

FITNESS MAG[®]

EDITION N°97 / 06-2021

INTERVIEW

**ANDREA
MOSTI**

Photo : David Andrieu
@davandrieu_photographer

NUMÉRO SPÉCIAL PERTE DE POIDS

**POURQUOI
MAIGRIR TROP
VITE EST
DANGEREUX ?**

**TROUVER
LA MOTIVATION
POUR S'ENTRAINER
À LA MAISON**

**RÉUSSIR
SA PERTE
DE POIDS**

**LE FENUGREC
POURRAIT BOOSTER
LA LIBÉRATION
D'HORMONE DE
CROISSANCE**

**BOOSTER
SON ÉNERGIE AVEC
LA RESPIRATION**

**RECETTE
PANKAKES
PROTÉINES SANS
GLUTEN**

**ALIMENTATION
&
RESTRICTION**
MIEUX COMPRENDRE LE
FONCTIONNEMENT DU
CORPS

**L'AUTOPHAGIE
UN RECYCLAGE
INTELLIGENT !**



© 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

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



DAVID COSTA
Coach sportif



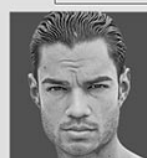
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



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



GERVAIS LOOOCK
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

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

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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

#97
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#97
FM

HYGIÈNE

instestinale...



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

Mes chers lecteurs(trices),

DE NOS JOURS, IL EST COMMUNÉMENT ADMIS QUE PARMIS LES CLEFS POUR ÊTRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ, QUELQUES RÈGLES FONDAMENTALES ET ÉLÉMENTAIRES DOIVENT ÊTRE RESPECTÉES (LISTE NON EXHAUSTIVE) :

- Manger sainement ! Davantage de fibres, fruits et légumes BIO (véritable « bio »)...si possible !) crus ou cuits, si possible à la vapeur douce et bien évidemment éviter toute nourriture industrielle complètement dévitalisée (morte) et fortement « encrassante ».



PHOTO PINTEREST

NB : Sujet « Glamour » : Evitez à tout prix la constipation, vous devez aller à la selle au moins 1fois/jour !

- Soutenir les divers émonctoires, les reins en s'hydratant fréquemment tout au long de la journée ; les poumons en pratiquant une activité cardio-vasculaire

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

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
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

Pratiquer le jeûne alimentaire (à individualiser au cas par cas) pour nettoyer le colon et le débarrasser des divers résidus accumulés (peaux mortes, parasites..) et renforcer l'ensemble de son fonctionnement cellulaire intestinale afin de minimiser l'effet « fuite du grêle » pour les personnes souffrants de « porosité intestinale ».

En effet, certaines macro molécules passent dans la circulation sanguine alors qu'elles auraient du finir leur route dans vos toilettes !

- Se supplémenter en pré et probiotique si nécessaire pour réensemencer et rééquilibrer votre microbiote (flore intestinale).

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°97
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 8** comment perdre les poignées d amour
- 14** andrea mosti
- 21** l autophagie
- 24** culturissime
- 26** anthony fernandes
- 32** coaching scénique
- 36** caricaturisme
- 37** old school physiques
- 38** soutenez fitness mag sur tipee
- 39** fenugrec et hgh
- 43** recette fitness
- 44** maigrir trop vite, danger !
- 47** pectoraux aux elastiques
- 48** podcast avec gundill delavier plaisant
- 49** comment trouver la motivation..
- 52** telechargez le magazine
- 53** alimentation et restriction
- 57** réussir sa perte de poids
- 60** booster son énergie avec la respiration
- 63** le plasma de quinton

65 soutenez fitness mag sur tipee



ANDREA MOSTI

Photo @davandrieu_photographer



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



COMMENT ?

PERDRE LES POIGNÉES D'AMOUR

QU'EST-CE QUE LES POIGNÉES 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.



COMMENT SE DÉBARRASSER DES POIGNÉES D'AMOUR ?

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.



1. 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 où 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.



PHOTO PINTEREST
(FREE DOWNLOAD)

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.

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.



2. 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 BYCICLETTE
- 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 :

CLIQUEZ POUR REGARDER



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.**



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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

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

LIRE LA SUITE →



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

LIRE LA SUITE →



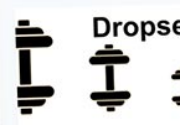
COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Muscular Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'acteur d'Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était désigné dans le culturisme, il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIRE LA SUITE →



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉSHYDRATAGE ?



COMMENT SE MUSCLER CECI GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



Notre gamme...

Vegan



Le choix par excellence

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ANDREA MOSTI

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

“ FAIRE ÉVOLUER
SON CORPS EST
FONDAMENTAL CAR
IL FAUT VIVRE AVEC
LUI TOUTE SA VIE ”

Référence internationale sur le circuit Pro IFBB, Andrea Mosti enchaîne les performances de haut vol depuis plusieurs années. Très souvent classé dans le Top 5 des plus grandes compétitions, dans la catégorie des men's physiques, il a même frôlé la qualification pour Olympia, en 2018...

Esthète dans l'âme et perfectionniste dans la pratique du bodybuilding, l'Italien est remarquable dans ses prestations scéniques. Il côtoie l'excellence autant pour son physique que pour son posing. En plus de l'élégance plastique "made in Italy", Andrea est un véritable gentleman. Rencontre avec un être qui est plus qu'un athlète ou un champion. Mister Mosti est un véritable exemple et une source d'inspiration pour toute une génération.

#PRO ZONE

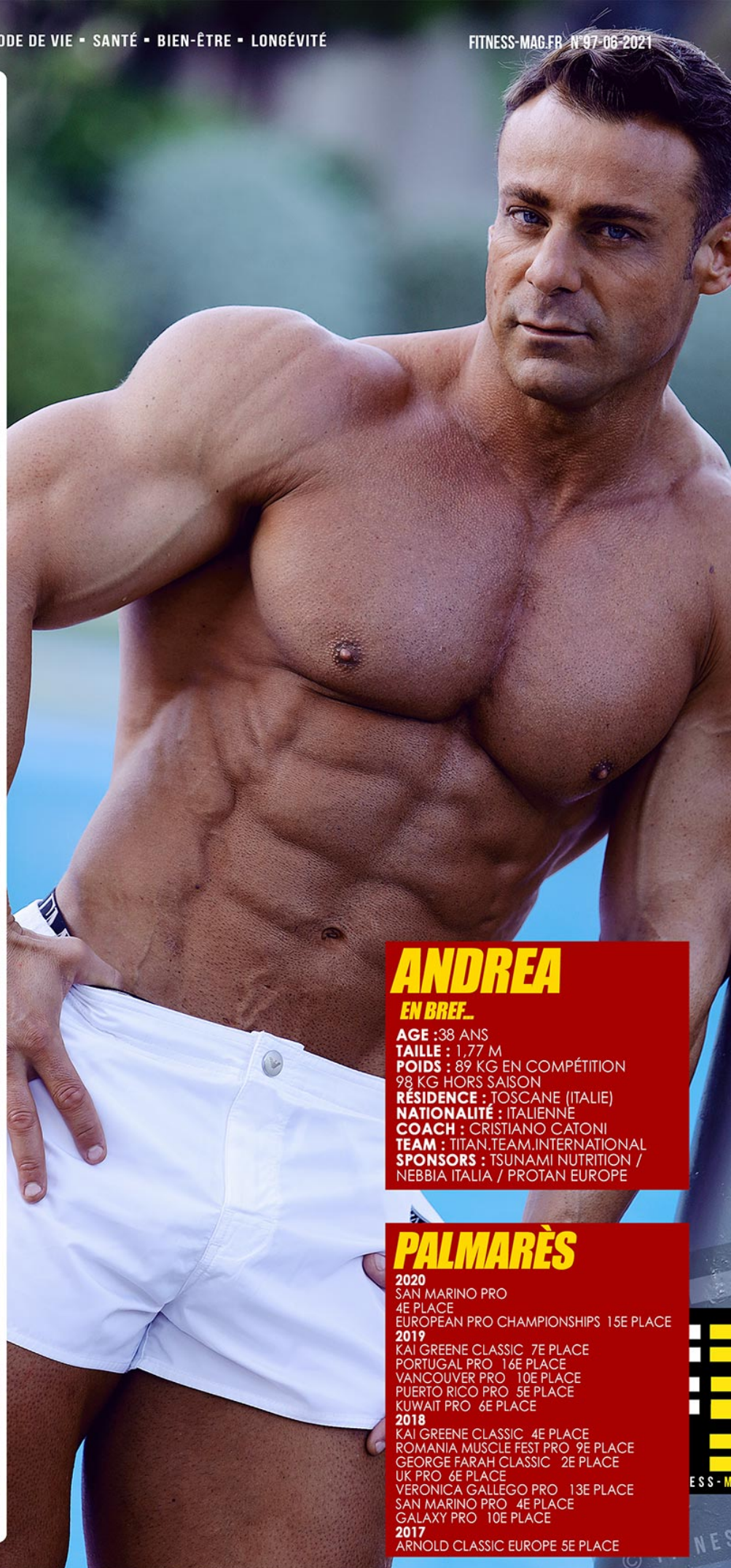
David Andrieu : Quel est le meilleur moment de ta carrière et le plus beau souvenir sur scène ?

Andrea Mosti : Mon plus beau souvenir a été ma première compétition Pro IFBB à l'Arnold Classic Europe 2017. J'ai pris la 5e place du concours et j'ai eu l'honneur de rencontrer Arnold Schwarzenegger. Cela a été une émotion unique !

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

A.M. : J'ai toujours aimé mon physique et j'en prends soin depuis l'enfance. J'ai commencé par jouer au football de 5 à 17 ans. Après cela, j'ai eu un terrible accident de moto qui m'a empêché de jouer au foot. J'ai donc commencé à aller au gym pour renforcer sur mon genou blessé. À partir de ce moment-là, j'ai beaucoup aimé la musculation, en particulier le développement des muscles pectoraux. Une partie de mon corps qui avait toujours été moins volumineuse que mes cuisses. Depuis, j'ai continué à m'entraîner et à construire mon corps. À 17 ans, mon physique est devenu crucial pour moi. J'appréciais me voir en forme ainsi que la progression que je découvrais. Je pense qu'entretenir et faire évoluer son corps est fondamental car il faut vivre avec lui toute sa vie.

Inspirée par le modèle du beau surfeur américain, la catégorie men's physique s'est développée aux USA, il y a une dizaine d'années. J'ai immédiatement été intéressé par ce type de musculature que je trouvais très esthétique. Pour concourir, il fallait un corps moins développé que les autres catégories. Ce qui est sympa chez les men's physiques, c'est de poser en short de bain, contrairement aux autres catégories où le maillot est obligatoire.



ANDREA

EN BREF.

AGE : 38 ANS
TAILLE : 1,77 M
POIDS : 89 KG EN COMPÉTITION
 98 KG HORS SAISON
RÉSIDENT : TOSCANE (ITALIE)
NATIONALITÉ : ITALIENNE
COACH : CRISTIANO CATONI
TEAM : TITAN TEAM INTERNATIONAL
SPONSORS : TSUNAMI NUTRITION /
 NEBBIA ITALIA / PROTAN EUROPE

PALMARÈS

2020
 SAN MARINO PRO
 4E PLACE
 EUROPEAN PRO CHAMPIONSHIPS 15E PLACE
2019
 KAI GREENE CLASSIC 7E PLACE
 PORTUGAL PRO 16E PLACE
 VANCOUVER PRO 10E PLACE
 PUERTO RICO PRO 5E PLACE
 KUWAIT PRO 6E PLACE
2018
 KAI GREENE CLASSIC 4E PLACE
 ROMANIA MUSCLE FEST PRO 9E PLACE
 GEORGE FARAH CLASSIC 2E PLACE
 UK PRO 6E PLACE
 VERONICA GALLEGO PRO 13E PLACE
 SAN MARINO PRO 4E PLACE
 GALAXY PRO 10E PLACE
2017
 ARNOLD CLASSIC EUROPE 5E PLACE



David Andrieu : Dans ton cas personnel, quelle est la méthode d'entraînement qui fonctionne le mieux ? Quel sont tes exercices préférés ?

Andrea Mosti : Depuis l'âge de 22 ans, j'ai toujours varié mes entraînements et j'ai testé de nombreuses méthodes. Mais cela fait quelques temps que j'aime alterner les séances à haute intensité avec de faibles récupérations et les entraînements avec des charges élevées et des récupérations importantes pour stimuler l'hypertrophie musculaire. Mes exercices préférés sont le développé couché, le squat, le soulevé de terre roumain et les tractions.

D.A. : Quel est ton entraînement cardio favori ?

A.M. : Quand je dois faire du cardio, mon activité préférée est la course à pied. J'adore courir en bord de mer

Souvent appelé en comparaison avec les meilleurs men's physiques européens, Andrea Mosti a régulièrement partagé la scène avec le champion français, Maxime Parisi.



et faire de la randonnée avec de longues marches intenses et difficiles.

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

A.M. : Au déjeuner et au dîner, je mange de la viande (poulet ou boeuf) ou du poisson avec du riz et des légumes. Sinon, je consomme des blancs d'oeuf au petit déjeuner et avant de me coucher.

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

A.M. : J'aime consommer des blancs d'œufs avec 1 ou 2 jaunes crus au petit déjeuner. Mon autre plat préféré se compose de poulet et de riz. C'est assez basique.

David Andrieu : Utilises-tu beaucoup de compléments alimentaires ? Si oui, lesquels ?

Andrea Mosti : Utilises-tu beaucoup de compléments alimentaires ? Si oui, lesquels ?

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs de Fitness Mag qui débutent dans le bodybuilding ?

A.M. : Ce que je dis à mes followers et à mes athlètes c'est de toujours croire en soi. Chaque sacrifice sera toujours récompensé. On n'a rien sans rien. Et comme l'a dit le grand Arnold : « vous n'arriverez jamais au sommet en gardant les mains dans les poches ».



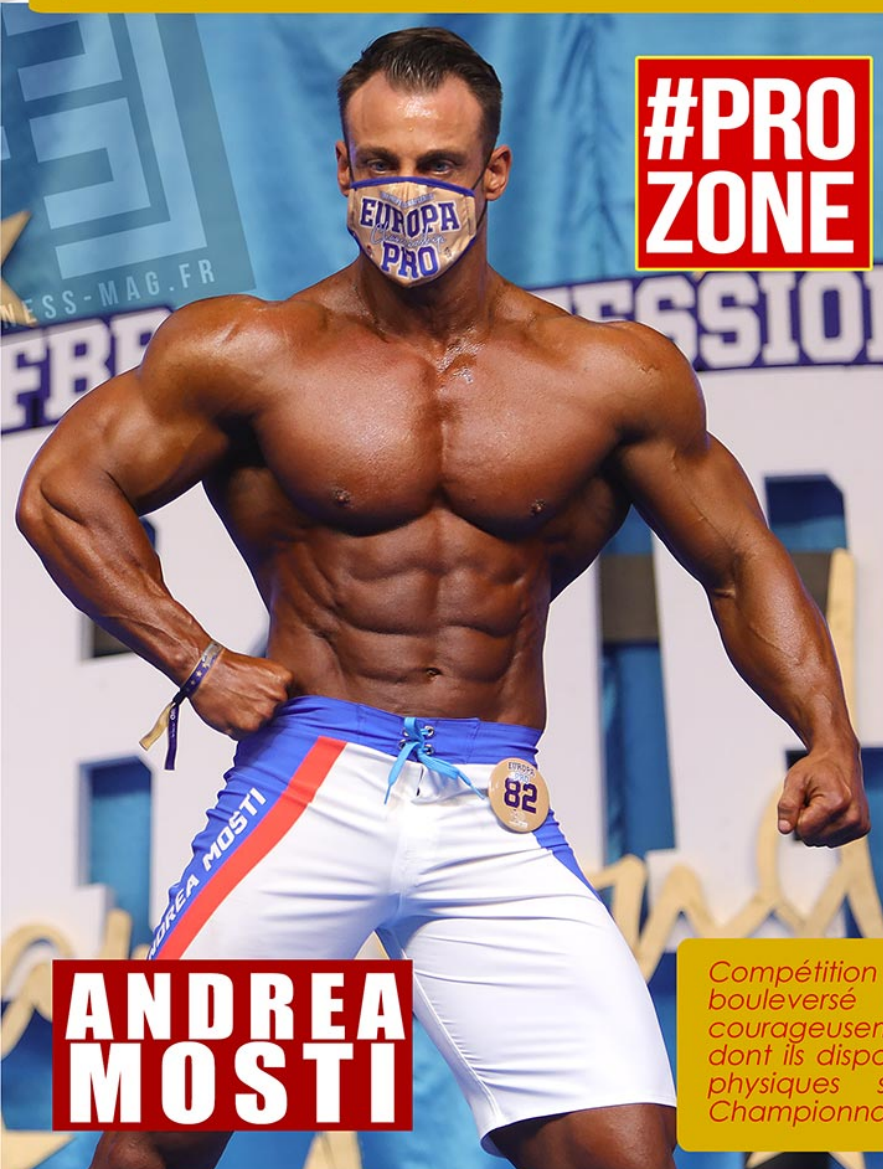
© FITNESS-MAG



Pour sa première compétition Pro IFBB, Andrea Mosti avait décroché une superbe 5e place à l'Arnold Classic Europe 2017. Son « plus beau souvenir » affirme le champion italien qui avait même eu le privilège de rencontrer le mythe Arnold à cette occasion...



Classé 2e derrière Ramses Rams (#56), Andrea Mosti a manqué de peu la qualification pour Olympia, lors de la George Farah Classic 2018, organisée sur ses terres.



**ANDREA
MOSTI**

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

Andrea Mosti : Il y a tellement de champions que j'admire ! Mais si je devais en choisir un, je dirais Arnold Schwarzenegger. Il a influencé tant de personnes en nous inculquant et en nous démontrant que tout est possible. Je l'aime parce qu'il n'est pas seulement un bodybuilder, mais aussi un excellent acteur et un ancien gouverneur de Californie. Il est une réelle inspiration pour beaucoup de monde. Un autre champion que j'admire est Ryan Terry. Pour moi, son visage et son corps sont parfaits !

Compétition post-Covid. Subissant une épidémie qui a bouleversé le monde, les bodybuilders se battent courageusement au quotidien malgré le peu de moyens dont ils disposent... Et ils continuent d'afficher de superbes physiques sur scène, comme Andrea Mosti aux Championnats d'Europe Pro IFBB 2020.

Quelle densité musculaire incroyable affichée par Andrea Mosti au Portugal Pro 2019 !



SS-MAG.FR
NESS-MAG.FR

Que penses-tu de la crise sanitaire liée à la pandémie de la Covid-19 ?

Andrea Mosti : Je pense que l'année doit être oubliée pour plusieurs raisons. La crise sanitaire liée au Covid-19 a perturbé beaucoup de monde en reportant les événements sur toute la planète. Cela a été une année difficile mais nous avons appris à aimer davantage les autres et à profiter toujours plus de l'instant présent.

D.A. : Quels sont tes prochains objectifs ?

A.M. : Depuis le San Marino Pro disputé il y a quelques mois, j'ai décidé de prendre une bonne pause pour me concentrer davantage sur mon travail. De plus, je vais ouvrir mon site internet www.andreamosti.com très bientôt. Vous pourrez y acheter le programme qui vous conviendra le mieux avec des vidéos remplies de conseils concernant l'entraînement et la nutrition.

SUIVRE ANDREA MOSTI SUR INSTAGRAM
@ANDREA_MOSTI_IFBB_PRO

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



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

L'AUTOPHAGIE UN RECYCLAGE INTELLIGENT ET BÉNÉFIQUE POUR VOTRE SANTÉ

(1) photo googleimage

LORSQUE JE CONSEILLE MES CLIENTS SUR LA NÉCESSITÉ DE PRATIQUER RÉGULIÈREMENT LE "JEÛNE", J'INSISTE PLUS PARTICULIÈREMENT, LORSQU'IL S'AGIT DE SPORTIFS, SUR LA NOTION DE "REPOS".

EN EFFET, VOUS VOUS ENTRAÎNEZ DUR TOUT AU LONG DE LA SEMAINE, MOIS, ANNÉE... **MAIS ACCORDEZ-VOUS ÉGALEMENT À VOTRE CORPS LE REPOS NÉCESSAIRE POUR LUI PERMETTRE DE SE RÉGÉNÉRER ET PAR CONSÉQUENT D'AVOIR LE MAXIMUM DE CHANCE DE SE DÉVELOPPER ?**

ET BIEN VOUS DEVRIEZ VÉRITABLEMENT SONGER À REVOIR VOS HABITUDES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION !

Dans le milieu Culturiste, il est de coutume pour « Progresser » en force et « volume » de manger plusieurs repas consécutifs dans la journée, mais comme vous allez le constater, le « plus » n'est pas toujours l'ami du bien !

En précédant de la sorte, vous n'accordez jamais aucun répit à votre système digestif

Pour être en bonne santé et donc performant en terme de digestion et assimilation, il faut laisser vos intestins au repos "total" de temps en temps afin de leur permettre également de se "reposer" pour de nouveau fonctionner à plein régime comme vous aller le constater grâce au phénomène d'autophagie

L'AUTOPHAGIE



WIKIPÉDIA
L'encyclopédie libre

L'autophagie (du grec *αυτο* : « soi-même », et *φαγειν* « manger »), autolyse ou autophagocytose, désigne une dégradation d'une partie du cytoplasme de la cellule par ses propres lysosomes.

Le concept d'autophagie est apparu dans les années 1960 lorsque les chercheurs ont observé pour la première fois la destruction par les cellules de leur propre substance en l'évacuant vers un « compartiment de recyclage » appelé lysosome. Les déchets des cellules se concentrent dans de petites vésicules, qui sont ensuite transportées jusqu'aux lysosomes, des organites fonctionnant comme une station d'épuration des constituants cellulaires.



Le biologiste japonais **Yoshinori Ohsumi**, 71 ans, s'est vu décerner le prix Nobel de médecine, lundi 3 octobre 2016, pour avoir élucidé les mécanismes de l'autophagie, processus de dégradation et de recyclage des composants des cellules.



Quand nous ingérons continuellement de trop grande quantité d'aliments dont nous n'avons pas besoin (mauvais glucides, céréales raffinées, sucres rapides, graisses saturées...), le corps n'arrive plus à les éliminer et les surplus s'amoncellent.

De plus, comme ces aliments sont dépourvus de vitamines et minéraux, le corps détecte les carences -> c'est le signal d'alarme qui se traduit par une nouvelle envie de manger

CERCLE VICIEUX et ENCRASSEMENT cellulaire.

Je m'adresse ici, particulièrement à mes amis(ies) culturistes ! CONNAISSEZ-VOUS ce phénomène et avez-vous déjà entendu de nettoyage et recyclage des protéines ??

Un phénomène de recyclage ingénieux



Ce phénomène de recyclage ingénieux se déclenche LORSQUE NOUS AVONS L'ESTOMAC VIDE.

Dr **Takanori Naganuma** auteur du livre « Prendre soin de son intestin »

Le Dr **Takanori Naganuma** précise que les dernières recherches médicales se sont concentrées sur le fonctionnement interne de nos cellules.

Parmi ces découvertes, une d'entre elle va fortement vous intéresser : comme je l'ai précisé en préambule, **LE JEÛNE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ MAIS IL PERMETTRAIT AUX CELLULES DE SE DÉBARRASSER EFFICACEMENT DES DÉCHETS QUI LES ENCOMBRENT.**

"Concrètement, ces déchets sont des molécules "défectueuses" qui n'ont pas pu être synthétisées. **En effet, toutes les protéines que nous ingérons sont cassées au cours de la digestion pour former des acides aminés. C'est dans les cellules que ces derniers sont ressoudés sous forme de molécule de protéines.**

Lors de périodes de jeûne, un cycle d'autophagie se déclenche lorsque l'estomac est vide permettant de casser à nouveau les protéines défectueuses à l'intérieur même des cellules. Les molécules retournent à l'état d'acides aminés avant d'être réassemblées sous forme de protéine Neuve ! Bien utilisable cette fois !

Un système qui permet de rester en forme...Oui.. **MÊME lorsqu'on nous avons l'estomac vide !**

Cela bouscule t'il les différents dogmes consistant à indiquer qu'il faut s'alimenter continuellement et perpétuellement toutes les 3h? et avec quel rapport BENEFICE/RISQUE. A vous de décider désormais, mais en toute connaissance de cause.

⁽¹⁾
Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe

Récompensée par le prix Nobel de médecine, la découverte du mécanisme de l'autophagie pourrait permettre un jour de vivre plus longtemps en bonne santé.

Ce processus est très important car si la cellule n'est pas capable de se nettoyer, on va avoir une accumulation de déchets", explique **Isabelle Vergne**, chercheuse au CNRS qui travaille sur l'autophagie. "Si ce processus est complètement dérégulé, ça peut entraîner de nombreuses pathologies", ajoute-t-elle. C'est le cas notamment des maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson, des maladies infectieuses ou des cancers.

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.

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

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

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

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



BERNARD DATO
Écrivain

WEB f

CULTURISSIME

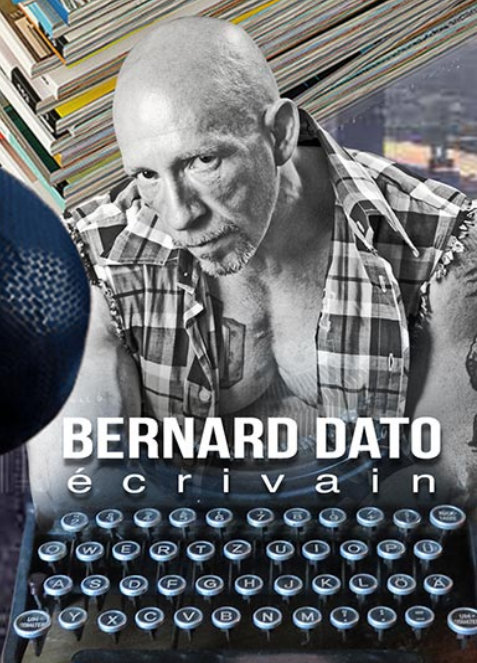
Culturisme et Culture Pop

Août 1962, nous sommes au Lycée de Midtown, dans le Queens, à New York.

C'est dans « **Amazing Fantasy # 15** » que nous faisons connaissance avec toi. Tu es timide, fluët, tes épaules sont étroites et une grande paire de lunettes fait de ton visage fin, celui d'un intellectuel étranger à toute pratique sportive.

Le costauds du lycée ne se privent pas. Ils te bousculent, te harcèlent, ils te raillent, te ridiculisent devant les filles : ils ont l'avantage physique sur toi, Peter Parker.

Mais c'est un secret connu de tous les fans : cette araignée radioactive va te piquer. Te voilà fort, très fort, agile et rapide ! Pourtant, sous le crayon et la plume de Steve Ditko, puis de John Romita Sr, tu restes un maigrichon dans tes vêtements civils un peu trop grands, dans ces vestes et ces pantalons un peu trop amples pour ta silhouette fragile et svelte.



BERNARD DATO
écrivain



Oui, mais voilà, quand tu enfiles ton collant de super-héros, sans que les lecteurs de ta série mensuelle s'en étonnent — accord tacite et immédiat entre le dessinateur et les fans ! —, te voilà en quelques secondes taillé et ciselé comme un bodybuilder aux muscles ronds, pleins et détachés, te voilà avec une dizaine de kilos de masse musculaire pure en plus, sous ta combinaison moulante de Spider-Man, là où tes vêtements du lycée Peter Parker demeurent flottants, autour d'une anatomie décidément et résolument maigrichonne.

Peut-être parce que le collant aux couleurs criardes du super-héros est le retour du corps. Mais pas n'importe quel corps : le corps forgé par une nature qui s'oppose et s'oppose à l'humain, qui dresse des obstacles, qui résiste à sa volonté, qui forge sa volonté... ton collant, Spider-Man, serait le retour du corps de Tarzan dans la jungle urbaine — celle des voitures, des ascenseurs, des chaises et des canapés qui atrophient nos muscles délaissés.



Le bodybuilder est comme toi, Spider-Man, il est ce citoyen qui grâce à la fonte soulevée, tend vers le corps sculptural du seigneur de la jungle. Et du reste, Spider-Man, ton aventure la plus mythique, ta scène la plus iconique — cette scène dessinée en 1963 par Steve Ditko dans les toutes premières pages de « **Amazing Spider-Man N° 33** —, te montre enseveli sous des tonnes de débris métalliques, épuisé, près à renoncer, pour, dans un élan ultime et explosif contre la fonte qui pèse, exposer une des plus belles images de ton corps bodybuildé.



**horizon fluet —
sous la brume moulante
la force des Pyrénées**

DDatō



CULTURISSIME
Culturisme et Culture Pop



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



FUTURS TALENTS

INTERVIEW

ANTHONY FERNANDES

FITNESS MAG INNOVE ENCORE UNE FOIS. APRES AVOIR RENDU HOMMAGE À D'IMMENSES CHAMPIONS, NOUS AVONS DÉCIDÉ DE MÉDIATISER DE FUTURS TALENTS DE LA DISCIPLINE. CE MOIS-CI, LE PREMIER DE LA LISTE EST ANTHONY FERNANDES, COMPÉTITEUR EN MENS PHYSIQUE.

Je vous propose de faire connaissance avec un jeune talent venu de Maison Laffitte, **Anthony FERNANDES**

Photothèque i**ANTHONY FERNANDES**

PHOTO : BORIS GASIOROWSKI

CHRISTOPHE CORION :

Bonjour Anthony, comme je le disais en introduction, tu es le premier jeune talent qui est médiatisé. Peux-tu te présenter ?

ANTHONY FERNANDEZ :

Salut à tous, je m'appelle Anthony Fernandes j'ai 31 ans et je suis coach sportif diplômé BPJEPS AGFF. J'ai un ami qui a ouvert un Gigafit dans le 78, il y a deux ans et demi que l'on gère la salle à deux. Passionné de bodybuilding mais aussi de tatouage, j'ai trouvé un accord parfait dans ces deux arts.

C.C. :

Comment as-tu découvert la musculation et depuis combien de temps t'entraînes-tu ?

A.F. :

C'est à l'âge de 20 ans que je suis

rentré pour la première fois dans une salle de sport J'étais très maigre et je voulais changer de vie pour partir à la légion étrangère.

Je n'aurai jamais imaginé en faire une passion. Je me demandais comment ces mecs faisaient pour être aussi musclés. Ainsi les premières années, je me suis beaucoup instruit tout seul et je poussais dans mon coin.

Mon poids hors saison en ce moment est de 100 kilos et en compétition je tourne autour des 85 kilos.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

ANTHONY FERNANDES



PHOTO : BORIS GASIOROWSKI

GIGA FIT

CHRISTOPHE CORION :

Quelles sont les compétitions auxquelles tu as participé ?

ANTHONY FERNANDEZ :

Pour être franc avec toi, j'ai fait pas mal de compétitions. J'ai participé à l'Open de Saint Prix, à des Grand Prix IFBB, à Musclemania, au Grand Prix de Monaco et récemment l'Arnold classic Europe et au Fitness Mania . Je reste à présent en IFBB qui est pour moi la plus belle fédération et celle où je me sens le mieux.

C.C :

Tu viens de participer à l'Arnold récemment. Quelles sont tes impressions sur le niveau de la compétition ?

A.F. :

L'Arnold classic a été la compétition la plus enrichissante. Le niveau en inter est très vraiment très élevé.

C.C :

Est-ce que ta compétition s'est bien déroulée ou as-tu été déçu ?

A.F. :

On ne peut pas dire que la compétition s'est mal déroulée. Malheureusement, je n'ai pas été classé mais cela fait partie du jeu. J'ai participé en muscular et c'est vrai qu'il me manquait 4/5 kilos pour être au niveau. On prend une grosse claque mais je pense que cela ne fait pas de mal et cela permet de revenir encore plus fort. Malgré tout, je n'étais qu'à 1 point du top 6 . Donc je vais travailler encore plus et revenir..

C.C :

Quelles sont les modifications que tu vas apporter sur ton physique ?

A.F. :

On ne peut pas dire que la compétition Le problème avec mon physique c'est que j'ai un peu les fesses entre deux chaises. Pour participer en Mens Physiques, je dois tirer sur la sèche, perdre du volume et pour le Muscular il me manque quelques kilos pour être au top.

Je travaille pour prendre encore du poids et surtout travailler mon point faible (les bras) .

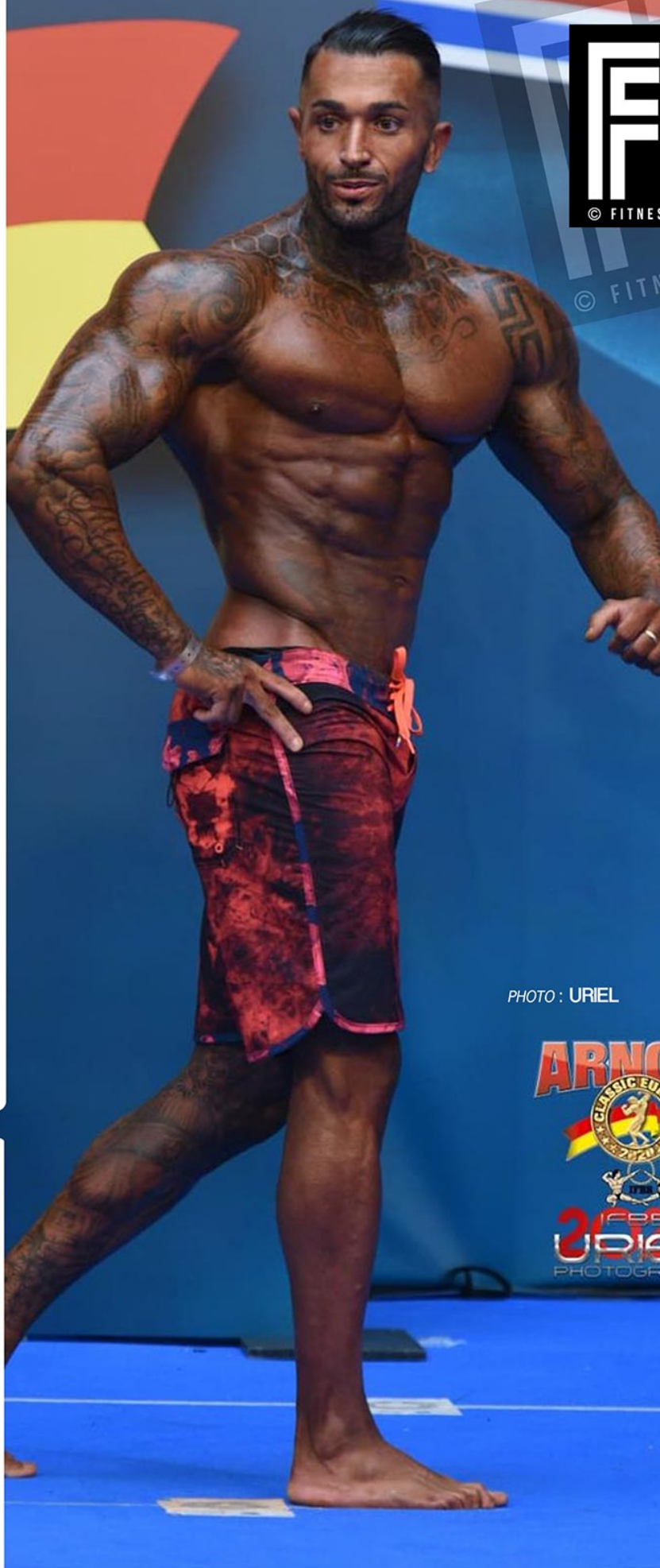
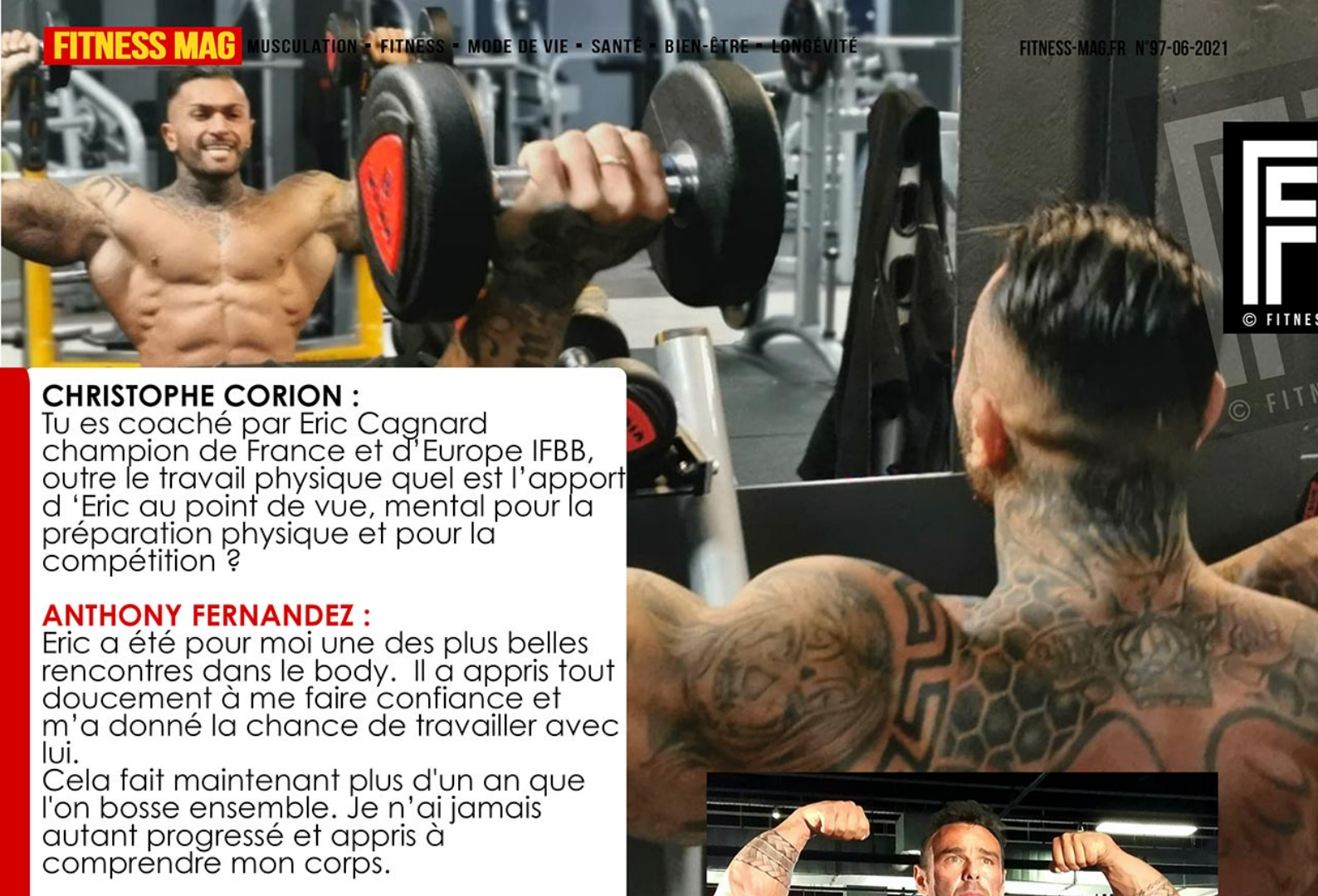


PHOTO : URIEL





CHRISTOPHE CORION :

Tu es coaché par Eric Cagnard champion de France et d'Europe IFBB, outre le travail physique quel est l'apport d'Eric au point de vue, mental pour la préparation physique et pour la compétition ?

ANTHONY FERNANDEZ :

Eric a été pour moi une des plus belles rencontres dans le body. Il a appris tout doucement à me faire confiance et m'a donné la chance de travailler avec lui.

Cela fait maintenant plus d'un an que l'on bosse ensemble. Je n'ai jamais autant progressé et appris à comprendre mon corps.

C.C :

Je sais qu'Eric accorde une place importante sur le côté mental de la discipline, quelle est l'importance d'avoir un coach qui est diplômé et expérimenté plutôt que de se faire coacher par un coach issu des réseaux sociaux ?

A.F. :

L'Arnold classic a été la compétition la Outre cet aspect physique, Eric à ce côté que tout coach n'aime pas faire c'est le travail mental. Il arrive toujours à trouver les bons mots pour te motiver mais surtout il t'apporte un vrai soutien en prépa.

Eric m'a dit un truc quand j'ai pris une claque à l' Arnold Classic.

Il ma dit, je sais ce que tu ressens j'ai déjà vécu la même chose et tu verras tu vas te relever.

J'étais une semaine après en République Tchèque au Fitness Mania et j'ai fini 2e à une place de la carte pro. Il y a une réelle importance à choisir son coach. Tout le monde se proclame coach sportif maintenant, après avoir fait une compétition, mais on ne joue pas avec la santé des gens.



Eric Cagnard IFBB PRO ELITE ATHLETE

C.C :

Quels sont tes objectifs à plus ou moins long terme, faire de la compétition ou devenir pro ?

A.F. :

Mon objectif a long terme est de pouvoir concourir encore longtemps en prenant du plaisir mais surtout en progressant toujours plus à chaque compétition.

Et a court terme l'objectif est pour cette année est de décrocher une carte pro. Je sais qu'elle ne représente plus grand-chose car on en donne de plus en plus. Pour moi ce serait la récompense de plus de 10 ans de travail acharné.



PHOTO : BORIS GASIOROWSKI

CHRISTOPHE CORION :

Désires-tu rajouter quelque chose ?

ANTHONY FERNANDEZ :

J'aimerais dire que le bodybuilding est un sport magnifique quand il est pratiqué pour soi avec amour et comme réelle passion. On se doit en tant que passionné de donner une belle image de ce sport, pour un jour le voir évoluer en France.

Le body m'a aidé à surmonter des moments très difficiles dans la vie.

Je tiens à remercier Kris Forme Nutrition à Herblay et Christophe son dirigeant pour le soutien qu'il m'apporte depuis ma première compétition en 2016.



avec **Peter Foucaux** et
Christophe du magasin
Kris Forme

Contact :

Facebook : Anthony Bebezinho

Instagram : Kogne_bodyfitness

mail : kogner@hotmail.fr

tel : 0672884943

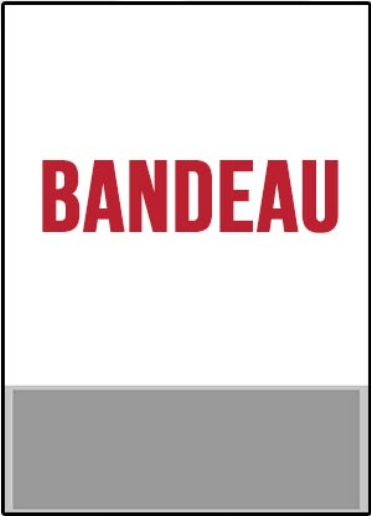
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !


**KAREN
FELIX**

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING SCÉNIQUE

WEB



BONJOUR, JE M'APPELLE JEAN-PIERRE BENOIT, JE VAIS AVOIR 41 ANS, J'AI UN FILS MATHIS QUI VA AVOIR 16 ANS ET JE VIS À PLOMBIÈRES LES DIJON EN CÔTE D'OR. DEPUIS TRÈS JEUNE JE ME SUIS MIS AU SPORT. À L'ÂGE DE 6 ANS J'AI COMMENCÉ BASKET, TENNIS ET SKI.

À L'ÂGE DE 18 ANS, JE NE SUPPORTAIS PLUS MON PHYSIQUE, D'AILLEURS IL NE M'AVAIT JAMAIS CONVENU, JE RESSEMBLAIS À CE QU'ON PEUT APPELER UN « CURE DENT » 1M70 POUR À PEINE 60KG ET J'AI DÉCOUVERT LA MUSCULATION AVEC MON COUSIN QUI LUI LA PRATIQUAIT DÉJÀ. JE ME SUIS TOUT DE SUITE TROUVÉ UNE PASSION POUR CE SPORT QUE JE N'AI JAMAIS ARRÊTÉ DEPUIS.

JE L'AI PRATiqué PENDANT 20 ANS MAIS SANS FAIRE DE PRÉPARATION, JUSTE DES PETITES DIÈTES HISTOIRE D'ÊTRE PROPRE ET CELA M'A QUAND MÊME PERMIS DE ME CONSTRUIRE UN CORPS ON VA DIRE SYMPA ET UN MENTAL. J'AI TOUJOURS EU DANS L'IDÉE DE POUSSER LE TRUC À SON EXTRÊME ET D'ALLER JUSQU'AUX COMPÉTITIONS MAIS MA VIE ÉTAIT TRÈS CHAOTIQUE.

JEAN-PIERRE BENOIT



KAREN : « APRÈS L'ENVOI DE CES PHOTOS DE TRAINING BENOIT DEVIENDRA VADOR. »

KAREN M'A ÉNORMÉMENT APPRIS QUE CE SOIT SUR LE POSING OU SUR LE BODY LUI-MÊME.

ON A D'AILLEURS BEAUCOUP ÉCHANGÉ SUR CE SUJET, C'EST UNE PERSONNE PASSIONNÉE QUI ADORE SON TRAVAIL, ON LE RESSENT TOUT DE SUITE.



COACHING SCÉNIQUE



EN SEPTEMBRE 2020 POUR MES 40 ANS JE SUIS ALLÉ TROUVER MON AMI **FLORIAN BAROCHE** QUI EST PRÉPARATEUR PHYSIQUE.

IL FAUT SAVOIR QUE **FLO**, EST VRAIMENT QUELQU'UN DE SUPER DÉJÀ HUMAINEMENT MAIS ÉGALEMENT SPORTIVEMENT. IL EST TRÈS CARRE ET PRÉSENT POUR SES ATHLÈTES, IL EST À NOTRE ÉCOUTE ET À NOS PETITS SOINS. QUAND JE VOIS CE QU'IL A FAIT DE MOI JE NE LE REMERCIERAI JAMAIS ASSEZ.

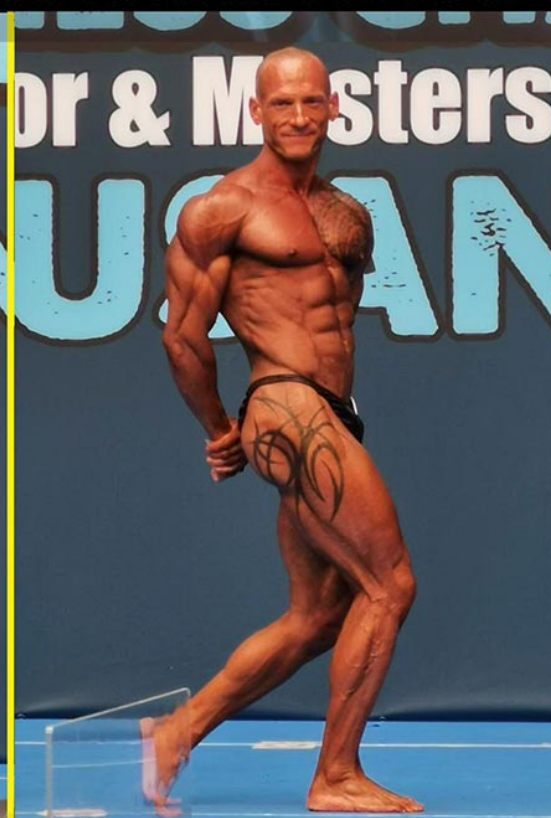
FLO M'A PRÉPARÉ AU MILLIMÈTRE AVEC UNE DIÈTE DE SÈCHE ET UN ENTRAÎNEMENT 7J/7!

EN AVRIL J'ÉTAIS PRÊT PHYSIQUEMENT MAIS ENCORE UNE GROSSE PARTIE DE PRÉPARATION M'ATTENDAIT, LE POSING, CE QUE J'APPREHENDAIS BEAUCOUP CAR JE N'EN AVAIS JAMAIS FAIT.

C'EST À CE MOMENT LÀ QUE J'AI ENTENDU PARLER DE **KAREN FELIX COACH SCÉNIQUE**,

JE ME SUIS DIT BANCO, JE VAIS LA CONTACTER ET PRENDRE DES COURS AVEC ELLE.

ELLE M'A TRÈS VITE RÉPONDU ET COMME ON N'AVAIT PAS BEAUCOUP DE TEMPS, ON S'EST MIS TOUT DE SUITE AU TRAVAIL.



KAREN A ÉTÉ TOUT SIMPLEMENT SUPER, ELLE M'A CORRIGÉ TOUTES LES POSES ET M'A CRÉÉE UNE CHORÉE JUSTE PARFAITE POUR MOI.

DURANT NOS COURS ON A TOUT DE SUITE ACCROCHÉ ET J'AI RENCONTRÉ UNE PERSONNE EXTRAORDINAIRE AUTANT DU POINT DE VUE PROFESSIONNEL QU'HUMAINE.

QUE DIRE DE PLUS QUE GÉNIALE, JE NE POUVAIS PAS TROUVER MIEUX.

JE NE LA REMERCIERAI JAMAIS ASSEZ POUR TOUT CE QU'ELLE A FAIT POUR MOI ET QU'ELLE CONTINUE À FAIRE ENCORE.

ELLE M'A MÊME ENVOYÉ UN MAILLOT EN URGENCE LA VEILLE DE MON DÉPART À EUROPE AFIN QUE JE SOIS AU TOP SUR SCÈNE.

VRAIMENT C'EST UNE PERSONNE QUE JE RECOMMANDE À TOUS LES ATHLÈTES QUI VEULENT COMMENCER OU AMÉLIORER LEUR POSING, POUR MOI C'EST LA MEILLEURE !

A CE MOMENT LÀ J'ÉTAIS PARTAGÉ ENTRE LA NERVOSITÉ, LE STRESS, LA JOIE CAR MALGRÉ TOUT C'ÉTAIT MES 1ERS PAS ET EN INTER EN PLUS.

MAIS J'ALLAIS ENFIN RÉALISER MON RÊVE !



COACHING SCÉNIQUE



DIMANCHE 16/05/21 MON STRESS EST À SON MAXIMUM, REMISE EN QUESTION, DOUTE ETC... NORMAL POUR UNE PREMIÈRE !

SUR SCÈNE JE DONNE LE MEILLEUR DE CE QUE JE PEUX MAIS LE RYTHME DE CHANGEMENT DE POSES EST RAPIDE POUR MOI ET MON STRESS M'EMPÊCHE D'ÊTRE VRAIMENT FLUIDE DANS MES MOUVEMENTS, JE FINIS 5ÈME SUR 6 TELLEMENT HEUREUX MALGRÉ TOUT D'AVOIR VÉCU CETTE EXPÉRIENCE ET SURTOUT QU'UNE ENVIE, RETOURNER AU COMBAT ET DONNER CETTE FOIS CI LE MEILLEUR DE MOI-MÊME.

DANS LA VIE IL N'Y A PAS DE DÉFAITE, SOIT ON GAGNE SOIT ON APPREND ET JE SAVAIS QUOI AMÉLIORER POUR LA SUIVANTE RAPIDITÉ ET FLUIDITÉ CAR LA ROUTE N'ÉTAIT PAS FINIE, À PEINE RENTRÉ LE LUNDI IL FALLAIT SE PRÉPARER POUR LA COMPÉTITION SUIVANTE, 15J APRÈS, LA **DIAMOND CUP** À DIVONNE LES BAINS.

CETTE FOIS CI **FLORIAN** A PU VENIR DONC DÉJÀ BEAUCOUP MOINS DE STRESS.

AUCUNE INQUIÉTUDE J'ÉTAIS PRÊT ET MA SHAPE ÉTAIT ENCORE MIEUX.





COACHING SCÉNIQUE



J'ÉTAIS BEAUCOUP PLUS SEREIN QUE POUR EUROPE, J'AVAIS BOSSÉ MON POSING AFIN DE LE RENDRE PLUS FLUIDE, LA SEULE INQUIÉTUDE QUE J'AVAIS ÉTAIT DE ME RETROUVER AVEC DES COMPÉTITEURS PLUS GRAND ET PLUS VOLUMINEUX CAR CELA AVAIT DÉJÀ ÉTÉ MON POINT FAIBLE EN ESPAGNE MAIS MALHEUREUSEMENT JE NE POUVAIS AUGMENTER CE VOLUME DURANT LES 15J QUI SÉPARAIENT LES 2 COMPÉTITIONS.

JE RESTAIS SEREIN, J'AVAIS TELLEMENT HÂTE DE REMONTER SUR SCÈNE.

CE QUE JE VOULAIS C'ÉTAIT DONNER LE MEILLEUR DE MOI-MÊME, CE QUE J'AI FAIT.

MANQUE DE VOLUME, JE PRENDS LA 3ÈME PLACE SUR 4 MAIS LE PLUS IMPORTANT ÉTAIT D'ÊTRE LÀ, OBJECTIF ATTEINT. MAINTENANT ON VA PRÉPARER LA SAISON 2022, HORS DE QUESTION QUE JE M'ARRÊTE MAINTENANT ! J'AIME TROP ÇA !

DONC ON VA TRAVAILLER LE VOLUME AVEC FLORIAN ET JE VAIS DE NOUVEAU BOSSER AVEC KAREN POUR CONTINUER À M'ÉCLATER SUR SCÈNE !

CAR C'EST LE PLUS IMPORTANT, SE SENTIR ÉPANOUI ET PRENDRE DU PLAISIR DANS CE QUE L'ON FAIT.

JEAN-PIERRE BENOIT





**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

WEB



CARICULTURISME



Caricature copyright **Gervais LOOCK**

ARNOLD SCHWARZENEGGER **7X Mr OLYMPIA**

Toutes les stars d'Olympia, du premier jusqu'à
aujourd'hui comme vous ne les avez jamais vu !
C'est le prochain livre de Gervais LOOCK

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



**FRANK
ZANE**

**97 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8314

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LE FENUGREC POURRAIT AUSSI BOOSTER LA LIBÉRATION DE L'HORMONE DE CROISSANCE

VOUS CONNAISSEZ SANS DOUTE LE FENUGREC – DE SON NOM SCIENTIFIQUE TRIGONELLA FOENUM-GRÆCUM – EN TANT QUE VÉGÉTAL QUI INFLUENCERAIT LES NIVEAUX DE TESTOSTÉRONE À LA HAUSSE ET QUI POURRAIT AMÉLIORER LE RAPPORT MUSCLE/MASSE GRASSE.

A vrai dire, il se pourrait que vous puissiez trouver du fenugrec dans des suppléments censés augmenter les niveaux d'hormone de croissance. Les chercheurs coréens de l'Université de Yeungnam ont découvert cet effet quand ils ont fait des expériences avec des cellules de rats.



photo : wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

L'HORMONE DE CROISSANCE ET LE FENUGREC

Les chercheurs sont tombés sur cet effet stimulant de l'hormone de croissance par le Fenugrec quand ils ont étudié un extrait de fenugrec sur une base de méthanol en utilisant des cellules de l'hypophyse de rats. L'hypophyse est une glande présente dans le cerveau qui, en dehors de sécréter les hormones LH et FSH qui stimulent la sécrétion de testostérone, sécrète également l'hormone de croissance. L'activité de la glande pituitaire augmente si l'hypothalamus – un autre glande du cerveau – synthétise plus de LHRH et de GHRH.



image Freepik



© FITNESS-M

Les Coréens étaient à la recherche de substances qui stimulent la production de l'hormone de croissance comme remèdes contre l'ostéoporose, le déclin musculaire et d'autres signes de vieillesse. En 2007, 2003 et 2004, ils avaient publié plusieurs études qui ont montré que la production de l'hormone de croissance était stimulée par la glycyrrhizine et l'acide glycyrrétique du Glycyrrhizae radix, par les 1-monopalmitine et 1-monlionleine de l'Astragalus membranaceus (Astragale) et la puérarine du Pueraria thunbergiana.

L'ÉTUDE SUR LE FENUGREC ET LA SOMATROPINE



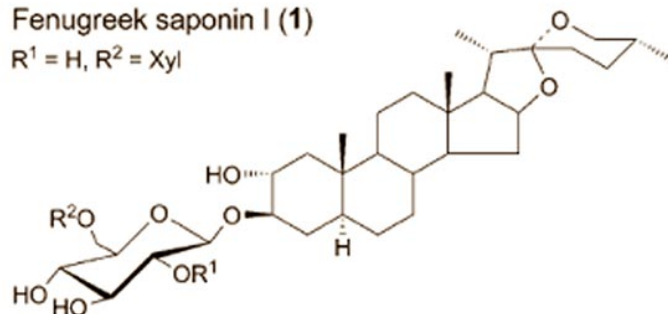
Dans l'article que nous écrivons à ce propos et publié en 2008 dans Chemistry & Biodiversity, l'extrait complet de méthanol a stimulé la production de l'hormone de croissance à près de 2200% (!), comme indiqué dans le tableau ci-dessous. La concentration atteinte était exceptionnellement élevée: 1 mg par millilitre.

Lorsque les chercheurs ont isolé des composés de l'extrait pour les étudier individuellement, il s'est avéré que deux composantes étaient actives: Fenugreek Saponin I (composé 1) et la dioscine (composé 9). Ceux-ci ont stimulé la sécrétion de Hgh par un facteur de 13 et de 18 respectivement, à une concentration de 20 microgrammes par millilitre.

Compound	GH [ng/ml]	% of Control
Control	7.06 ± 0.2	100.00 ± 3.30
rGHRF 300 nM ^{b)}	9.03 ± 1.0	127.95 ± 14.01
rGHRF 500 nM	11.7 ± 0.8	166.33 ± 11.89
rGHRF 1000 nM	43.7 ± 2.0*** ^{c)}	618.78 ± 28.52***
MeOH extract (1 mg/ml)	154 ± 3.9***	2183.94 ± 55.35***
Flavonoid mixture	10.2 ± 0.5	144.85 ± 7.42
Saponin mixture	62.7 ± 1.4***	887.97 ± 19.68***
Yuccagenin (4)	3.33 ± 0.3	47.12 ± 4.65
Gitogenin (5)	26.1 ± 5.9**	369.66 ± 83.57**
Sarsapogenin 3-O-Glc (6)	8.06 ± 1.9	114.17 ± 27.44
Fenugreek saponin I (1)	88.3 ± 1.6***	1250.52 ± 22.03***
Diosgenin 3-O-Rha ¹ → ⁴ Glc (7)	9.50 ± 3.1	134.61 ± 43.45
Fenugreek saponin II (2)	4.95 ± 0.3	70.12 ± 4.35
Diosgenin 3-O-Glc ¹ → ⁴ Glc (8)	3.04 ± 0.3	43.09 ± 4.79
Dioscin (9)	125 ± 3.4***	1770.05 ± 48.62***

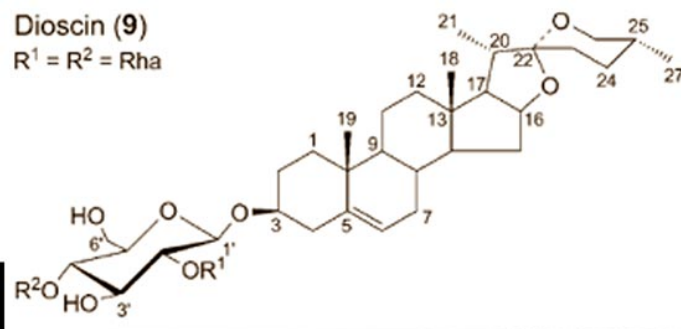
Fenugreek saponin I (1)

R¹ = H, R² = Xyl



Dioscin (9)

R¹ = R² = Rha



LE MÉCANISME EXPLIQUANT L'EFFET PRO-HORMONAL DU FENUGREC RESTE INCONNU

Un nombre croissant d'études – presque toutes financées par les fabricants – sont révélateurs du fait que les extraits de Fenugrec font preuves de propriétés intéressantes pour les athlètes. Ils pourraient améliorer la masse musculaire et la force, ils stimuleraient la capacité à brûler la graisse, l'endurance et stimuleraient la libido des hommes. La théorie la plus courante à ce sujet est que les extraits de Fenugrec stimulent la production de testostérone. Le Fenugrec le fait en effet, mais pas au point que vous puissiez vous attendre à en voir les effets mesurés.

L'étude coréenne contribue à expliquer le paradoxe: le Fenugrec fonctionne, mais d'une manière différente.

Source de l'article: Fenugreek may boost growth hormone emission too

Source Ergo-log: Chem Biodivers. 2008 Sep;5(9):1753-61.

Eric Mallet



Image WALLPAPERFLARE



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B. PROTEIN-BAR *Light*

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



Un choix unique



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE PANCAKES PROTÉINÉS POUR LA MUSCULATION ET SANS GLUTEN

SALADE DE BOEUF SANS GLUCIDES

Recette pancakes musculation sans lait et sans gluten, voilà un bon petit déjeuner hyper protéiné. Dans cette recette, vous allez découvrir des pancakes sans lait et sans gluten... je préfère l'appeler la recette de pancakes musculation étant donné les avantages qu'ils ont. Régalez-vous bien avec cette nouvelle recette chargée en protéine, avec des glucides de bonne qualité et de bons lipides. La recette vient d'être mise à jour.

LES INGRÉDIENTS :

50 g Poudre de sarrasin ou d'avoine sans gluten ou patate douce
20 g poudre de protéine
1 cuillère à café Levure sans gluten (facultatif)
1 cuillère à café beurre d'amande
cannelle ou sucralose ou stévia (facultatif)
3 pcs blancs d'oeuf
1 pcs jaune d'oeuf
1 cuillère à café graisse de coco

LA PRÉPARATION :

Mixer tous les ingrédients au mixeur
Faire chauffer une poêle à feu vif pendant 2 min
Baisser le feu à 1/4 de puissance et ajouter une cuillère à café de graisse de coco
Mettre une demi louche de pâte à pancakes
Lorsque des petites bulles sont présentes, retourner le pancake
Déguster



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

***Pourquoi
maigrir trop
vite est-il
dangereux ?***



L'IMPORTANCE DE MAIGRIR PAR PALIER

Pour bon nombre d'entre nous, le régime parfait c'est celui qui permet de perdre beaucoup de poids en un minimum de temps (et sans trop d'efforts!). Ça tombe bien, ces derniers temps ces régimes express sont légion : régime hyperprotéiné, régime Natman, régime Mayo, régime low-carb ou encore régime Scarsdale, la liste est très longue.

Toutes ces méthodes miracles proposent une perte de poids globale d'au moins 3 kilos en une semaine !

Ça paraît même trop beau pour être vrai...

Pardon pour le suspense mais effectivement, c'est trop beau pour être vrai, et perdre du poids trop rapidement c'est même dangereux.





Dangers des régimes express

RÉGIME MAL MAÎTRISÉ = DANGER

Même si ces régimes miracles sont forcément très attrayants, il vaut mieux y réfléchir à deux fois avant de se lancer...Car non seulement les pertes de poids express ne sont pas durables, mais elles peuvent s'avérer dangereuses pour notre santé. Parmi les principaux risques on retient :

L'effet yoyo. Impossible de parler de régime express sans mentionner l'effet yoyo, car les deux vont souvent de pair !

Malheureusement, lorsque l'on suit un régime trop rapide, il y a certes prise de poids, mais surtout reprise de poids dans 80% des cas. Pourquoi ? Tout simplement parce que notre organisme, traumatisé par les restrictions drastiques qu'on lui impose brutalement, va stocker sous forme de graisses toutes les calories ingérées dès que l'on reprend une alimentation normale. Un peu comme s'il restait sur ses gardes et ne dépensait pas toute l'énergie, en prévision d'une restriction prochaine.

Reprise de poids et obésité. Les pertes de poids rapides des régimes express ne nous exposent pas seulement à l'effet yoyo. Pour ne rien gâcher, avec ce genre de régime, on reprend souvent plus de kilos qu'on en avait perdus. Cerise sur le gâteau : comme notre organisme s'habitue vite à ces perturbations, plus on fait de régimes plus il est difficile de perdre du poids. Ces régimes rapides que nous vendent si bien les magazines provoquent donc un surplus de poids, et favorisent en plus l'installation de l'obésité.



Perte de poids trop rapide

Mettre en danger sa santé

Les problèmes que peuvent entraîner des pertes de poids trop rapides ne s'arrêtent hélas pas là. A vouloir perdre trop de poids trop vite, on risque également :

Des dégâts sur le muscle. Un des principaux défauts des régimes rapides, c'est qu'ils favorisent la perte de muscle au lieu de la masse grasse, alors que ce sont les muscles qui brûlent davantage de calories. Résultat : même si on perd effectivement du poids, nos muscles fondent, on se bouge moins, et notre silhouette perd en force et en tonicité. Qui veut s'essayer au régime flasque...

Perte de poids saine et durable

Un régime lent et maîtrisé: Voici les 3 règles d'or d'un régime sain et équilibré :

Lentement mais sûrement : on oublie les méthodes minceur qui promettent monts et merveilles en moins d'une semaine ! Pour que la perte de poids soit efficace et durable, elle doit être progressive et maîtrisée. Si le régime propose de perdre plus d'un kilo par semaine, c'est qu'il n'est pas sérieux : l'amaigrissement ne doit pas dépasser les 500g à 1 kilo par semaine, soit 4 à 5 kilos par mois.

Exit les régimes excessifs : on sait bien que se délester de 5 kilos en 3 jours en ne mangeant que des fanes de radis c'est tentant, mais c'est surtout super dangereux ! On garde en tête qu'en dessous de 1200 kcal/jour, un régime nous expose à des carences et donc des problèmes de santé.

Le principe d'un bon régime : un régime ne se limite pas à une perte de poids dans un délai imparti. Un régime efficace n'est pas forcément un régime qui va nous faire manger moins, mais surtout qui va nous faire prendre des habitudes alimentaires saines, qui vont perdurer une fois le régime terminé. Ainsi, la perte de poids sera efficace et pérenne.



© FITNESS-M

© FITNESS



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

AMÉLIORER SES PEC

AUX ÉLASTIQUES



CLIQUEZ POUR REGARDER



Découvrez dans cette vidéo comment doubler vos PECTORAUX aux élastiques
S'entraîner correctement aux élastiques, c'est possible ?

Oui ! Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent :

Les élastiques ne sont pas seulement pour les débutants.

Mais bien pour les pratiquants de TOUS les niveaux (moi-même je les utilise).

Il faut simplement savoir comment (bien) s'en servir.

Et c'est exactement ce que je vous explique dans cette vidéo, avec pour exemple une séance PECS qui m'a fait sacrément congestionné !!!



JULIEN QUAGLIERINI



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB f t i YouTube

PODCAST DE LA MASSE

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

MICHAEL GUNDILL, FRÉDÉRIC DELAVIER, ARNAUD PLAISANT : FAQ

Voici un nouveau podcast ou on répond à divers questions en compagnie de @Michael Gundill en grande forme tu verras, @Frederic Delavier et Arnaud PLAISANT @team plaisant . Parmi les thèmes, tu as les compléments, les « roids », les machines... Bref il y a de tout ;)

CLIQUEZ POUR REGARDER

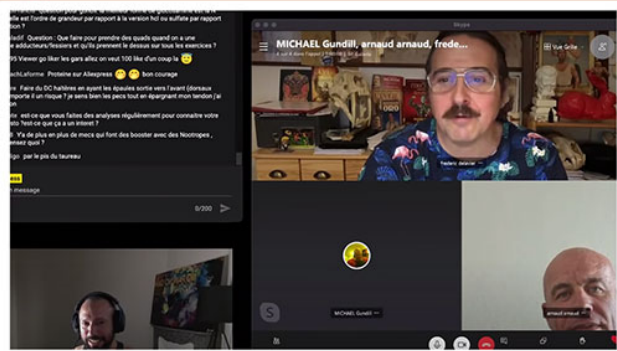


PHOTO WALLPAPER.COM

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



COMMENT TROUVER LA MOTIVATION POUR S'ENTRAINER À LA MAISON



**VOUS VOULEZ SAVOIR
COMMENT TROUVER LA
MOTIVATION À VOUS ENTRAÎNER
À LA MAISON ? VOUS AVEZ
TOUJOURS LE REGRET DE NE PAS
Avoir pu faire votre séance
de sport en fin de journée ?**

Pas de problème, je vais vous proposer une méthode qui va vous faciliter la vie.

La motivation pour s'entraîner à la maison est compliquée, car vous avez toujours un truc à faire, vous occuper des enfants, vider le lave-vaisselle, préparer à manger, etc. Le problème c'est que vous avez aussi envie de vous entraîner souvent peut-être même tous les jours.

C'est possible, mais il faut comprendre comment vous fonctionnez.

LE CONFORT EST VOTRE BÊTE NOIRE

La vie est une suite de petits ou gros problèmes que vous solutionnez depuis des années. Par exemple si vous avez mal au dos le matin, vous allez chercher un nouveau matelas de meilleure qualité. Automatiquement vous allez vers le confort, c'est la norme, tout le monde est pareil.

Votre logement est le résultat de plein de problèmes résolus, ce qui veut dire que vous l'avez rendu relativement confortable avec les années. Dans un environnement confortable, votre humeur tend vers la relaxation... pas l'effort et l'inconfort.

Il vous faut donc trouver un moyen de passer du confort à l'inconfort rapidement.

LES SOLUTIONS POUR SE MOTIVER À LA MAISON

Comme dis plus haut, si vous rentrez à la maison après une dure journée de travail et que vous faites un crochet par votre canapé vous n'en sortirez plus avant l'heure du repas, c'est comme ça, vous l'avez bien mérité non ? Il faut donc agir en conséquence pour vous mettre dans le bon « mood » afin de vous entraîner sans vous laisser aller à la détente.

LE PLAN DE MOTIVATION POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON (POUR UNE SÉANCE EN FIN DE JOURNÉE) :

Avertissez votre petite famille de votre planning d'entraînement (heure / jour)
La veille au soir ou au petit déjeuner, griffonnez votre programme d'entraînement dans votre smartphone afin de limiter vos choix en rentrant chez vous

La veille au soir ou le matin avant d'aller travailler, préparez votre équipement de sport afin qu'il soit prêt à votre retour à la maison

Prenez avec vous votre tenue de sport pour vous changer au travail, ça limitera vos actions à faire en rentrant à la maison (si ce n'est pas possible, placez là à l'entrée de votre maison)
Créez une playlist musicale motivante que vous écouterez en rentrant du travail

Restez debout en rentrant chez vous, et démarrez votre échauffement de manière progressive, mais énergique

Entraînez-vous intense



C'est une routine simple qui peut vous permettre de passer d'un entraînement par semaine à 5 entraînements sans problèmes. Vous allez voir que le plus gros problème c'est le démarrage, une fois lancée l'inertie du mouvement vous donnera de la motivation pour tenir toute la séance.

Si vous voulez voir tout mon home gym, j'ai tourné une longue vidéo sur le sujet elle est ici : [Home Gym minimaliste](#)

Bonne séance à tous,

Théo



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



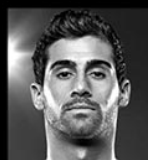
OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





DAVID
COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

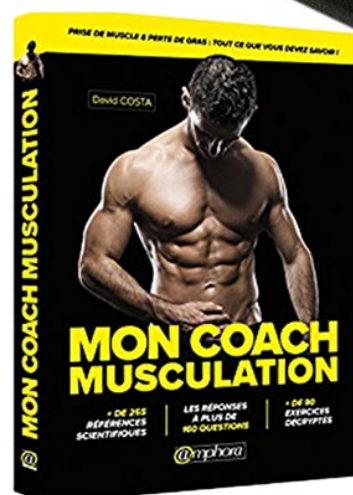


MIEUX COMPRENDRE LE
FONCTIONNEMENT DU CORPS :

ALIMENTATION & RESTRICTION

L'alimentation dirige le fonctionnement de notre organisme. La modifier conduit à des changements visibles (masse musculaire, masse grasseuse) mais aussi à des changements non visibles qui peuvent nuire gravement à ta santé.

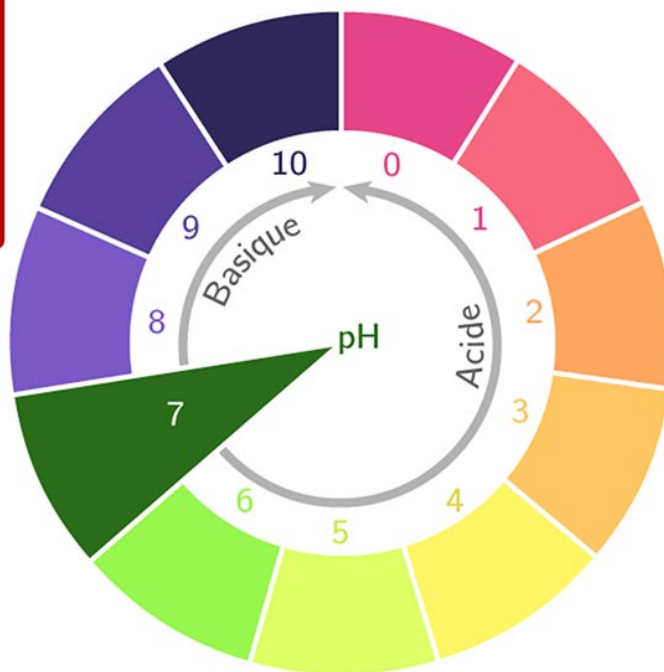
La femme, par nature, utilise plus facilement les **lipides** que les hommes. Par conséquent, ton alimentation doit contenir au moins 25% de lipides. Une forte restriction à ce niveau t'expose à une aménorrhée (absence de règles) qui peut être irréversible si elle dure plus de 2 ans. Ce déséquilibre dans la consommation de lipides, notamment avec une sous consommation d'Omega 3, va également contribuer à acidifier ton organisme. Les conséquences de cette acidification seront une augmentation du risque d'ostéoporose (déminéralisation des os) et un corps plus propice aux inflammations (tendinites). Il faut en complément surveiller le taux de vitamine D et de fer. Adopter une alimentation variée et équilibrée est suffisant.





LES FEMMES SONT PLUS SENSIBLES À L'INSULINE QUE LES HOMMES. IL FAUT ALORS ESSAYER DE FAVORISER LES GLUCIDES AVEC INDEX GLYCÉMIQUES BAS, SANS NON PLUS EN FAIRE UNE OBSESSION.

Le maintien du **pH** neutre de ton organisme est fondamental pour en assurer le bon fonctionnement. Ainsi, il convient de se prémunir des aliments acidifiants en consommant au moins 400 g de légumes par jour, 1 à 3 fruits par jour et en favorisant les aliments à indice PRAL négatif (sans pour autant en faire une obsession).

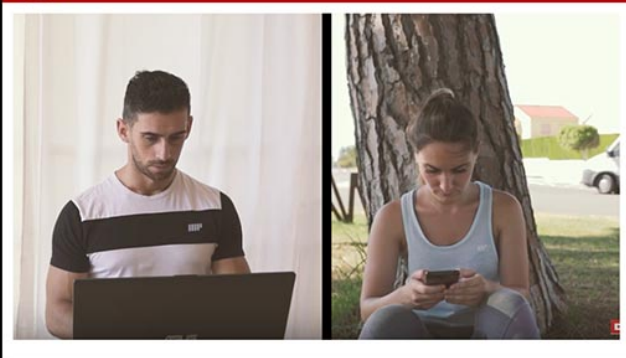


photos Freepik.com et wallpaperflare.com

La réduction calorique pour les pertes de poids doit être également être maîtrisée car une baisse brutale conduira à une perte de poids rapide, notamment grâce à la perte d'eau et de glycogène (mais aussi de muscle et de peu de graisse). Cette perte sera associée à une baisse de la sécrétion de leptine « hormone de la satiété » et à une hausse de la ghréline « hormone qui stimule l'appétit ». La 1ère hormone va réduire tes dépenses énergétiques, réduire ta sensation de satiété lors des repas et favoriser le stockage de la graisse. La seconde va te pousser à manger de façon incontrôlée. Autrement dit, t'exposer à de fortes pulsions alimentaires, crises de boulimies et donc au fameux effet yoyo des régimes restrictifs.



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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





© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

L'HYDRATATION

L'hydratation, bien que connue de toutes, ne doit pas être prise à la légère. Une petite déshydratation réduit nos fonctions et en particulier la circulation sanguine avec pour conséquences : baisse de force, moins bonne récupération et l'augmentation des calories ingérées. Une étude a également montré que des sujets qui avaient ajouté 4 à 5 verres d'eau par jour à leur consommation habituelle, consommaient moins de calories par jour.

LE STOCKAGE

Le stockage sous forme de graisse va aussi être impacté lors de la restriction alimentaire avec en priorité une accumulation de graisse au niveau du ventre, sous la peau, au niveau des hanches et des cuisses. Ces dernières étant les plus difficiles à déstocker chez la femme, il faudra alors redoubler de patience pour obtenir de nets changements. Adopter une réduction progressive et durable des calories ingérées est vivement recommandé pour des résultats durables.

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB



BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

RÉUSSIR SA PERTE DE POIDS

LES BEAUX JOURS RIMENT AVEC MAILLOTS DE BAIN, PLAGE, BIKINI... LE MOMENT OÙ L'ON PENSE À PERDRE LES QUELQUES KILOS CACHÉS SOUS SON PULL QU'ON A ACCUMULÉ PENDANT L'HIVER.

Une multitude de régimes fleurissent dans les magazines. Mais vous, vous voulez quoi au juste ? 1, 2, 3 kilos en moins sur la balance, vous voulez plus ?

Aujourd'hui beaucoup de personnes qui veulent perdre du poids se lancent un peu à l'aveuglette dans le régime du moment. Qui très souvent, elles ne font pas jusqu'au bout.

L'UN DES SECRETS DE LA RÉUSSITE DE LA PERTE DE POIDS EST DE SE FIXER UN OBJECTIF.

Fixez-vous un objectif **RAISONNABLE** en terme de perte de poids. On est d'accord que perdre 10kg en 1 semaine n'est pas un objectif raisonnable...

Fixez-vous un objectif physique. Comme avoir un ventre plus plat, des fesses plus fermes, affiner vos cuisses...

Fixez-vous l'objectif d'entrer dans cette petite robe que vous aimez tant ...

Fixez-vous **VOTRE OBJECTIF** et gardez le bien en tête.



APRÈS AVOIR ÉTABLI VOTRE OBJECTIF, METTRE EN FACE LES ACTIONS NÉCESSAIRES POUR L'ATTEINDRE !

Passer à l'action avec conviction, c'est votre OBJECTIF, votre souhait !

Votre premier pas pourrait être de bouger plus et peut être, vous inscrire dans une salle de sport ! En plus, ça tombe bien, elles ont ré-ouvertes !

AUGMENTEZ VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE, cela augmente votre dépense énergétique et donc brûler plus de calories mais l'activité physique fait aussi « du bien à votre tête ». Elle libère des endorphines (hormone du bien-être) et cela plusieurs heures après l'activité. Un aspect non négligeable pour booster votre motivation !

Vous pourriez **faire le tri dans vos placards** et les vider des "cochonneries" qui risqueraient de vous dévier de votre objectif.

Pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée. L'hydratation est essentielle pour de nombreux facteurs qui jouent un rôle dans la perte de poids,



A table, ne vous re-servez pas. Vous devriez avoir dans votre assiette une source de protéine, de féculent et des légumes. Ne vous frustrez pas, on dit que l'équilibre est de manger de tout raisonnablement.



Vous pourriez faire appel à un professionnel en nutrition et/ou sport qui pourrait vous aider à trouver les « clés » pour atteindre votre objectif.

Les compléments alimentaires pourraient vous aider, comme par exemple les brûleurs de graisse comme **IRON Ultra Fat Burner** ou les draineurs comme **Watercut** de chez Eric Favre Sport.





SS-MAG.FR
NESS-MAG.FR

MOTIVEZ-VOUS !



Avec, par exemple, la photo d'une personnalité qui vous inspire ou d'un physique que vous souhaiteriez atteindre !

Scotchez là sur votre frigo, sur le miroir de votre salle de bain et un peu partout chez vous, coller là aussi sur tous les placards qui contiennent des aliments "dangereux" pour atteindre votre objectif. Ça marche !

Faites vous un carnet, où vous noterez votre évolution (poids, centimètres), vous pouvez aussi y noter vos pensées du moment. C'est un peu comme-ci vous deviez rendre « des comptes » à votre carnet, cela peut vous aider mais aussi à constater vos avancés.

ÉCOUTER VOUS PLUS !

Mangez, à votre faim...A table, arrêtez de manger avant de vous sentir « full », trop souvent, on pense qu'il faut finir son assiette pour éviter le gaspillage, alors qu'on peut juste manger le reste plus tard ou moins se servir tout simplement.

NE VOUS MENTEZ PAS

Vous pouvez rêver d'atteindre votre objectif toute votre vie mais si vous ne changez rien à vos « mauvaises » habitudes, rien ne changera ! c'est logique NON ?!

« La folie, c'est de se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent » Albert Einstein

Rien ne sert de se plaindre, si on ne passe pas RÉELLEMENT à l'action.

Alors QUEL EST VOTRE OBJECTIF ?



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



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB f Twitter Instagram YouTube

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

BOOSTER SON ÉNERGIE AVEC LA RESPIRATION

« **Prana** », « **chi** », les vertus du souffle sont connues dans toutes les cultures depuis des millénaires . Il permet la vitalité du corps . Une respiration mal contrôlée, c'est une baisse de l'énergie vitale.

Et si on apprenait donc à mieux respirer ensemble ?

RESPIRER POUR BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ...

Le système nerveux autonome **régule certaines fonctions automatiques de l'organisme** dont la respiration et permet le **maintien de l'équilibre interne** du corps.

En agissant sur son système nerveux, il est donc possible de **booster son système immunitaire** ! Pour cela , il faut revenir à l'équilibre en faisant **redescendre le niveau de stress** , physique & émotionnel en stimulant le système nerveux parasympathique (notre frein interne) .

Pour cela, je vous recommande de pratiquer la **cohérence cardiaque**. Il s'agit d'une respiration consciente, douce et régulière, de **5 temps à l'inspir et 5 temps à l'expir**, comme une vague d'océan...qui vous amène à un état de flow !

A pratiquer 3 à 5 min par jour .

PHOTOHÈQUE WALLPAPERFLARE



© FITNESS-MAG

ET BIEN D'AUTRES BÉNÉFICES SANTÉ

- Soulager les maladies cardio-vasculaires , hypertension, hypotension...
- Prévention des cancers.
- Lutter contre la dépression , l'anxiété grâce à une baisse des émotions négatives et une meilleure prise de recul.
- **Augmentation de la récupération à l'effort** , de la concentration .



© FITNESS-MAG.FR

photo wallpaperflare.com

RESPIRER AU QUOTIDIEN...

Votre respiration doit passer **sans forcer par le nez** , bouche fermée, en silence . Toutefois, il n'existe pas une façon unique de respirer car votre respiration dépend aussi de vos positions , activités dans notre vie quotidienne !

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Votre corps et votre esprit fonctionnent à **leur capacité maximale** lorsque votre cœur bat à son niveau optimal. Les sportifs, une technique à inclure à votre routine sportive pour **améliorer vos performances** !

PRÉSERVER SON ÉNERGIE

Pensées négatives, excès de stress aboutissent à une respiration mal contrôlée, saccadée, et par conséquent une **perte d'énergie**.

STRESS OXYDATIF

Cette respiration incohérente, excessive crée du stress oxydatif (vieillesse accélérée de nos cellules) dû à un excès d'oxygène, qui à son tour entraîne dépression, manque d'énergie et de motivation et attaque le système... À noter que le sport régulier, d'intensité modérée, stimule les capacités antioxydantes. C'est donc bon pour vous !



© FITNESS-MAG

Évitez aussi les pesticides, additifs, viandes et poissons carbonisés...

Suivez-moi :

Blog: www.brooklynfit.fr

Fb : [brooklynfit naturopathe](#)

Insta : [Brooklynfit Naturopathe et Brooklynfit Yoga](#)

Groupe fb : [Brooklyn Yoga](#), cours en live & replay, tous niveaux.

Ma marque de collations saines LGN CRAZY HEALTHY BISCUITS



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

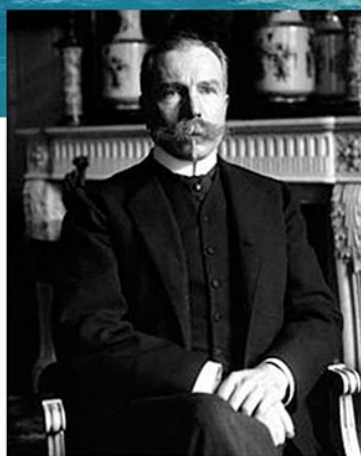
BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

► LE « PLASMA » DE QUINTON, L'EAU DE VIE

"Notre corps est « un véritable aquarium marin vivant ».

Notre milieu organique est en osmose avec le milieu marin : l'eau de mer est en sympathie avec chaque infime partie de notre corps".

René Quinton



René Quinton (1867-1925), physiologiste et biologiste français, réalisa que l'eau de mer était un milieu organique (ce qui est d'ailleurs le titre de l'un de ses livres : « L'eau de mer – Milieu organique », édité en 1904), et eut l'intuition que l'on pouvait utiliser cette eau pour soigner.

Et si il était possible de traiter un grand nombre de pathologies du 21^e siècle en rééquilibrant notre corps en profondeur, en renourrissant notre plasma sanguin par un plasma marin ?

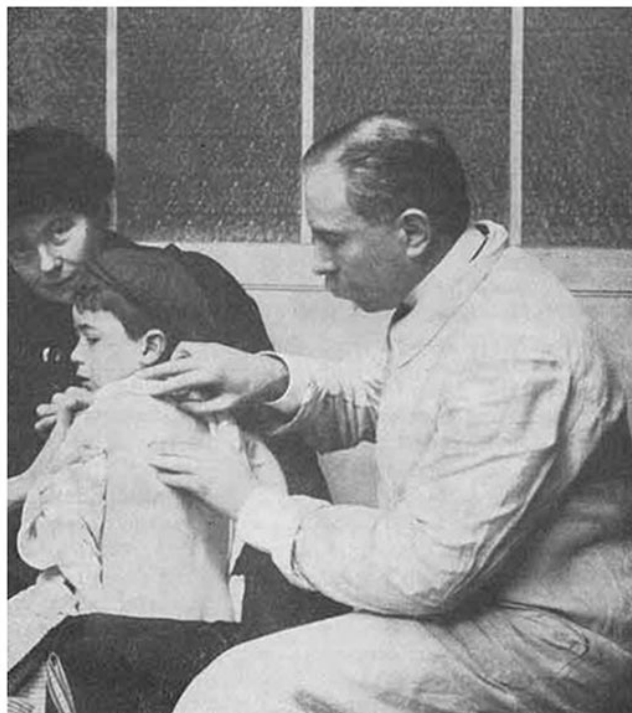
Certe, cela peut sembler surréaliste et réducteur car pour agir en profondeur sur notre organisme, il faut bien évidemment tenir compte des nombreuses et diverses agressions multifactorielles comme le stress, l'alimentation, la sédentarité ou l'excès d'activité physique, la pollution...

Pourtant, lorsqu'on s'intéresse à notre corps, « **ce bien le plus précieux** » comme disait le Dr Catherine Kousmine, on ne peut que s'attarder sur la grande avancée thérapeutique de René Quinton lorsqu'il mit en évidence la similitude entre notre milieu interne (tous nos liquides) et le milieu marin.

Il démontra que de nombreuses ressemblances existent entre l'eau de mer et le plasma sanguin. **Comme si finalement notre plasma sanguin était notre mer intérieure. Selon lui, notre corps pourrait être comparé à un aquarium ! Un corps vieillissant serait un aquarium dont l'eau perd sa pureté première et se trouble : mais changez cette eau, et les poissons qui y vivent retrouvent leur vitalité !**

Fort de ses travaux, et sachant qu le plasma marin (eau de mer isotonique) est reconnu par le corps comme étant 'sien', chacun d'entre nous pourrait palier la dégénérescence de son être par la consommation de ce précieux liquide qu'est l'eau de mer.

Dans la très grande majorité des cas, il sera utilisé en ISOTONIE car l'isotonie veut dire à l'iso ou égal de la composition de nos propres sérums (liquides) internes. Pour obtenir l'isotonie, la formule à partir d'eau de mer hypertonique est la suivante : 1/3 d'eau de mer hypertonique + 2/3 d'eau de source = eau de mer isotonique.



Les applications pour l'eau de mer sont nombreuses, néanmoins, sachez qu'il est possible de l'utiliser en perfusion sous-cutanée afin de soulager des dos douloureux (hernies, tassements, inflammations...) ou des articulations en peine (tendinites, manque de cartilage, inflammation...).

(Cf article de Marcos Drake dans votre Fitness Mag N°30 de Janvier 2016) pages 69 à 71)



La perfusion pour également être utilisée en complément de certains traitements lourds afin de régulariser le pH mis à mal par la médication.

Le plasma marin pourra également être utilisé en implant dans certains cas, en vaporisation (dans le nez, les yeux, sur une plaie...), en nettoyage (nez, gorge, vagin, fessier, ...), en compresse ...



photos copyleft images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

Le plasma marin, de par sa similitude avec notre milieu interne, régule notre pH, réduisant considérablement l'acidité. Encore une fois, il sera bien évidemment utilisé en accompagnement d'une hygiène de vie adaptée (alimentation saine et variée, crue de préférence et biologique, gestion de son stress, sommeil en suffisance, activité physique adaptée...)

En conclusion et d'après de nombreux spécialiste, le « plasma de quinton », eau de mer isotonique pourrait s'utiliser régulièrement pour des organismes acidifiés et sur le long terme pour rééquilibrer plus globalement l'organisme, détoxifier son corps et stimuler son système immunitaire. Je l'utilise pour ma part régulièrement avec entière satisfaction sur mon état de santé général, lors de périodes de surmenage et parfois, durant mes journées de jeûne exclusivement hydrique (associé à des jus et/ou smoothies, soupes..)

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Naturopathe

EN SAVOIR +

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



**97 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8314

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef