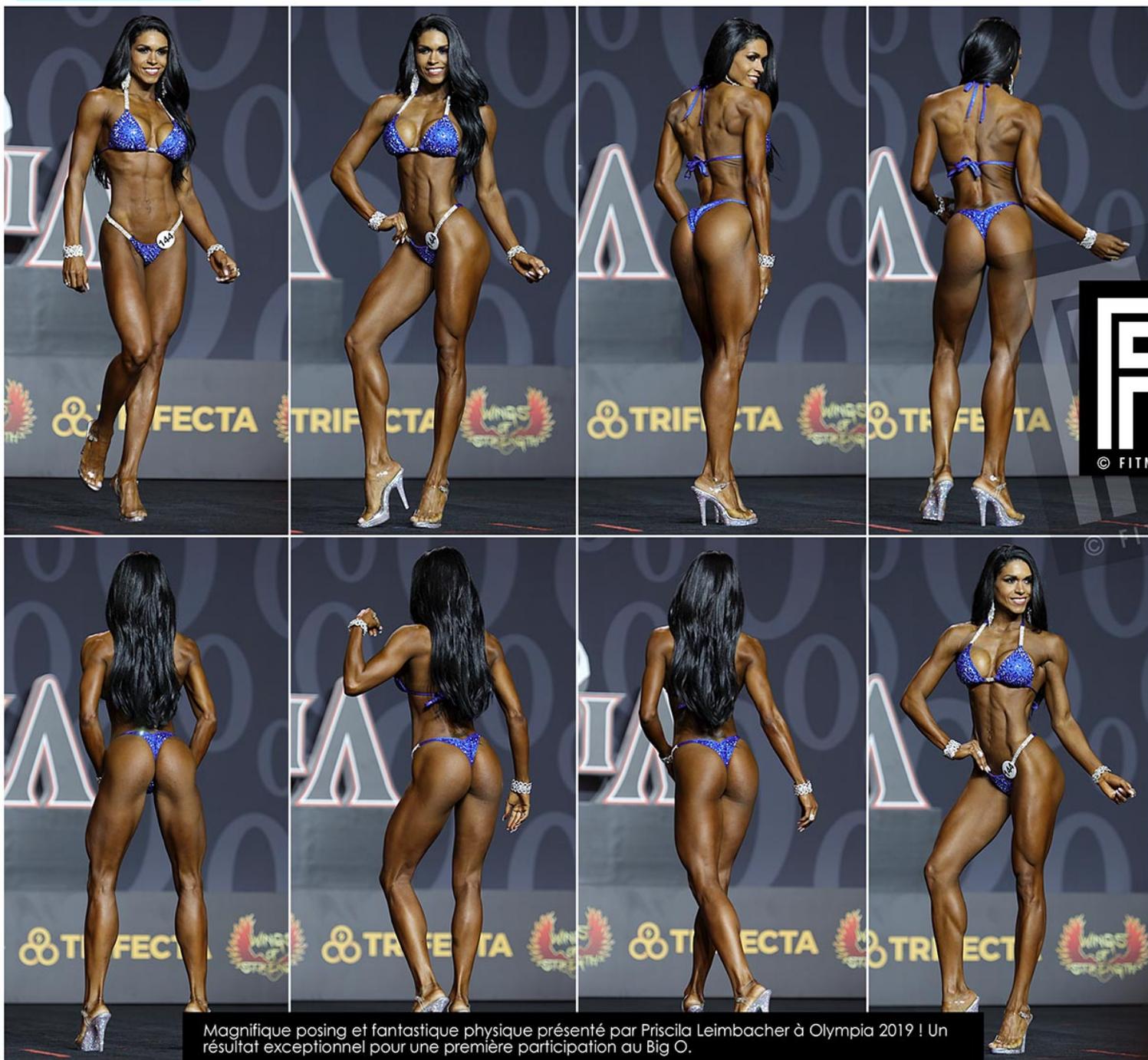
D.A. : Quelle est la méthode d'entraînement la plus efficace pour toi ? Quel sont tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

P.L. : J'entraîne le haut du corps 4 fois par semaine. Je sollicite les groupes musculaires correspondants à l'aide de poids lourds et de séries courtes pour les développer. Quant aux membres inférieurs, je les travaille 3 fois par semaine avec des charges légères et des séries longues.



PALMARÈS

- 2020**
- EUROPEAN CHAMPIONSHIPS – 7E PLACE
- ARNOLD CLASSIC USA – 4E PLACE
- 2019**
- OLYMPIA BIKINI – 13E PLACE
- NEW YORK PRO – 8E PLACE
- PITTSBURGH PRO – 1E PLACE
- MUSCLECONTEST NACIONAL PRO – 2E PLACE
- 2018**
- EVLS PRAGUE PRO – 1E PLACE
- DENNIS JAMES CLASSIC – 2E PLACE
- ALICANTE PRO BIKINI – 2E PLACE
- MUSCLECONTEST BRAZIL PRO – 2E PLACE



David Andrieu : : Quel est ton entraînement cardio favori ?

Priscila Leimbacher : Marcher à l'extérieur est mon entraînement cardio préféré.

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

P.L. : Je fais 6 repas par jour, et que ce soit hors saison ou en préparation, je consomme toujours de bonnes sources de glucides, de protéines, de lipides et de fibres.

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

P.L. : J'aime manger de l'avoine, de la patate douce et de l'avocat avec du poisson.

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

P.L. : Au niveau des compléments alimentaires, je consomme des acides aminés, un complexe multivitaminé, un pré-workout et de la protéine whey.

“ MARCHER À L'EXTÉRIEUR EST MON ENTRAÎNEMENT CARDIO PRÉFÉRÉ ”





Comparaison 100% Brésil à Olympia 2019. Priscila Leimbacher (au centre, 13e) aux prises avec ses compatriotes Etila Santiago (à gauche, 8e) et Marcia Goncalves (à droite, 10e).

David Andrieu : : **Quels conseils pourrais-tu donner aux compétiteurs qui lisent Fitness Mag ?**

Priscila Leimbacher : Tout d'abord, vous devez trouver un bon coach qui comprend et qui connaît bien la catégorie dans laquelle vous souhaitez concourir. Ensuite, il est très important de mettre de la passion dans tout ce que vous faites. Et enfin, il faut travailler dur pour devenir la meilleure version de soi-même.

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

P.L. : Dans la catégorie bikini, Ashley Kaltwasser et Angelica Teixeira sont mes sources d'inspiration.

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 ?**

P.L. : C'est effrayant de ne pas avoir le contrôle sur ce qui se passe dans le monde, de se réveiller et de ne pas savoir de quoi sera fait demain. Mais comme je suis toujours optimiste, j'espère que ça ira mieux le plus vite possible. Sinon, j'ai modifié mes plans et mes objectifs, l'an dernier, mais j'espère que tout se passera comme prévu en 2021.

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

P.L. : J'ai l'intention de me qualifier pour Olympia 2021, le plus tôt possible, afin de faire une longue pause pour progresser. Je souhaite présenter un physique encore meilleur lors de ma prochaine participation.



**SUIVEZ PRISCILA LEIMBACHER
SUR INSTAGRAM
@PRISCILA.LEIMBACHER**



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





ERIC RALLO
 Naturopathe
 CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

DES POMMES POUR AVOIR LA PÊCHE !

(1) photo: googleimage



S'il y a bien un seul message publicitaire « honnête » à la télévision, c'est bien la phrase en bas de votre écran, préconisée par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) qui recommande de consommer chaque jour au moins 5 portions de fruits ou de légumes.

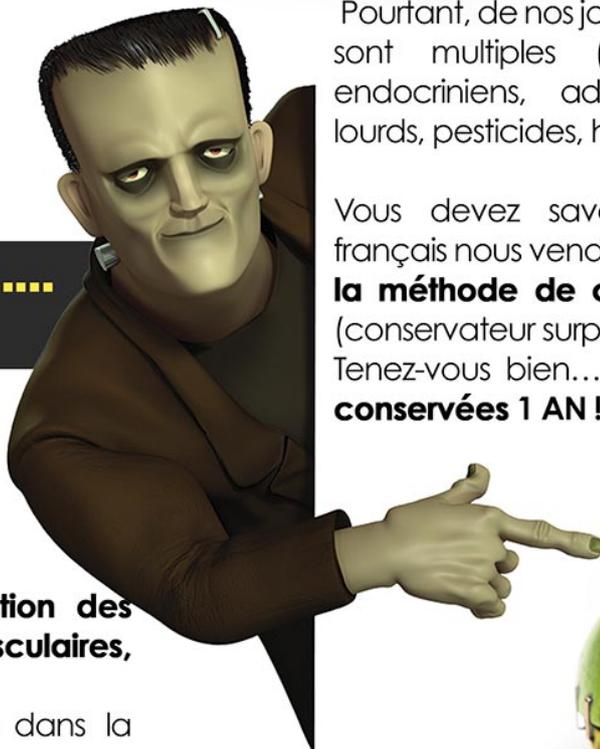
Mais voilà ... quels fruits ?! Pouvons-nous faire confiance à tous les commerçants ? Aujourd'hui, si vous lisez régulièrement mes articles ici ou sur mon magazine **Fitness Mag** ou bien dans **Zappy Mag**, vous connaissez l'importance d'avoir une alimentation de qualité.

Vous connaissez également le dicton "La pomme du matin éloigne le médecin ..." , mais connaissez-vous celle qui vous y emmène tout droit ?!

" Frankenstein-pomme" je n'en veux pas !!

À l'origine, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain, la consommation de pommes aurait une influence non négligeable sur la **réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité.**

En effet, les fibres contenues dans la pomme pourraient agglomérer une partie du sucre et du cholestérol ingéré et en limiter l'absorption par l'intestin grêle.



Pourtant, de nos jours, les sources d'intoxications sont multiples (Air, eau, perturbateurs endocriniens, additifs alimentaires, métaux lourds, pesticides, herbicides, fongicides.....)

Vous devez savoir que certains industriels français nous vendent leurs « pommes » grâce à **la méthode de conservation « smartfresh »** (conservateur surpuissant)....

Tenez-vous bien...**Les pommes peuvent être conservées 1 AN!** « en atmosphère contrôlée ».



//////// " Frankenstein-pomme"

En subissant un traitement «hormonal» inhibant l'éthylène (substance produite par la pomme et entraînant son vieillissement naturel) les industriels et revendeurs n'y voient que des avantages, mais qu'en est-il des valeurs nutritives et de l'impact sur la santé des consommateurs à court-moyen et long terme sachant que le gaz pulvérisé est dangereux à inhaler ?
(NB : le Smartfresh est commercialisé par une filiale de DOW chimical, 1er fabricant mondial de pesticides... et 1 seule étude a été effectuée par une entreprise indépendante...)

Les conclusions du Dr Stephen Morris
 (chercheur) :

Tous les nutriments essentiels (Phénol, antioxydants, VitC Vit A...) chutent considérablement durant la conservation à cause de ce produit et la pomme en est totalement dénuée au bout d'1 an !! ⁽¹⁾

(1) Source Envoyé spécial / reportage France 2

LA NATURE EST GÉNÉREUSE

Fort heureusement, la nature est généreuse et certains petits producteurs locaux respectueux de leurs produits.
 Je n'aurais de cesse de marteler et conseiller d'acheter les pommes chez le petit exploitant près de chez vous ! (N'hésitez pas à le questionner sur les éventuels traitements et retirez soigneusement la peau en cas de doute !)

Dans le meilleur des cas, si vous êtes propriétaire terrien, plantez des pommiers et d'autres arbres fruitiers et savourez vos récoltes le moment venu

Prenez soin de vous !
Eric Rallo Giudicelli



PERFECT BODIES
 FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel





BERNARD DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Difficile, Christine,
Difficile
De trouver des photos de vous
Sans Frank à vos côtés.
Injustice ?
Bien sûr,
C'est certain, c'est certain,
Frank est légendaire,
Et votre couple mythique,
Mais tout de même, tout de même
Christine,
1970 : vous remportez le titre de Miss Universe NABBA,
La troisième femme dans l'histoire,
Tout de même !
Bien avant,
Christine de Floride,
En 1967 vous devenez Miss Americana.
Seulement voilà,
Les « instances » avaient prévu la victoire d'une californienne,
Et avant même le concours,
Les « instances » avaient pris des photos
De la californienne
Avec le bandeau de Miss Americana.
Injustice ?
Oh ! l'injustice médiatique, Christine,
Vous vous en fichez, n'est-ce pas ?
Vous vous tenez sans cesse, sans cesse,
Aux pieds de l'écume de l'art.
Tout ce que vous vouliez, Christine,
C'était voyager avec Frank,
Travailler votre corps,
Et aussi, et surtout,
Dessiner, peindre, sculpter,
Mélanger aquarelles, collages, peinture à l'huile
Et peinture acrylique,
Et exposer.
Voilà ce que vous avez dit un jour, Christine :
« J'aime les lignes, et j'aime les couleurs audacieuses,
Et je veux que tout le monde
Ait de l'art dans sa vie. »
Merci, Christine Zane, pour votre art
Dans nos vies.

rivage —
un vieux couple transporté
par le bruit des vagues

DDato



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



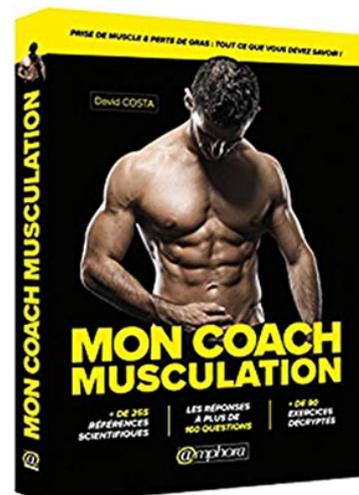
SPORT À DOMICILE

COMMENT BIEN S'Y PRENDRE ET NE PAS SE BLESSER ?

Avec le confinement lié à la pandémie du covid-19 les séances de sport à domicile ont explosé.

A juste titre car à présent que tu es enfermé chez toi il est nécessaire de rester actif pour garder la forme et ne pas prendre de poids. Il faut cependant faire attention car beaucoup de personnes oublient les risques de blessures liés au sport à domicile, même si c'est avec le poids de corps et, ou un élastique.

Notre expert **David Costa** va t'expliquer comment ne pas te blesser quand tu fais ton sport chez toi.



Il est facile de penser que le sport fait à domicile sans poids n'est pas dangereux...et bien cela est faux. Ton corps ou l'élastique que tu utilises représente des tensions et contraintes qui vont s'appliquer sur tes muscles, tendons et articulations. **Si elles sont mal appliquées ou de façon trop répétées tu t'exposes à la blessure.**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Que tu débute dans le sport à domicile ou que tu en fasses déjà **voici les points importants à surveiller :**

▶ ECHAUFFE TOI !

Oui ne commence pas ta séance à fond ! C'est une erreur de penser que parce qu'il n'y a pas de charge externe, tu n'as pas besoin de t'échauffer.

Ton poids de corps est déjà une masse à déplacer et qui en fonction des gestes peut-être très lourde.

Par exemple une traction c'est 100% de ton poids de corps, une pompe classique c'est environ 65 % et un squat sans charge environ 66%. Il ne te viendrait jamais à l'idée de faire un exercice de musculation avec ton poids de corps sur la barre sans t'échauffer. Donc comme en musculation pense à faire du gainage, de la mobilisation, des étirements avant ta séance.

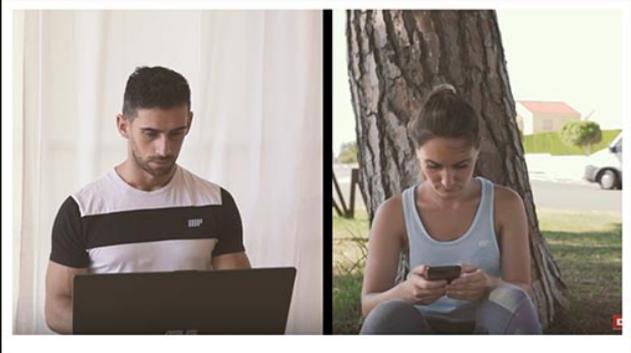
“

TU COMPRENDS DONC QUE CE N'EST PAS UN HALTÈRE OU UNE BARRE QUI VONT TE BLESSER, MAIS UNE MAUVAISE UTILISATION DE TON CORPS FACE AUX CHARGES EXTERNES : QUE CE SOIT UN ÉLASTIQUE, TON PROPRE POIDS OU UNE BARRE.

”



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

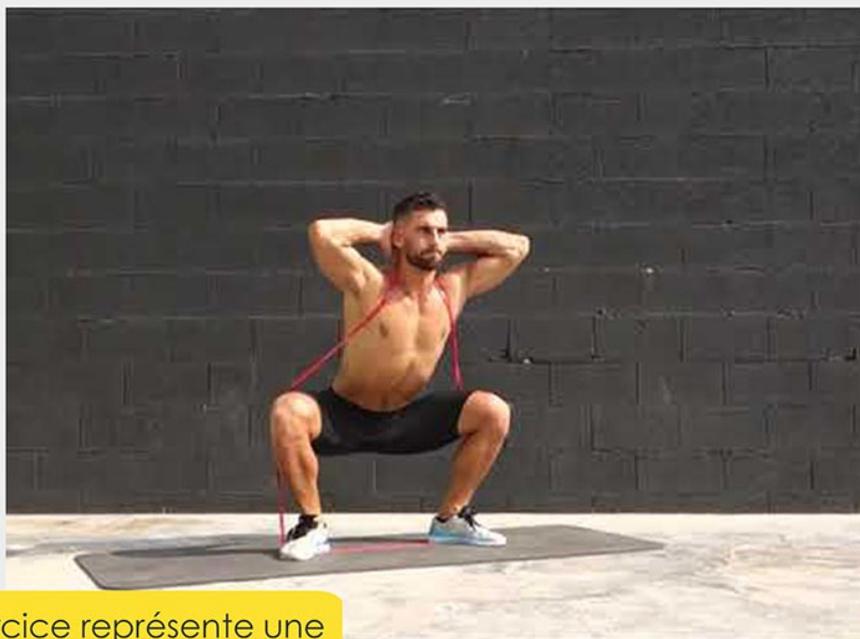
"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"



Contrôle la phase d'étirement : elle fait suite au point de tension maximal que tu vas atteindre alors fais attention à bien la ralentir car sinon l'élastique peu revenir fort !

MAITRISE TOUS TES PLACEMENTS :

et oui ne crois pas que parce que c'est un élastique ou juste ton poids de corps tu ne crains rien !



Comme je te l'ai dit avant, chaque exercice représente une charge plus moins grande en fonction du mouvement. Et de façon répétées et à haute intensité cela peut facilement te blesser (et encore plus si tu n'es pas préparé). C'est malheureusement souvent le cas avec les HIIT où la fatigue accumulée fait que tu n'arrives plus à bien te contrôler ton placement.

VOICI CE À QUOI TU DOIS FAIRE ATTENTION SUR LES PRINCIPAUX MOUVEMENTS

Squat et squat sauté, il ne faut pas que tu rentres tes genoux à l'intérieur et pense bien à garder le dos creux. Pour t'y aider, pense toujours à bien appuyer avec tout ton pieds sur le sol (de l'avant, en passant par le côté et par le talon). Lors des sauts, amortis bien la réception en étant souple et en pliants tes genoux.

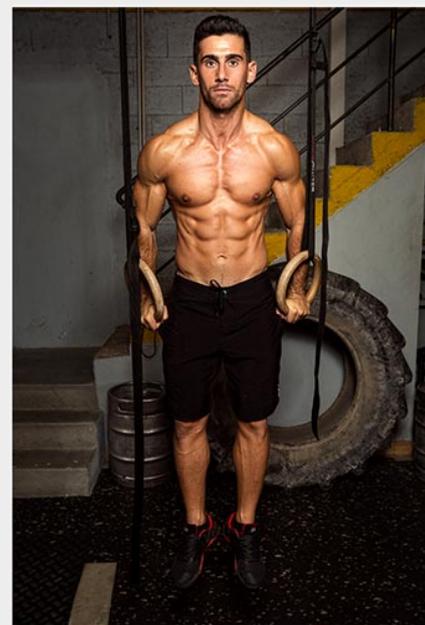
Fentes et fentes sautées : comme sur le squat, ne laisse pas ton genou rentrer à l'intérieur et pense bien à garder le dos creux. Lors des sauts, amortis bien la réception en étant souple et en pliants tes genoux.

Gainage : garde toujours bien le bas du dos arrondis avec les fessiers et les abdos serrés pour ne pas ressentir de douleur dans le bas du dos. Avec la fatigue, tu peux facilement te retrouver à creuser (cambrier) et ressentir une douleur dans le bas du dos.

Pompes et burpees : sur les exercices de poussées, pense à toujours à avoir le coude légèrement sous l'épaule. Comme en développé couché, le coude doit être légèrement sous l'épaule.

Abdos avec levés de jambes : garde toujours le bas du dos plaqué au sol en rentrant le ventre et en serrant fort tes abdos.

Sauts : amortis toujours bien ta réception en déroulant pointe-talon et ne laissant pas ton talon percuter violemment le sol. Amortis bien la réception en étant souple et en pliants tes genoux.



Sur ce même thème "se muscler chez soi", vous pouvez aussi télécharger mon guide gratuitement en format PDF : <https://coaching.davidcosta.fr/optin-exercices>

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN



28g de protéines par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate



CHRISTOPHE CORION
Reporter



ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)

EDDIE ROBINSON

Photothèque instagram **Eddie ROBINSON**

LE MR USA 1989 EDDIE ROBINSON REVIENT SUR SON IMMENSE PARCOURS SPORTIF EN TANT QUE COMPÉTITEUR EN BRAS DE FER, POWERLIFTER ET BIEN SÛR BODYBUILDER.

Aujourd'hui, Eddie est retiré des compétitions depuis de nombreuses années mais est toujours très actif dans le milieu du fitness.

Christophe CORION : Salut Eddie, en 1989, tu remportes Mr USA et tu passes professionnel. Quel souvenir gardes-tu de ta victoire sachant que le niveau était élevé ?

Eddie ROBINSON : L'année 1989 a été une grande étape dans ma vie et ma carrière en gagnant le Monsieur USA qui m'a donné la reconnaissance de l'IFBB Pro. 1989 a été une grande année car il y a eu des athlètes exceptionnels qui ont participé à la compétition

et on m'a dit que c'était l'une des plus grandes participations de l'histoire des États-Unis et les meilleurs comparaisons dans toutes les catégories.

La plupart ne savent pas que le culturisme n'était pas le seul sport auquel je participais, car j'étais également champion de Powerlifting et de bras de fer et j'ai fait une carrière lucrative en établissant deux records du monde.

Gagner le titre des USA était une grande réussite qu'il était bon d'ajouter à ma liste de choses à faire mais aujourd'hui il semble que le statut de l'IFBB ait perdu toute valeur et ait été terni car il y a plus de 400 cartes IFBB attribuées par an.!

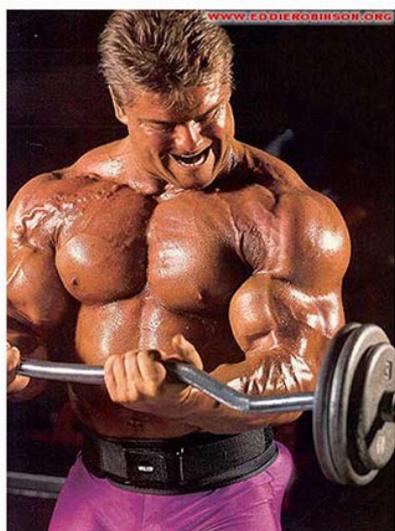
Dans les années 1990, il n'y avait que 4 cartes professionnelles IFBB attribuées annuellement. Aujourd'hui le culturisme a été monopolisé par la distribution de plus de cartes pro IFBB, du fait que chaque pro paie 300\$ par an pour être un athlète pro IFBB actif, qui paie pour être un pro ?

En 1990, comme je l'ai dit, il n'y avait que quelques cartes pro émises annuellement et nous n'avions pas à payer pour la reconnaissance IFBB Pro. Dans les années 90, vous pouviez énumérer tous les athlètes professionnels actuels car il n'y en avait pas beaucoup car le statut de pro était très difficile à obtenir !

Christophe CORION : Tu participes à Olympia 1990 et tu finis à la 10ème place. Est-ce que tu pensais faire un meilleur classement ?

Eddie ROBINSON. : Participer à l'Olympia de 1990 a été un grand honneur ; c'était aussi le premier Olympia à être soumis à une politique de dépistage de drogues rigoureuse, car la plupart des athlètes sont arrivés beaucoup moins musculaire que lors du précédent Olympia et de nombreux athlètes professionnels ont été interdits pour avoir échoué au test.

Je suis venu à l'Olympia quelques mois après avoir gagné le Pro Golds Classic en battant le tueur géant Danny Padilla pour une première place qui me qualifiait moi pour l'Olympia.



C.C. : Qu'as-tu pensé du niveau d'Olympia cette année là ?

E.R. : Le niveau des concurrents à l'Olympia 1990 était d'une grande qualité ; ils étaient les meilleurs du monde à se disputer le titre de l'Olympia. Même si les athlètes ont été soumis à des tests de dépistage de drogues, ils ont présenté des physiques étonnants et raffinés, avec un équilibre et une symétrie remarquables. Même si les athlètes ont été soumis à des tests de dépistage de drogues, ils étaient beaucoup plus doux, mais tous étaient uniques à leur manière.



C.C. : En quoi Joe Weider a-t-il été important dans ta carrière sportive ?

E.R. : Joe Weider a eu une grande influence dans ma vie. Joe m'a contacté à l'adolescence, en 1982, alors que je battais des records du monde de dynamophilie et de bras de fer, et m'a invité à Woodland Hills, en Californie, pour discuter de la possibilité de me confier la représentation et la promotion de Weider Nutrition et des publications Muscle & Fitness et FLEX.

Après avoir passé une semaine avec Joe, je suis parti à l'adolescence en signant un contrat annuel de quatre ans à six chiffres pour être le représentant de Weider Nutrition et de ses publications, en faisant des apparitions, des



publicités et en organisant des séminaires dans le monde entier sur la nutrition et l'entraînement sportif. J'ai travaillé avec Joe en soutenant la nutrition et les publications de Weider de 1982 à 2002 jusqu'à ce qu'il vende les publications. Joe était comme un père pour moi et ma famille, je dois beaucoup à cet homme pour avoir cru en moi et de m'avoir pris sous son aile en étant mon mentor et ma figure paternelle pendant plus de 20 ans.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Christophe CORION : Tu signes à la WBF en 1991. Pourquoi avoir changé de fédération ? Comment s'est déroulé ces deux ans dans la Fédération de Tom Platz ?

Eddie ROBINSON : Après avoir participé à l'Olympia de 1990, j'ai reçu une lettre sous la porte de ma chambre d'hôtel au milieu de l'année. De la nuit décrivant une nouvelle fédération "THE WBF". Vince McMahon m'invite à faire partie de la nouvelle Fédération aux côtés de mon ami Tom Platz et de mon mentor d'entraînement, le Dr Squat Fred Hatfield. J'ai contacté Vince ce soir-là et il m'a proposé de m'emmener directement de l'Olympia à Stamford, Connecticut, pour discuter de ma participation à la WBF et de l'approbation de la nouvelle ligne de produits **ICO/PRO** "Integrated Conditioning Program" développée par Fred Hatfield. Après avoir passé quelques jours avec Vince McMahon, j'ai fini par signer un contrat de quatre ans très lucratif représentant la WBF et ICO/PRO. Douze des meilleurs athlètes du monde ont signé pour faire partie de la WBF néo-zélandaise.

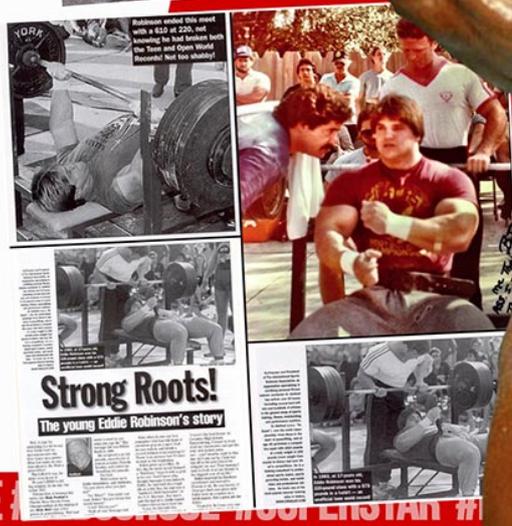
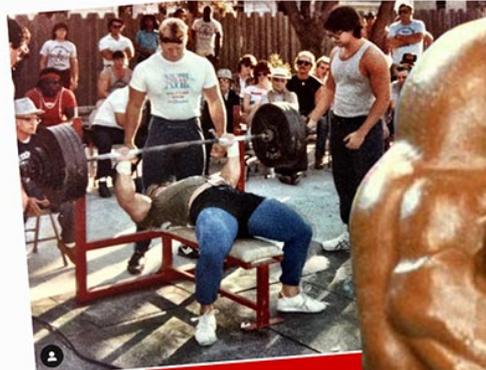
Les douze athlètes professionnels ont reçu des noms de scène tels que le bourreau Johnny Morant, le jet man Tony Pearson, le tueur géant Danny Padilla, l'enfant sauvage du rock 'n' roll David Dearth, le futur Jim Quinn, Mike Christian the Iron Warrior et moi-même pour n'en citer que quelques-uns. Notre premier spectacle a eu lieu au Taj Mahal et a fait salle comble !

C.C. : Peux-tu nous parler de ta carrière de Powerlifter et de Bras de fer ?

Vous parlez un peu de ma carrière serait comme écrire un livre : il y a tellement de choses à dire que je n'ai pas seulement participé à la victoire en bodybuilding des USA teenagers, des USA masculins, en voyageant dans le monde entier pendant plus de 20 ans en tant qu'IFBB PRO, j'étais aussi un powerlifter de compétition et un champion de bras de fer, ce qui était ma véritable passion. J'ai commencé le powerlifting et le bras de fer à Akron, dans l'Ohio, alors que j'étais adolescent.

En powerlifting, j'ai battu deux records du monde dans la division des adolescents : 510, 575, adolescent et 610 IPF Record masculin avec un 680 touch and go personal best lift. J'ai participé à de nombreux championnats de bras de fer et j'ai également remporté le Yukon Jack Celebrity World Arm Wrestling Championship.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Christophe CORION : Tu as réalisé de nombreuses couvertures de magazines, tu as eu une très belle carrière sportive quel est ton meilleur souvenir sur l'ensemble de ta carrière ?



Eddie ROBINSON : Au cours de ma carrière, j'ai eu la chance de figurer sur plus de 87 couvertures nationales et internationales, j'ai également fait plus de 360 articles sur la formation et l'alimentation dans le monde entier, ainsi que sept livres. Je dirais que le meilleur souvenir de toute ma carrière, ce sont les gens que j'ai rencontrés en cours de route. J'étais sous contrat avec Joe Weider (alias « Master Blaster », propriétaire de Weider Nutrition, Muscle & Fitness, FLEX Magazine) Vince McMahon (WBF, WCW) Arthur Jones (inventeur du Nautilus, de la force de frappe, de l'entraînement H.I.T.) travaillant aux côtés de ces hommes ont été l'un des plus grands souvenirs de ma vie.

C.C. : De nombreux champions ont réalisé des comebacks as-tu pensé faire un retour en compétition un jour ?

E.R. : C'est une question très sensible et délicate à laquelle je dois répondre. Je me préparais à mon retour en maîtrise, avec un effectif de 240 personnes, sous la direction de mon mentor, le Dr Squat Fred Hatfield, qui m'avait entraîné depuis l'adolescence. Maintenant que j'ai enfin 50 ans, il était temps de me préparer et de mettre mon empreinte dans la division des Masters, après avoir performé dans le culturisme, le powerlifting et le bras de fer. Tout comme je l'ai fait dans la catégorie « adolescents », dans la catégorie des hommes, et maintenant le temps est venu de faire de réitérer cela dans la catégorie des Master, le dernier chapitre de ma vie. Mon objectif était de gagner l'Univers, de me donner quelques mois puis de commencer à

m'entraîner pour prendre un autre banc de record du monde IPF dans la catégorie des Master, à l'époque dans cette catégorie, le record du monde de Bench Press dans la catégorie des 220 livres était de 530 !

Ce serait une victoire facile, car je performe actuellement avec un poids de plus de 600 livres et mon meilleur lift avec une pause était de 645 raw (sans combinaison de puissance). Le Dr Hatfield m'a suggéré de concourir dans la classe 220 et de ne battre le record du monde que par tranches de 10 livres puisque j'en avais 645 sur le banc et que j'avais établi de nombreux records du monde même si je battais le mien par tranches de 10 livres à chaque fois jusqu'à ce que j'aie atteint mon maximum de 645 au total.

Après 4 ans de préparation, de dévouement et d'engagement, j'étais en route pour écrire à nouveau l'histoire, mais cette fois-ci dans les catégories Master de culturisme, powerlifting et bras de fer.





Alors que je me préparais pour le concours des Masters Universe 2018 qui devait se tenir au Royaume-Uni en octobre, mon monde s'est arrêté au 24 juillet 2018, à trois mois de l'Univers, dans la plus grande forme de ma vie, après avoir subi une blessure tragique qui m'a fait tomber et m'a blessé à la moelle épinière cervicale C 3-4, Après cinq jours d'hospitalisation, j'ai découvert que j'avais subi de nombreuses blessures, car non seulement j'avais écrasé ma colonne cervicale, mais l'impact et la chute avaient endommagé mon épaule, le bas de mon dos et ma hanche droite, me laissant handicapé. Au cours des deux dernières années et demie, j'ai subi cinq opérations chirurgicales et j'ai dû faire face à des douleurs nerveuses chroniques qui ont persisté jusqu'à présent. Mes journées sont donc maintenant consacrées à la guérison et à faire tout ce que je dois faire pour avoir une meilleure qualité de vie sans douleur !

Christophe CORION : Peux-tu nous parler de tes activités en 2021 ? (coaching , training)

Eddie ROBINSON. : En 2021, mes activités aujourd'hui ont été extrêmement limitées en raison de mes blessures. Je me concentre principalement sur la rééducation et la lutte contre les lésions nerveuses graves. Je me réveille le matin et cours quelques kilomètres le matin. J'entraîne mes clients, qui pratique le football avec mon fils et je pêche au moins 3-4 fois par semaine depuis que nous vivons dans la baie de Tampa. Quant à mes activités aujourd'hui... j'ai du mal à mettre mes propres chaussettes !





Christophe CORION : L'édition 2020 de Mr Olympia a couronné un nouveau roi.

Que penses tu de la victoire de Big Ramy et du niveau général de cette compétition ?

Eddie ROBINSON. : En toute honnêteté, je ne suis plus vraiment le culturisme, car je suis plutôt les championnats de powerlifting et de bras de fer. Je ne suis pas un fan du culturisme d'aujourd'hui. Ce n'est plus le sport que j'aimais et appréciais autrefois, car il est devenu un spectacle de monstres. L'art de la symétrie et de l'équilibre parfait a disparu depuis longtemps. Je ne suis pas vraiment fan de ce sport aujourd'hui, c'est une nouvelle ère et une nouvelle génération, un nouveau look. Un look que je ne cautionne pas.

C.C. Crois-tu que Big Ramy pourra remporter plusieurs éditions de suite malgré la forte concurrence de Haidi Chopan, William Bonac, Brandon Curry ?

E.R. : Je pense que Big Ramy va continuer à gagner car il est le plus grand « monstre » que personne n'ait jamais vu sur scène, et c'est ce que les gens veulent voir ! La barre a été placée très haute et Big Ramy avec lui !

C.C. Un grand Monsieur Dexter Jackson a pris sa retraite sportive, un mot sur son immense parcours ?

E.R. : Je respecte beaucoup Dexter, un grand champion, une grande longévité et un business man (car il a toujours touché beaucoup d'argent !). Il a fait plus de spectacles je pense que quiconque dans l'histoire du Bodybuilding ! Je lui souhaite le meilleur pour sa retraite !



BIG RAMY
MR OLYMPIA 2020

Photographie :
@domotuspro





Christophe CORION : Phil Heath a effectué son retour en compétition es-tu déçu de son classement ou ne pouvait-il pas prétendre à gagner Olympia ?

Eddie ROBINSON : Phil est un grand athlète, et il sera toujours difficile à battre quand il est sur scène! Il s'agit de savoir ce que les juges recherchent. On dirait qu'ils veulent voir la masse à outrance, c'est pourquoi ils ont choisis Big Ramy.

C.C. Désires-tu rajouter quelque chose pour finir notre interview ?

E.R. : Tout au long de ma carrière, j'ai été béni dès le début car ces sports ont été très bons pour moi car ils m'ont permis de voir le monde et de rencontrer des gens extraordinaires qui sont devenus de grands amis. Avoir été mis en avant sur plus de 87 couvertures a été un véritable honneur.

Je dois dire, pour conclure, que l'une des plus grandes occasions que j'ai eue, c'est lorsque Mattel Toys m'a engagé à l'âge de 17 ans pour voyager dans le monde entier et faire des apparitions en tant qu'Original Real Life He-Man, sauvant les enfants à leur sortie des théâtres, signant des affiches et distribuant des figurines He-Man.



Pour suivre
EDDIE ROBINSON



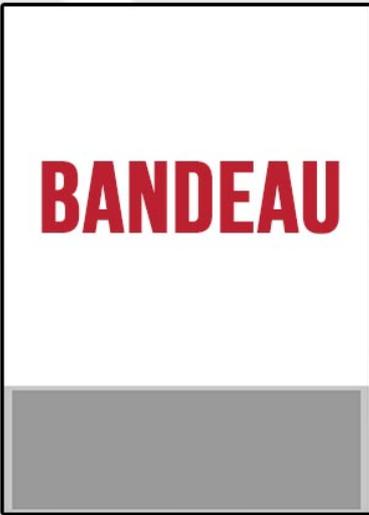
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

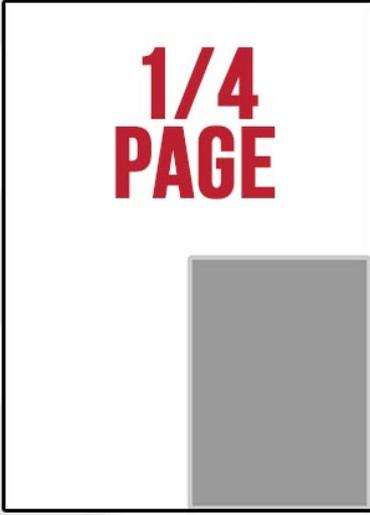
CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page**: **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** *

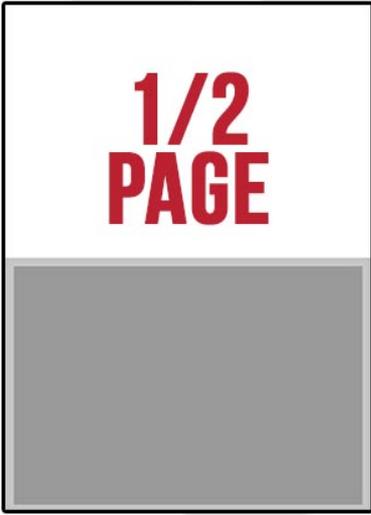
BANDEAU



**1/4
PAGE**



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING

SCÉNIQUE



Passer cette porte rouge de l'entrée des athlètes, circuler au milieu de ces hommes et de ces femmes "taillés dans le roc". A ce moment je me sens la plus petite et la plus fine des bodybildeuses.

Arriver dans les Backstages, se blusher, se laquer, se tanner, se parer du plus beau maillot de compétition avec toutes ses perles et strass, patienter que l'on m'appelle pour représenter ma catégorie bodyfitness...



MAGALIE RODRIGUEZ



COACHING

SCÉNIQUE



Les heures passent au rythmes des "réglages" du corps, échauffement de chaque groupe musculaire afin qu'ils soient bien saillants, un peu d'huile pour briller... ça va être à moi !

Ouverture du rideau, le jury en ligne, nombreux sur le devant de la scène. Plus loin le public, affamé de voir...

Et maintenant la musique envahie la scène, vibre jusque dans mon corps. Je monte, je présente mon posing proprement élaboré par ma coach scénique **Karen Félix**, Championne du Monde et 6x Miss Univers en Bodybuilding.
Dans ma tête : « et si je me plante ? ».

Passionnée par tous les sports dès mon plus jeune âge, tennis en compétition, ski, danse, basket-ball, vélo et course à pieds,

je me suis orientée dès mes 20 ans dans le fitness.

Par la suite et au fur et à mesure des années j'ai beaucoup voyagé et rencontré des personnes qui m'ont projetée vers le monde de la musculation, en particulier en Espagne où j'ai visité et pratiqué des centaines de salles de musculation avec le rêve, et juste le rêve, de participer à des concours...





COACHING SCÉNIQUE

Coach scénique : Karen Felix



Pour moi c'était impossible, inconcevable. Je regardais les filles sur ces scènes internationales à la télé. J'en rêvais mais j'avais peur... et puis j'ai eu un déclic, je m'entraînais de plus en plus, levais plus de poids à chaque training et j'ai décidé de faire appel tout d'abord à un préparateur physique, **Franck Masson**, athlète international lui aussi.

Je l'entends lui et ma famille crier afin de me soutenir et parvenir à me sortir un petit sourire, très important sur scène.

Puis j'ai contacté une coach scénique, une des plus populaires, Karen Félix, qui a eu beaucoup de travail car je parlais de rien et le posing ne me collait pas vraiment à la peau !

Elle m'a aidée à me sentir sereine et appris les positions adéquates pour les compétitions.

Je n'avais pas d'autres options pour m'améliorer que de l'écouter et la



Préparateur physique : Franck Masson



COACHING

SCÉNIQUE



Grace à mes 2 coach **Karen et Franck**, qui ont réussi en très peu de temps à me faire gagner la demi finale France, puis la finale France et le toutes catégories j'ai été sélectionné pour faire partie de l'équipe de France, Europe et Monde.

J'ai participé au grand prix des Pyrénées où j'ai une fois de plus réussi à gagner à l'unanimité. Mais quelle fierté !!! J'ai ensuite fait ma première compétition internationale, Diamond Cup, où j'ai terminé 4ème mais en pleurs (rire) J'avais pris l'habitude d'être sur la première marche du podium. Lol !

Grace à cet apprentissage et à tous les efforts donnés je vis aujourd'hui de ma passion dans ma propre salle de sport "**LA MAKINA**" à Nogaro avec mon associé **Nicolas Castet**.

J'essaie de donner le meilleur de moi-même, enseigner que le "mental" y est pour beaucoup, que le corps se peaufine et se modèle comme on le souhaite avec un travail bien évidemment assidu, intense et forcené.

MAGALIE RODRIGUEZ

Tout cela m'a permis de prouver que mes efforts payaient et d'être crédible dans mon futur travail de coach. Je suis fière de mon parcours en tant qu'athlète Body Fitness.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME



**Votre meilleur kit de sèche
pour la compétition**

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



J-M.B's luxury
power-food's 美思美世

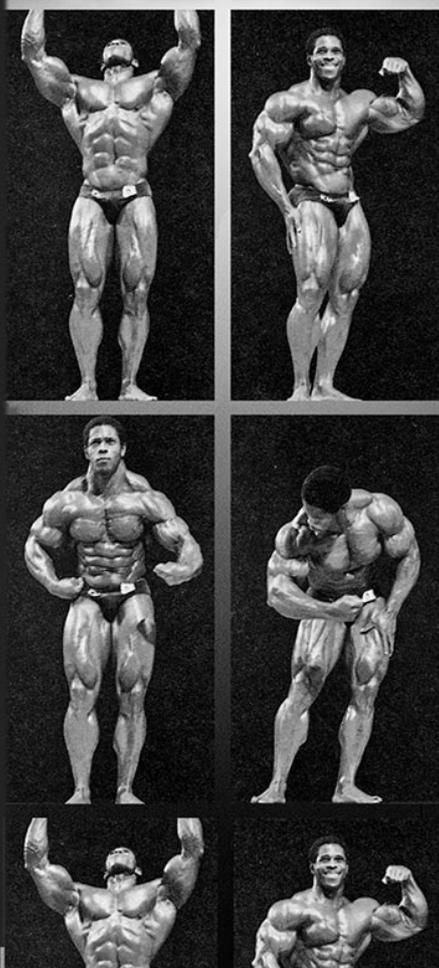
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

BERTIL FOX





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT AVOIR DES TRICEPS PLUS LARGE

Si vous voulez avoir des triceps plus larges et paraître massif aussi bien de face que de dos, cette vidéo est faite pour vous. Je vais vous montrer les meilleurs exercices pour élargir vos triceps et avoir des bras plus gros et plus épais.

Souvent les gens se concentrent sur les biceps alors que les triceps représentent les deux tiers du bras. Vos entraînements de triceps devraient être logiquement plus important que ceux des biceps.

Bien que les 3 faisceaux travaillent en même temps, il est tout de même possible de mettre l'accent sur un faisceau en particulier en choisissant les bons exercices.

Rappel anatomique : La fonction première du triceps est l'extension du coude, la fonction secondaire est l'extension de l'épaule.

Je vais vous montrer les meilleurs exercices de triceps pour solliciter à la fois le faisceau latéral et la longue portion qui font toute la largeur du triceps.



 CLIQUEZ POUR REGARDER





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

PODCAST

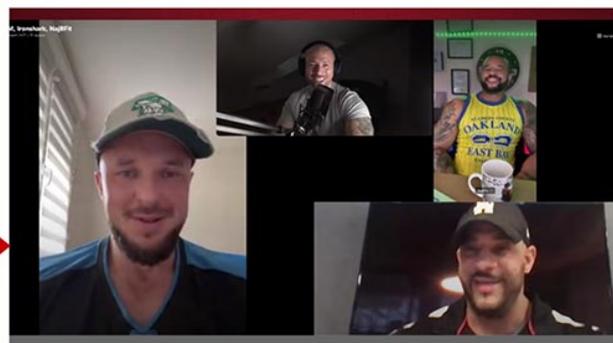
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

MAGOUILLES DANS LE COACHING EN LIGNE AVEC LA CRISE COVID

Dans ce podcast, je me retrouve en compagnie de BigK, Florent Dorizon et Najbfit et comme dirait Robtransformer et comme d'habitude : " ça ne va pas parler Chinois "
Au programme les formations bidons pour être coach en ligne avec le confinement, les élèves et athlètes qui rendent fous les préparateurs... Bref bonne écoute.

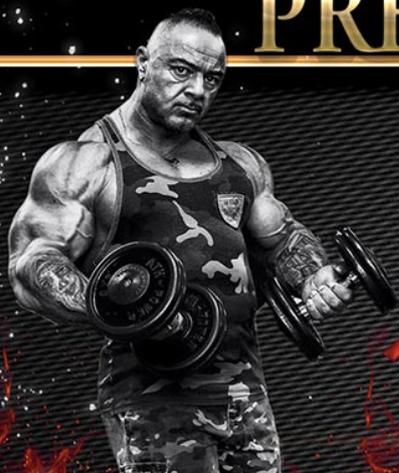
CLIQUEZ POUR REGARDER



**AVEC BIGK, FLORENT DORIZON
ET NAJBFIT**



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS

Riz de brocolis, omega 3 et fibres



SAUMON À LA PATATE DOUCE TE RIZ DE BROCOLIS

Ce mois-ci je veux vous donner cette recette simple pour booster votre apport en oméga-3 et en fibres.

Comme vous le savez, les oméga-3 contribuent à la santé des cellules, du cerveau et luttent contre l'inflammation.

LES INGRÉDIENTS :

- 120g de saumon
- 150g de patate douce
- 200g de brocolis en riz (disponible chez bonduelle) si tu n'en trouves pas, hache finement le brocoli
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- 1/4 de cuillère à café de curry
- Une pincée de sel
- Poivre
- Huile d'olive

LA PRÉPARATION :

- Couper la patate douce en cube
- Faire cuire au four à 180°C pendant 20 min avec un peu d'huile d'olive
- Faire cuire le brocoli dans une casserole avec un peu d'huile d'olive pendant 15 min
- Ajouter la crème et le curry au brocoli
- Faire cuire le saumon à la poêle comme un steak haché (feu vif, tourne et retourne)
- Servir avec un peu de poivre et de sel

Pas de doutes, ça coupe la faim par la teneur en fibres du plat.



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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



NADIA WYATT

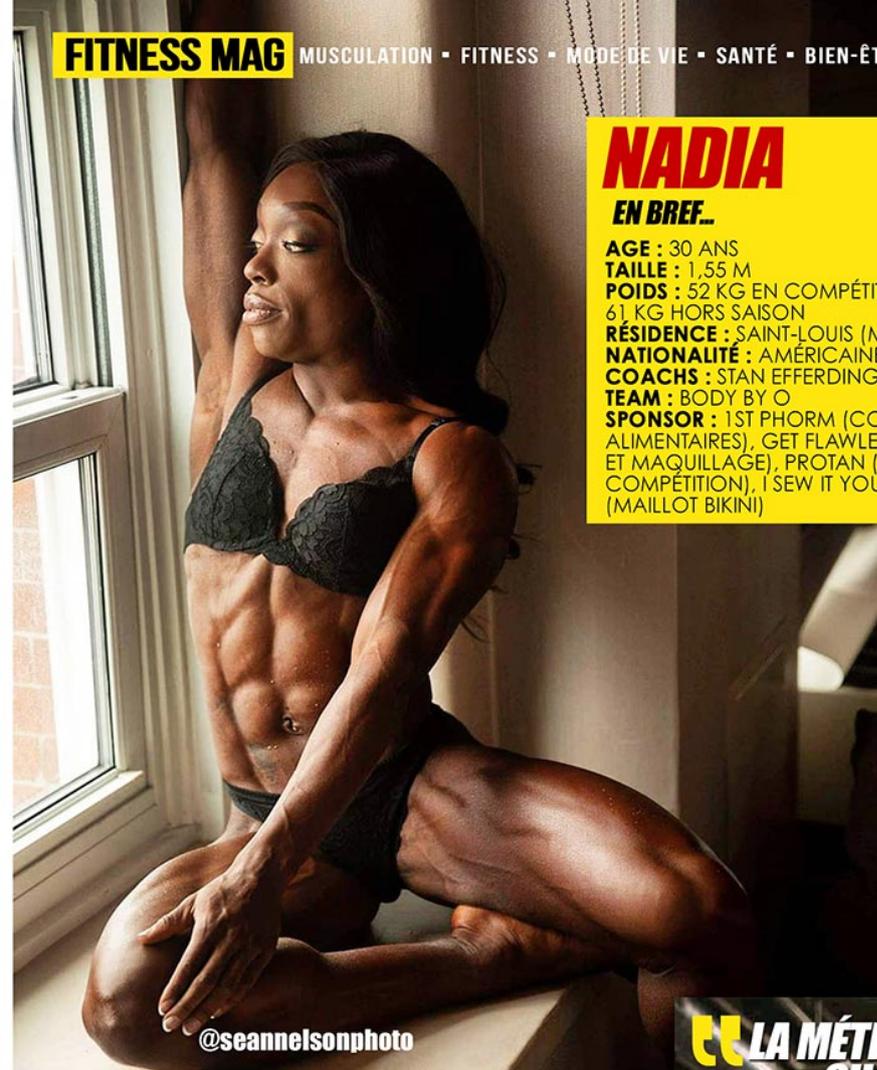
“ FAIRE UN TOP 3 À
OLYMPIA, C'EST
INDESCRIPTEBLE ”

Avec plusieurs podiums obtenus à Olympia et l'Arnold Classic USA, **NADIA WYATT** est considérée comme l'une des valeurs sûres de l'IFBB Pro League.

Référence de la catégorie figure, elle s'est mesurée plusieurs fois à Latorya Watts et Cydney Gillon, légendes vivantes de la discipline. La qualité de ses préparations et de ses prestations scéniques font de l'Américaine une concurrente redoutable pour ses adversaires. Au travers de l'interview de Nadia, découvrez une athlète d'exception, une championne qui n'a certainement pas fini son ascension.

#PRO
ZONE

Interview et photographies : David Andrieu | et photothèque Instagram Nadia Wyatt
www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer



@seannelsonphoto

NADIA

EN BREF..

AGE : 30 ANS
TAILLE : 1,55 M
POIDS : 52 KG EN COMPÉTITION | 61 KG HORS SAISON
RÉSIDENTE : SAINT-LOUIS (MISSOURI, USA)
NATIONALITÉ : AMÉRICAINE
COACHS : STAN EFFERDING
TEAM : BODY BY O
SPONSOR : 1ST PHORM (COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES), GET FLAWLESS (COIFFURE ET MAQUILLAGE), PROTAN (TAN COMPÉTITION), I SEW IT YOU SHOW IT (MAILLOT BIKINI)

PALMARÈS

2019
 OLYMPIA FIGURE – 3E PLACE
 ARNOLD CLASSIC USA – 2E PLACE
2018
 OLYMPIA FIGURE – 3E PLACE
 ST. LOUIS PRO – 1E PLACE
2016
 LOUISIANA PRO – 1E PLACE
2014
 NATIONAUX USA NPC – 1E PLACE
 (OBTENTION DE LA CARTE PRO IFBB)

D.A. : Quelle méthode d'entraînement fonctionne le mieux pour toi ? Quels sont tes 3 exercices préférés ? Et pourquoi ?

N.W. : La méthode des charges additionnelles, avec 5 jours d'entraînement par semaine, est ce qui fonctionne le mieux pour moi. Mes 3 exercices préférés sont le squat, le demi soulevé de terre sur rack (rack pulls) et le soulevé de terre à la trap barre.

David Andrieu : Qu'as-tu ressenti à l'annonce de ta 3e place à Olympia 2019 ? Etait-ce l'un des meilleurs moments de ta vie ?

Nadia WYATT : Faire un top 3 à Olympia, c'est indescriptible ! Ce fut un immense honneur et un accomplissement pour moi. Cela restera un moment gravé à jamais.

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

N.W. : Avant la musculation, je pratiquais la course à pied mais cela ne me satisfaisait pas car je n'excellais pas dans ce sport. Plus généralement, je n'aimais pas courir. La course à pied a commencé à devenir une corvée mais je devais continuer pour rester active et en forme. Et puis, je suis allé voir une compétition de bodybuilding pour soutenir un ami qui y participait. J'ai vraiment aimé regarder la catégorie figure à ce show. Après la compétition, j'ai fait des recherches pour savoir comment rejoindre la NPC.



J'affectionne particulièrement ces 3 mouvements parce que j'aime soulever des charges lourdes et que je peux vraiment le faire avec ces exercices.



© FITNESS-

© FITNE



Le passage intégral de Nadia Wyatt au prejudging d'Olympia 2019. L'Américaine a présenté un physique incroyable, sous tous les angles.



David Andrieu : Quel est ton entraînement cardio favori ?

Nadia WYATT : Je ne suis pas une grande fan du cardio ! Mon programme de préparation ne comprend pas de longues séances de cardio. Je marche régulièrement pour maintenir un certain niveau d'activité depuis que je travaille à temps plein dans le domaine des ressources humaines.

D.A. : Quels principes essentiels respectes-tu dans ton alimentation ?

N.W. : Je suis coachée par Stan Efferding, bodybuilder Pro IFBB, powerlifter et promoteur de la méthode « The Vertical Diet ». Son régime favorise les aliments riches en nutriments, faciles à digérer. La viande rouge et le riz blanc sont probablement les aliments les plus connus du régime, mais le régime vertical autorise certains fruits, les légumes à faible teneur en FODMAP (hydrates de carbone particuliers), les œufs, les produits laitiers entiers et les poissons gras.



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

N.W. : Mes amis se moquent toujours de moi, à propos de mes repas, parce que je mange du steak et du riz 99% du temps !

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

N.W. : Je prends des compléments alimentaires de la marque 1er Phorm, essentiellement de la vitamine D et de l'huile de poisson.



Nadia Wyatt (à droite), classée 3e à Olympia 2019, derrière 2 légendes de la catégorie : **Latorya Waits** (2 x Olympia Figure, à gauche) et **Cydney Gillon** (3 x Olympia Figure, au centre).



Malgré un gabarit inférieur à **Cydney Gillon**, **Nadia Wyatt** a bien tenu le choc dans l'épreuve des comparaisons au prejudging du Big O. 2019. Avec plus de volume dans les cuisses et les épaules, elle pourrait menacer la championne de la catégorie.

David Andrieu : Quels sont les meilleurs conseils que tu donnerais aux lectrices de Fitness Mag ?

Nadia WYATT : Commencer par la coiffure, le maquillage, le bronzage, le maillot de scène et le posing peut sembler futile par rapport au régime alimentaire et à l'entraînement, lorsqu'on se prépare à une compétition. Cependant, mon conseil est de faire attention à tout. Ce sport ne consiste pas seulement à avoir un bon physique, mais aussi à présenter un ensemble très esthétique. Souvent, des détails peuvent influencer le jury. C'est pourquoi il ne faut rien négliger, en particulier quand vous allez concourir dans une catégorie difficile.

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

N.W. : Mes bodybuilders préférés sont Lenda Murray et Flex Wheeler. J'ai toujours été inspiré par la qualité de leurs physiques.

D.A. : Que penses-tu de la crise sanitaire du Covid-19 qui a affecté tout le monde, et en particulier les athlètes ? Cela a-t-il modifié les objectifs que tu t'étais fixés ?

N.W. : Le COVID-19 a rendu l'année 2020 complètement imprévisible. Je devais participer à des compétitions estivales, reportées à l'automne. Mais cela n'était plus possible de préparer ces concours par rapport à mes plans de préparation pour Olympia 2020.



@seannelsonphoto

Pour suivre **Nadia Wyatt** sur Instagram : **@ifbb_figure_pro_dia**



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT PERDRE LES POIGNÉES D'AMOUR ?

QU'EST-CE QUE LES POIGNETS D'AMOUR EXACTEMENT ?

Les poignées d'amour, appelé aussi bourrelets en langage plus familier sont un surplus de graisse situé autour de la sangle abdominale. Alors que les hommes ont tendance à plus stocker à cet endroit-là, certaines femmes (qui elles ont tendance à prendre plus du côté de la culotte de cheval) n'y échappent pas non plus.

Vous pouvez donc vous en débarrasser, si, et seulement si vous mettez en place des méthodes efficaces et des actions qui vous permettent de les faire disparaître. Plus cette graisse est ancienne, plus c'est long pour la déloger

COMMENT FAIRE POUR S'EN DÉBARRASSER ?

Si vous n'arrivez toujours pas à perdre vos poignées d'amour et que vous pensez avoir tout essayé, cet article est fait pour vous.

Les poignées d'amour sont de la graisse locale au niveau de la ceinture abdominale. Et ce qui est sûr, c'est qu'il n'est pas possible de perdre de la graisse de façon localisé.

Pour se débarrasser de la graisse autour de la taille tout comme pour les autres parties du corps, il y a des stratégies à respecter. Vous l'aurez compris, la première des choses à faire quand on veut perdre ses poignées d'amour c'est en priorité dans l'assiette que ça se passe.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

PHOTO PINTEREST
(FREEDOWNLOAD)

LE PREMIER SECRET : LA DIÈTE

Certains ont compris que la diète faisait partie intégrante du processus mais le problème est qu'ils se lancent dans des régimes intenable sur le long terme.

Alors certaines de ces personnes commencent désespérément à se lancer dans les régimes à la mode mais le soucis, c'est qu'il ne comptent pas leurs calories ni leurs macronutriments.

Ils testent par exemple une diète cétogène en supprimant complètement les glucides mais toujours sans se préoccuper du total calorique à la journée.

Ou alors, ils pratiquent le jeûne intermittent. Mangez uniquement dans une certaine période de temps mais cela ne vous garantis pas de brûler du gras si vous consommez plus de calories que ce que vous brûlez, vous n'allez donc jamais vous débarrasser de vos poignées d'amour.

Même si le sujet traite de comment se débarrasser des poignées d'amour ici, le principe de perdre du gras globalement s'applique dans ce cas précis : Il faut donc compter vos calories et mettre en place une diète adapté. Et ce, peu importe le mode de diète choisi. Quel que soit la méthode : Diète classique, cétogène, intermittent, sachez que toutes ses stratégies fonctionnent du moment ou vous êtes en déficit calorique. La méthode doit être simplement choisi en fonction de votre mode de vie et avec laquelle vous vous sentez le mieux.



Ensuite, il faut être persévérant. Pourquoi ? Tout simplement parce que lorsque vous êtes en restriction calorique afin de perdre de la graisse, c'est ce dernier endroit qui s'affinera. Et c'est parce que la plupart des personnes ne respectent pas vraiment leur nutrition ou trouve le régime trop long, qu'ils abandonnent. Ils ne se rendent pas compte qu'ils ont fait le plus dur et que le bout du chemin n'est pas si loin. Adopter une alimentation équilibré afin de maigrir du ventre doit être de la mise en place de nouvelles habitudes alimentaires sur le long terme.

LE SECOND SECRET : FAIRE DES EXERCICES DE MUSCULATION CIBLÉ



Le sport et la musculation sera l'allié dans votre quête. Ceci étant dit si vous parvenez à perdre ce surplus de gras, il faut

malgré tout que les muscles qui se trouvent en dessous soient suffisamment développés non seulement pour un bon gainage mais également pour l'aspect esthétique d'une taille fine et bien sculptée. Ces deux points combinés vous permettront de voir des résultats plus rapidement.





Nous allons donc vous donner ici les exercices de musculation adéquate qui cibleront **les obliques**.



On entend souvent certaines personnes dire qu'entraîner les obliques n'est pas bon car cela élargit la taille. En réalité ce n'est pas tout à fait vrai et ce n'est pas réellement ce qui cause une taille large mais c'est bel et bien la graisse qui l'entoure. Evidemment, il y a une part de génétique. Certains ont le bassin plus large que d'autres, ce qui ne facilitera pas le côté esthétique même en perdant vos petits bourrelets. Et bien cela n'est pas grave, personne n'est parfait et nous avons tous des imperfections.

Enfin, beaucoup continuent de croire qu'en passant des heures à faire des crunch et des rotations de buste ou encore des milliers de rotations de buste ou travail au bâton et autres exercices de flexions latérales aux haltères pendant des heures chaque jour, leurs abdos finiront pas apparaître. Bien évidemment ils sont bien souvent déçus car les résultats n'arrivent pas.

Pour parler de l'entraînement il y a tout de même des exercices qui fonctionnent pour développer vos obliques correctement. C'est pourquoi vous devez muscler vos obliques intelligemment et pas seulement avec des exercices traditionnels que l'on voit souvent.

Une fois que l'on a bien intégré cela, il faut bien entendu réaliser des exercices de rotation de buste mais en ajoutant du poids et de façon contrôlée afin de stimuler suffisamment les fibres musculaires pour une vraie construction musculaire comme pour n'importe quel autre muscle.

Par exemple, on ne muscle pas ses pectoraux en faisant du développé couché avec des haltères de 2 kg et bien c'est la même chose pour les obliques.



Les exercices d'obliques doivent être faits correctement et surtout lentement, en recherchant une contraction maximale à chaque répétition et non par en cherchant à faire le maximum de répétitions jusqu'à ce que ça finisse par brûler.

Ce n'est pas parce que cela brûle que vos muscles vont se développer. Faire des centaines de répétitions vont simplement vous rendre plus endurants mais jamais plus volumineux ni plus tracés ou dessinés.

L'erreur principale lors des mouvements de crunch bicyclette par exemple ou d'autres exercices de rotation de buste dont j'ai parlé précédemment est que la plupart du temps on ne voit que les mains et les coudes bouger et non pas le buste alors que c'est lui qui doit réellement être en rotation pour développer au maximum les obliques en profondeur.

VOICI LES EXERCICES À EFFECTUER :



- ➔ **Abdos bicyclette**
- ➔ **Horloge (abdominaux)**
- ➔ **Relevé de genou en oblique suspendu à la barre fixe**
- ➔ **Crunch poulie haute**
- ➔ **Oblique twist poulie (woodchopper)**
- ➔ **Rotation de buste avec ballon.**
- ➔ **Rotations au bâton, utilisez plutôt une barre de musculation qui pèse entre 10 et 20 kg**

Pour ce dernier, asseyez vous en bout de banc légèrement penché en arrière. L'idée ici est de garder les coudes de part et d'autres du corps pour guider la rotation du buste. La barre et le buste pivote en même temps. Il faut faire en sorte de sentir une intense contraction à chaque répétition plutôt que de faire des milliers de rotations sans rien sentir. Ça ne sert à rien de compter vos répétitions. Faites plutôt en sorte que chaque répétition compte. On doit se focaliser sur la qualité de chaque répétition, de chaque contraction et non la quantité. Vous trouverez tous les détails et l'exécution correcte de ces exercices dans la vidéo suivante :



NIKOLAY LUKASH
PHOTOGRAPHY



Les résultats qui vous attendent en terme de développement en profondeur de vos obliques seront incroyables si vous les réalisez de manière efficace.

Si vous êtes persévérant et que vous prenez en compte et mettez en pratique tous ces conseils, à savoir une activité physique et une alimentation saine, soyez sûr que les résultats seront au rendez vous.

Un dernier conseil n'abandonnez pas trop rapidement. Maigrir demande un peu de temps mais tôt ou tard, si vous suivez toutes ces recommandations, vous y parviendrez.

Si vous souhaitez avoir un programme de nutrition avec des plans diète personnalisé, les portions exactes et menus chaque jour et facile à suivre au quotidien, **cliquez ici**



© SALOMON URRACA PHOTO



JULIEN QUAGLIOLINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à domicile. Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comment tout organiser, il est important de garder un système rigoureux et équilibré afin de bénéficier de...

LIBÉRA.SITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

LIBÉRA.SITE



COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au destin si riche s'est imposé dans le monde de la culture physique à une époque où la pratique de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÈNTRÉ ?



Dropset

COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



© FITNESS-MAG.FR

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

BRÛLEUR DE GRAISSES CÉTOGÈNE



Crédit photo : Sharon McCutcheon

COMMENT CHOISIR LE MEILLEUR ?

**VOUS VOULEZ CONNAITRE MON
AVIS SUR LE BRÛLEUR DE GRAISSE
CÉTOGÈNE ? VOUS RECHERCHEZ
UN BRÛLEUR DE GRAISSE
CÉTOGÈNE EFFICACE ?**

C'est normal, la diète cétogène étant une grande tendance actuelle, les distributeurs de compléments alimentaires l'ont bien compris et veulent vous fournir le fameux brûleur de graisse, le remède à votre souffrance. Laissez-moi vous dire comment économiser votre argent tout en perdant du gras.

BRÛLEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : COMPRENDRE

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

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



photo : Pinterest

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : COMMENT S'Y PRENDRE

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

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

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

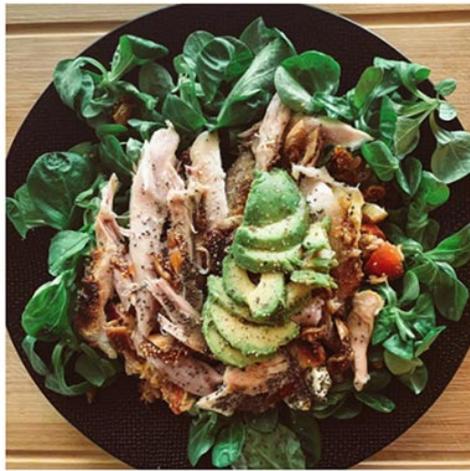


BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : CE QU'ILS NE VOUS DISENT PAS

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

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

**Vous voyez le bug des suppléments ?
Moi oui.**



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

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

BRULEUR DE GRAISSE CÉTOGÈNE : LA SOLUTION

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

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



CONCLUSION

Néanmoins, beaucoup de sportif en musculation veulent le faire sans comprendre et reproduisent la méthode la plus connue qui n'est pas adaptée au sportif.

Le pratiquant de musculation peut se servir de la diète cétogène **mais il doit respecter un apport en protéine supérieur aux recommandations classiques de la diète cétogène sans quoi, sa masse maigre va partir plus vite que prévu lors de sa sèche.**

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

Théo



WWW.FITNESSMITH.FR



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper



**ANISSA
ZEKKOUTI**
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

PHOTOHÉQUE WALLPAPERFLARE

L'ALIMENTATION YOGIQUE

LE YOGA ET L'ALIMENTATION : DEUX CHOSSES QUI NE FONT QU'UNE ...POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE, IL FAUT AVOIR UNE ALIMENTATION SAIN .

C'est ce que permet aussi une pratique régulière du yoga. En conciliant les deux, on obtient alors un résultat optimal sur sa santé globale . Un esprit sain dans un corps sain. Mais alors qu'est ce que l'alimentation yogique ? et comment l' adapter à ma pratique du yoga ?

LA PLEINE CONSCIENCE

En yoga, la pratique se fait toujours en pleine conscience : on est dans l' ICI et MAINTENANT. Ainsi, on ramène son corps à l'équilibre. Lorsque l'on mange, il est important de garder ce même principe. En mangeant dans un environnement calme et en prenant son temps, vous mettez tous vos sens en éveil et permettez ainsi à votre digestion de se faire dans de bonnes conditions. Vous aurez alors une sensation de satiété et de plaisir accrus. Zéro grignotage garanti !



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

EAT THE RAINBOW

La sagesse de l'**ayurvéda**, cette médecine indienne ancestrale, nous dit que manger des ingrédients frais, intégrés à des recettes saines et des assiettes colorées nous permettrait de garder la santé. Ces aliments dit « **sattviques** » (équilibrés) nous donneraient les clés de notre énergie et nous permettraient même de la renforcer. Au menu, fruits et légumes frais, graines telles que les oléagineux... Du frais, du cuit à température douce et du cru ! **Une alimentation vivante !**

Au contraire, manger des plats réchauffés, industriels alourdirait notre digestion et ne permettrait pas d'entretenir notre « feu digestif », garant de notre santé intestinale. Dès lors que nous savons combien la santé de nos intestins influe sur celle de notre corps tout entier, il est indispensable de faire les bons choix.



photo wallpaperfire.com

HOMEMADE

Bien manger, c'est aussi cuisiner car l'énergie que nous mettons dans nos préparations se transmet à notre corps. C'est cette énergie qui nous permet de nous sentir bien dans notre corps et dans notre tête. Tout comme le yoga, le travail des postures mais aussi du souffle « prana » nous amènent à une sensation de calme et de paix intérieure.



© FITNESS-MAG

MANGER POUR MA PRATIQUE DU YOGA?

Si vous êtes un morning yogi , mieux vaut prendre votre petit déjeuner après votre séance afin de garder toute votre énergie pour votre pratique et non votre digestion.

Au petit déjeuner, mettez l'accent sur les fruits frais, les oléagineux et ajoutez-y une céréale comme de l'avoine ou du sarrasin.

Si vous préférez pratiquer dans la journée, gardez vos repas légers afin de ne pas vous sentir lourd pendant vos postures car le yoga, c'est physique si vous optez pour du ashtanga ou bien du vinyasa par exemple !



L'HYDRATATION?

Pensez à bien vous hydrater avec de l'eau, des tisanes et pourquoi pas un délicieux chai latte . Cette boisson indienne contient des épices telles que la cardamome, le clou de girofle et la cannelle. Une bonne digestion assurée !



crédit photo : Cuisine Addict



© 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-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES BRULEURS DE GRAISSES

VRAIMENT UTILES OU
DANGEREUX ?

Les compléments alimentaires brûleurs de graisses sont censés favoriser l'élimination des graisses et activer le métabolisme afin de faire fondre nos kilos en trop. Que contiennent-ils, quelle est leur action et ont-ils une réelle efficacité ?

Déjà, commençons par rappeler qu'un brûleur de graisse ne servira strictement à rien si votre alimentation (et/ou votre entraînement) sont mauvais : rien ne peut surpasser une mauvaise alimentation, rien !



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

Les brûleurs de graisses ont généralement pour rôles principaux :

d'augmenter le métabolisme de base et d'éliminer ainsi plus rapidement les graisses.

de réduire les sensations de faim et les envies de grignotages.

Pour cela, la composition des brûleurs de graisse varie selon les objectifs visés.

Certains vont être principalement axés sur la stimulation du métabolisme : caféine, **guarana**, maté et thé vert sont les composants les plus courants.

Il y a également des brûleurs de graisse composés d'ingrédients riches en fibres, qui ont pour rôle de capter les graisses dans le tube digestif : le chitosan et le konjac jouent cette fonction.

Enfin, d'autres ingrédients permettraient de réveiller la fonction oxydatrice comme la L-carnitine et la choline.

Vous verrez que certains brûleurs de graisse mettent en avant des super-aliments comme la **spiruline** et les baies de goji ou d'açaï.

Ces aliments sont très intéressants nutritionnellement parlant car **riches en antioxydants** et parfois en minéraux, vitamines voir même en protéines comme pour la spiruline.



Brûle-graisses : comment agissent-ils ?

Il existe deux grands types de brûleurs de graisses :

Les capteurs de graisses, qui absorbent les graisses au niveau de l'intestin. On peut citer le chitosan (issu de la carapace des crustacés marins) ou les fibres d'orange et de cacao. Ils sont généralement additionnés d'ingrédients coupe-faim (graines de caroube, konjac...) qui gonflent dans l'estomac et produisent un effet satiété.

Les brûle-graisses, qui majorent la thermogenèse (production de chaleur par l'organisme). Ils augmentent le métabolisme au repos, ce qui favorise la lipolyse (dégradation des lipides). Le thé vert et la caféine contiennent notamment des catéchines, qui augmentent la concentration de noradrénaline dans l'organisme. Cette dernière accroît les dépenses énergétiques et l'oxydation des graisses.

« Réduit la production de graisses », « Améliore les performances sportives » ou « supprime l'appétit » : les produits « brûleurs de graisses » promettent d'accélérer la perte de poids en nous aidant à éliminer les graisses difficiles à déstocker tout en augmentant la masse musculaire. Ils sont composés le plus souvent de vitamines et de plantes : caféine, curcuma, thé vert, guarana, wakamé, cétone de framboise, carnitine, etc. Les vitamines visent, elles, à compenser la fatigue et la restriction alimentaire liées au régime.

■ Brûle-graisses : sont-ils utiles ?

Malgré les promesses des fabricants, il n'existe aucune étude scientifique sérieuse montrant l'efficacité des brûleurs de graisses pour perdre du poids. La plupart des études sont menées chez des souris ou avec des doses bien plus élevées que celles contenues dans les compléments alimentaires. Selon une méta-étude de 2011, les deux seuls ingrédients ayant montré une certaine efficacité pour augmenter la thermogénèse et la perte de poids sont la caféine et le thé vert. Selon une autre étude de 2012, qui a passé en revue des centaines de produits disponibles sur le marché, la perte de poids supplémentaire atteint au maximum deux à trois kilogrammes par rapport au groupe placebo, et uniquement dans le cadre d'un régime et d'une pratique sportive associés. Les brûle-graisses peuvent toutefois avoir un intérêt en début de régime comme élément de motivation.

EFFICACITÉ ? UTILITÉS ?

Vous avez peut-être encore envie de lire que les brûleurs de graisses sont efficaces pour répondre à leur fonction première : brûler des graisses.

Désolé cher lecteur mais le mot « efficace » ne semble pas être adapté !

On pourrait dire tout au plus qu'ils peuvent s'avérer « utiles » dans le cadre d'une alimentation contrôlée.

Si vous suivez un régime amincissant ou si vous êtes en période de sèche, vous risquez d'être confronté à des facteurs d'échec comme la fatigue physique, la faim permanente, ou encore le ralentissement de votre métabolisme.

Certains brûle-graisse à base de caféine peuvent permettre de contrer ses facteurs en stimulant le métabolisme.

Néanmoins, une bonne tasse de café pur sera tout aussi efficace !



© FITNESS

© FITNESS

Brûle-graisses : les précautions à prendre

Renseignez-vous bien sur l'origine des produits. On peut voir sur le Web beaucoup d'offres promettant des pertes de poids miraculeuses. La plupart du temps, les sociétés sont basées à l'étranger et aucun organisme de contrôle n'a validé les ingrédients. Prenez soin de vérifier les allégations réglementaires. Et assurez-vous de pouvoir contacter l'entreprise, soit pour demander des conseils, soit pour le service après-vente par exemple.

Certains compléments brûle-graisses présentent des effets indésirables.

La caféine en excès provoque une irritabilité, de l'anxiété, des insomnies et une accélération du rythme cardiaque.

Les capteurs de graisse empêchent l'assimilation de certains nutriments. Les « bonnes graisses » telles que les omega-3, sont également éliminées tout comme les vitamines liposolubles. Attention aussi si vous prenez des médicaments, qui doivent être pris à distance des capteurs de graisses.

Utilisés en continu, les brûle-graisses entraînent une accoutumance de l'organisme et perdent en efficacité. Il est donc conseillé de les prendre en cure (deux à trois mois maximum) par exemple au début d'un régime.





NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

PARTAGE 

D'UNE SEANCE ISCHIOS FESSIERS



Depuis quelques mois, j'ai un programme d'entraînement accès sur le développement fessiers.

Pour cela, sur mes 6 entraînements semaine, 3 sont pour le bas du corps.

J'ai eu envie de vous partager, l'un de mes entraînements du moment.

Les jours où je travaille les fessiers, je commence toujours mes séances par l'étirement du psoas, ce qui me permet une meilleure sollicitation des fessiers pendant mon entraînement.

2 KICKBACKS

avec bande ou poulie selon dispo

5x 20 à 25 répétitions / repos 30 secondes



4 LEG CURLS AVEC HALTÈRE ENTRE LES PIEDS

4x 10 à 12 répétitions



SUPERSET AVEC

3 ROMANIAN DEADLIFT

avec haltères ou barre selon dispo

4x 12 à 15 répétitions / repos 45 secondes



5 HYPEREXTENSIONS

focus contraction fessiers.

4x 15 à 20 répétitions

repos 30 secondes

MA SÉANCE ISCHIOS / FESSIERS

6 ABDUCTION

élastique ou machine selon dispo



**3X 15 À 20 RÉPÉTITIONS
REPOS 30 SECONDES**



BIEN CONSTRUIRE SES FESSIERS

Pensez à vous supplémenter, pour favoriser une meilleure construction musculaire, la base, étant les BCAA, les acides aminés essentiels pour lutter contre le catabolisme et avoir une meilleure récupération.

- Personnellement, je consomme les **BCAA 8.1.1** de chez **Eric Favre Sport**



NATHALIE MUR

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

**94 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8104

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**

SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

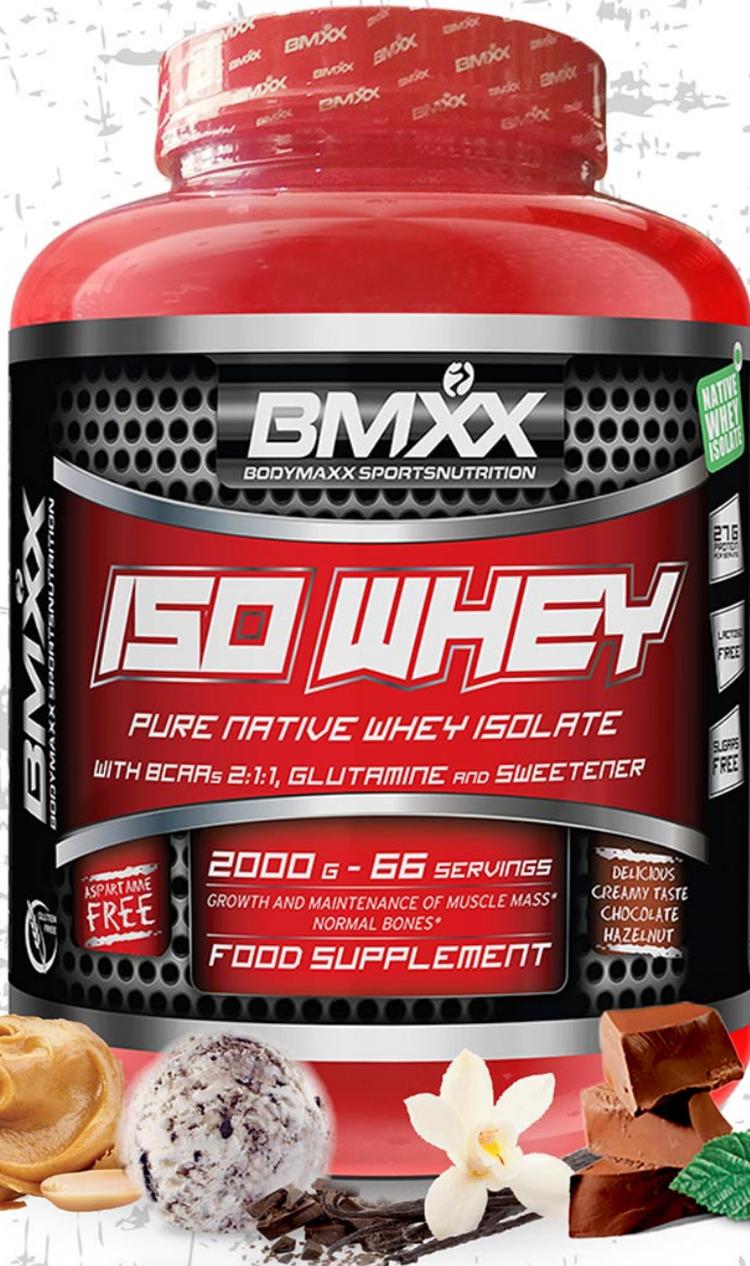
Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright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

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne 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

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN



28g de protéines par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate