

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°98 / 07-2021

ROAD TO OLYMPIA !

**RODRIGUE
CHESNIER**

Photo : Ronny Clément Photographer
@ronnyclementphotographer

**ENTRAÎNEMENT
DE FORCE &
CALORIES**

RECETTE FITNESS
**LE PETIT
DÉJEUNER SALÉ**

**POURQUOI FAIRE
LE JEÛNE
INTERMITTENT**

IDÉES
**3 REPAS
POST
WORKOUT**

Ronny Clément
PHOTOGRAPHER

**DOSSIER :
PERDRE DU
POIDS ET
MAIGRIR
RAPIDEMENT**

**COMMENT
STIMULER
LA PRISE DE
MUSCLE ?**

**DIÈTE MANNEQUIN
HOMME :
CE QUE VOUS IGNOREZ**

**FAUT-IL
S'ENTRAÎNER
JUSQU'À L'ÉCHEC ?
MUSCULAIRE**



© FITNESS-MAG.FR

MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale
sans gluten
sans lactose!

VEGAN

100%

CARBS

78%

PROTEIN

8,8%

SUGARS

1%

GLUTEN

0%



1500g-30servings

COOKIES
CHOCOLATE ICE CREAM

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



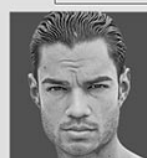
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



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 LOOCK
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 Mompou, 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
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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

#98
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

#98
FM

MUSCULATION et stress oxydatif



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

Mes chers lecteurs(trices),

QUOI DE PLUS JOUISSIF QUE DE FINIR UNE SÉANCE DE MUSCULATION AVEC LA SENSATION D'AVOIR DONNÉ LE MEILLEUR DE SOI-MÊME QUITTE À FRÔLER DANGEREUSEMENT LES LIMITES DE SES CAPACITÉS ADAPTATIVES.

Au delà de l'euphorie liée à la production d'hormones et autres molécules du bien-être (endorphine, dopamine, sérotonine...), vous devez garder à l'esprit qu'une pratique sportive soutenue entraîne un stress oxydatif relativement conséquent qu'il conviendra de tamponner / neutraliser, d'autant plus si vous avez dépassé la quarantaine.

OXYDANTS ET ANTIOXYDANTS.

Une molécule qui s'est fait "arracher" un électron, est dite "oxydée" (c'est un radical libre ou oxydant). Le problème c'est que cette même molécule va tout faire pour récupérer son électron auprès d'une autre cellule...vous l'avez compris c'est une réaction en chaîne sans fin !

C'est là qu'interviennent les antioxydants (capables de donner un électron tout en restant stables). Pourquoi consommer davantage d'antioxydants plus on avance en âge et lors d'une pratique sportive intense ?

Tout simplement parce que chez le jeune adulte seul 2% de l'oxygène est transformé en substance oxydante contrairement à une personne plus âgée (10 à 20%).

PHOTO PINTEREST

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

Un peu comme un moteur , plus ce dernier est vieux plus il produit de gaz d'échappements toxiques.

Une raison supplémentaire de plus de ne pas faire l'impasse sur une alimentation riche en micronutriments et antioxydants, non seulement pour vos performances sportive mais par dessus-tout, pour votre santé et quête de longévité !

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

Photo : Ronny Clément Photographer
@ronnyclementphotographer



- 1 couverture fitness mag n°98
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 force et calories
- 12 rodrigue chesnier
- 20 entraînement et echec musculaire
- 26 le bienfaits des ventouses
- 29 telechargez le magazine
- 30 culturissime
- 33 caricaturisme
- 34 recette fitness
- 35 3 repas post workout
- 36 perdre du poids rapidement
- 37 comment stimuler la prise de muscle
- 41 michel vigier
- 45 old school physiques
- 46 vous avez dit cellulite ?
- 49 diète mannequin homme
- 54 comment réguler vos comportements
- 58 le jeûne intermittent
- 61 soutenez fitness mag sur tipee

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK *Plus*

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



**Augmente immédiatement l'énergie,
la force, l'endurance et favorise la
construction musculaire...**



J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



L'ENTRAÎNEMENT DE FORCE BRÛLE DES CALORIES PLUSIEURS JOURS APRÈS L'EXERCICE

**LES SCIENTIFIQUES DU SPORT
PENSAIENT QUE LA SEULE FAÇON DE
BRÛLER DE LA GRAISSE ÉTAIT DE FAIRE
DE LONGUES SÉANCES D'EXERCICES À
INTENSITÉ MODÉRÉE MAIS DES ÉTUDES
RÉCENTES ONT MONTRÉ QUE DES
SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT À COURTE
DURÉE ET DE HAUTE INTENSITÉ
FONCTIONNENT ÉGALEMENT.**

La perte des graisses ne se produit pas seulement pendant les entraînements intensifs mais elle continue par la suite. Il s'agit du phénomène connu sous le nom d'EPOC.



© FITNESS-MAG.FR

Les scientifiques grecs du sport ont découvert que les plus de 65 ans pouvaient aussi bénéficier de ce type d'exercice, surtout s'ils s'entraînent avec des charges lourdes.

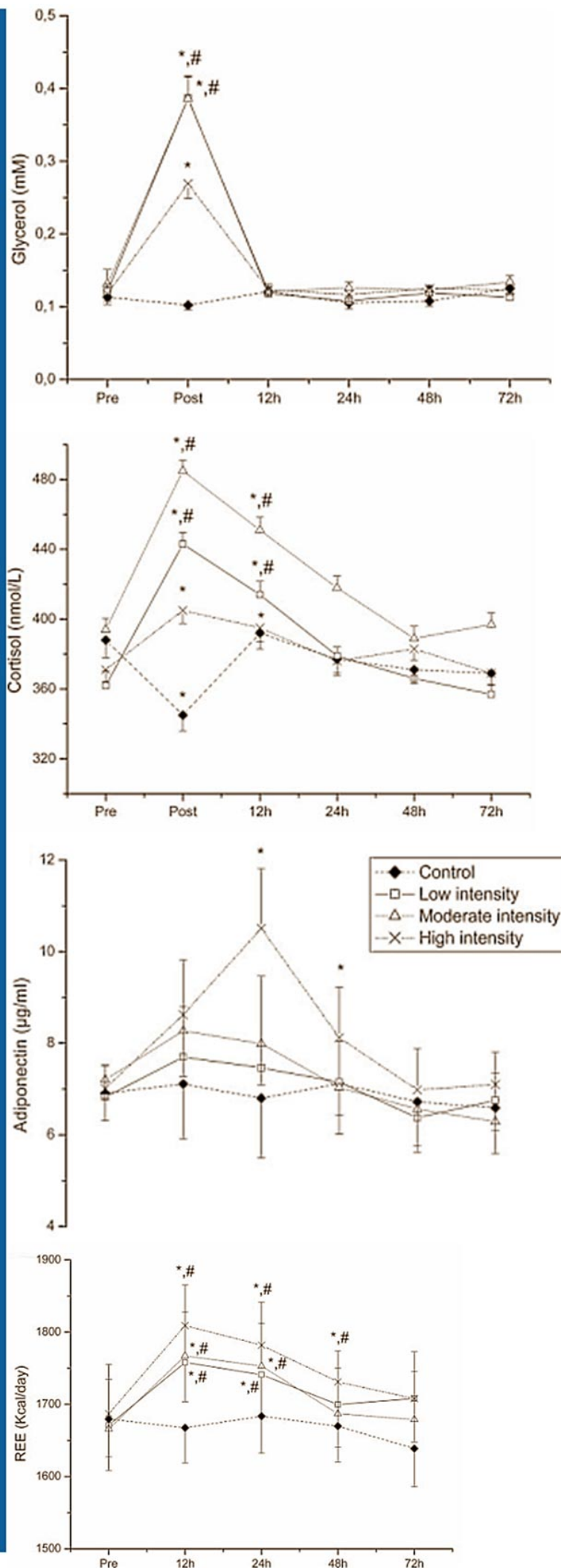
L'EXPÉRIENCE SCIENTIFIQUE SUR L'EPOC

Les 40 hommes de l'étude grecque qui a été publiée dans *Diabetes Care*, pesaient tous assez lourd, avec un IMC moyen de 29. Bien que pas très actif physiquement, ils étaient en bonne santé. Les chercheurs ont demandé aux hommes de s'entraîner pendant une heure. Au cours de la séance d'entraînement, les hommes ont travaillé les grands groupes musculaires, faisant 3 séries d'exercices de base.

Les hommes ont été divisés en 4 groupes. Le groupe à entraînement de faible intensité a utilisé des poids de 45-50% de leur 1RM et se sont reposés pendant 2 minutes entre les séries. Le groupe d'intensité modérée s'est entraîné avec 60-65% de leur 1RM avec un temps de repos de 4 minutes entre les séries. Le groupe à entraînement de haute intensité s'est entraîné avec 80-85% de leur 1RM avec des pauses de 6 minutes entre les séries. Le groupe de contrôle n'a rien fait.

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR L'ENTRAÎNEMENT

Le groupe de faible intensité a brûlé 296 calories pendant l'entraînement, le groupe d'intensité modérée 282 calories et le groupe de haute intensité a brûlé 222 calories. Le niveau d'acide lactique et les concentrations d'acides gras libres et de glycérol [des indicateurs de combustion des graisses] ont moins augmenté au cours de la séance d'entraînement de haute intensité.



Les jours suivants l'entraînement, le niveau de l'adiponectine est resté nettement plus élevé dans le groupe de haute intensité. L'adiponectine est une hormone qui permet aux muscles d'extraire plus de nutriments du sang. Le niveau de cortisol était plus faible dans le groupe de haute intensité que dans les autres groupes après la séance d'entraînement.

Le groupe d'exercices à haute intensité présentait une dépense énergétique élevée [REE] pendant plusieurs jours après le test. Durant la période où les

CONCLUSION

“Les hommes plus âgés et en surpoids pourraient bénéficier d'un entraînement physique de résistance avec une fréquence de 2 à 3 séances d'exercices par semaine” en concluent les chercheurs grecs. “En outre, il apparaît que tous les programmes d'exercices de résistance induisent une dépense d'énergie marquée, quelle que soit l'intensité». Nous prenons la liberté d'ajouter que l'entraînement avec des charges lourdes augmente la combustion des calories.

Source de l'article: Heavy strength training burns hundreds of calories for days afterwards

Source Ergo-log: Diabetes Care. 2009 Dec;32(12):2161-7.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



**#PRO
ZONE**

RODRIGUE CHESNIER

Interview : Eric RALLO
photothèque instagra Rodrigue Chesnier

“ **...POURQUOI PAS
RÊVER D'UN
TOP 6 À
MR OLYMPIA
2021!** ”

**ASSOIFFÉ DE VICTOIRES SUR LES
TERRES MÊMES DE L'ÉLITE
CULTURISTE, UN JEUNE
CHAMPION TRICOLORE NE CESSE
DE GRAVIR UNE À UNE LES
NOMBREUSES MARCHES DES
PODIUM DE L'IFBB.**

Après une très belle victoire à la Milwaukee Titan Pro et 2 superbes places à Shreveport (Louisiane) ainsi qu'au prestigieux New York Pro début mai; **Rodrigue Chesnier** décroche pour la 2e année consécutive le sésame tant espéré, synonyme de qualification pour le « superbowl » du culturisme, Mr OLYMPIA 2021! Retour sur l'incroyable ascension d'un « frenchie » déterminé à remporter le prestigieux Sandow !

photo @michaelspainsmith
pour @officialolympia_gear

#PRO
ZONE

photo @themollywhite au @mi40_gym

RODRIGUE

EN BRÈF...

AGE : 26 ANS
TAILLE : 186 CM
POIDS : 94KG ON / 106KG OFF
NATIONALITÉ : FRANÇAISE
RÉSIDENT : LOS ANGELES (CALIFORNIE)
COACH : ARIEL CUTZ ALBERTO
SPONSOR : HD.MUSCLE, CHULAFITNESS, INTERSPORTAURON
CITATION PRÉFÉRÉE : "TO THE INFINITY AND BEYOND"

ERIC RALLQ : BONJOUR RODRIGUE, RAVI DE T'IMMORTALISER POUR LA 2ÈME FOIS DANS FITNESS MAG (CF N°81) ET DE CONTINUER DE PARTAGER TON AVENTURE À TOUS LES FANS DE MUSCULATION ET BODYBUILDING !
APRÈS UNE ENTRÉE FRAÇASSANTE DANS LE TOP 10 EN 2020 À MR OLYMPIA POUR TA 1ÈRE PARTICIPATION AU PLUS HAUT NIVEAU, JE VAIS ÊTRE DIRECT : QUEL EST TON OBJECTIF POUR TA 2È QUALIFICATION ?

RODRIGUE CHESNIER : Bonjour, d'ores et déjà merci de me donner encore une fois la chance d'être dans votre magazine.
Mon objectif est de faire mieux que l'année dernière pour ma première participation à OLYMPIA et pourquoi pas rêver d'un TOP 6.

E.R. : PETIT FLASHBACK DE QUELQUES MOIS ET RETOUR SUR MR OLYMPIA 2020.
COMMENT AS-TU VÉCU LE FIAIT DE DEVENIR LE 1ER MEN'S PHYSIQUE FRANÇAIS À DÉCROCHER UNE 9È PLACE (TOP 10) À MR OLYMPIA ?

R.C. : Ce fut un honneur pour moi et une joie immense d'être le premier Mens physique français de l'histoire à fouler cette fabuleuse scène d'OLYMPIA.
C'est une énorme fierté de représenter mon pays et d'ouvrir encore plus la voie au bodybuilding français.

PALMARÈS

2021

1er à la Milwaukee and Titan open / IFBB/NPC et qualification pour Olympia 2021 qui aura lieu à Orlando le 9 octobre prochain
2e à l'Optimum Classic à Shreveport Louisiane / IFBB/NPC
2e à la New York pro Tampa warrior / IFBB/NPC
4e place à la Wasatch warrior Salt Lake City / IFBB/NPC

2020

Top 10 / IFBB/NPC Wasatch warrior Salt Lake City
1ère place et qualification pour Olympia 2020 / IFBB/NPC
Optimum Classic championships Shreveport Louisiane
2e à la New York pro à Tampa en Floride / IFBB/NPC
9e (Top 10) / Joe Weider's olympia 2020

2019

Top 10 à l'Arnold Classic Pro USA
Top 10 à la Sacramento Californie Gouvernor Cup Pro
Top 10 à la Salt Lake City Showdown

2018

4e de la finale France IFBB
1er du Grand Prix de Los Angeles
1er à la Shawn Rhoden Classic – Obtention de la carte pro IFBB
3e à la Shawn Rhoden Classic Philippines Pro – Qualification pour l'Arnold Classic Pro USA

2017

Finaliste à France IFBB (Men's Physique Juniors)



Photo credit au



ERIC RALLO : APRÈS TANT D'EFFORTS ET IMPLICATIONS, QUELLES ÉMOTIONS AS-TU RESENTIS EN FOULANT LA SCÈNE D'OLYMPIA ? ÉTAIT-CE COMME UN RÊVE QUI DEVENAIT RÉALITÉ ?

RODRIGUE CHESNIER : J'ai ressenti une joie monumentale et un plaisir incommensurable, la sensation de réaliser mon rêve. C'est indescriptible et je souhaite à tout le monde de ressentir cela un jour. Pour répondre à votre question, OUI effectivement, c'est un rêve qui devenait réalité. Ce fut un bonheur de concourir sur cette scène prestigieuse avec les meilleurs athlètes du monde.

E.R. : TANT DE CHEMIN PARCOURU EN SI PEU DE TEMPS. 4 ANNÉES APRÈS TON TITRE DE CHAMPION DE FRANCE IBB MEN'S PHYSIQUE JUNIOR, TU DÉCROCHES TA CARTE IFBB PRO À SEULEMENT 23 ANS ! QUELLES SONT TES SOURCES D'INSPIRATION ET DE MOTIVATION AU QUOTIDIEN ?

R.C. : Ce fut un parcours incroyable, plus difficile que ce que l'on peut croire. Ce fut un long chemin semé d'embûches et de sacrifices mais aussi de fantastiques moments et beaucoup de joie. Mes inspirations restent les mêmes depuis tout petit : ARNOLD, RONNIE, JAY CUTLER, SERGE NUBRET, ED KAWAK, SHAWN RHODEN et beaucoup d'autres légendes du bodybuilding.





IFBB PRO
RODRIGUE CHESNIER

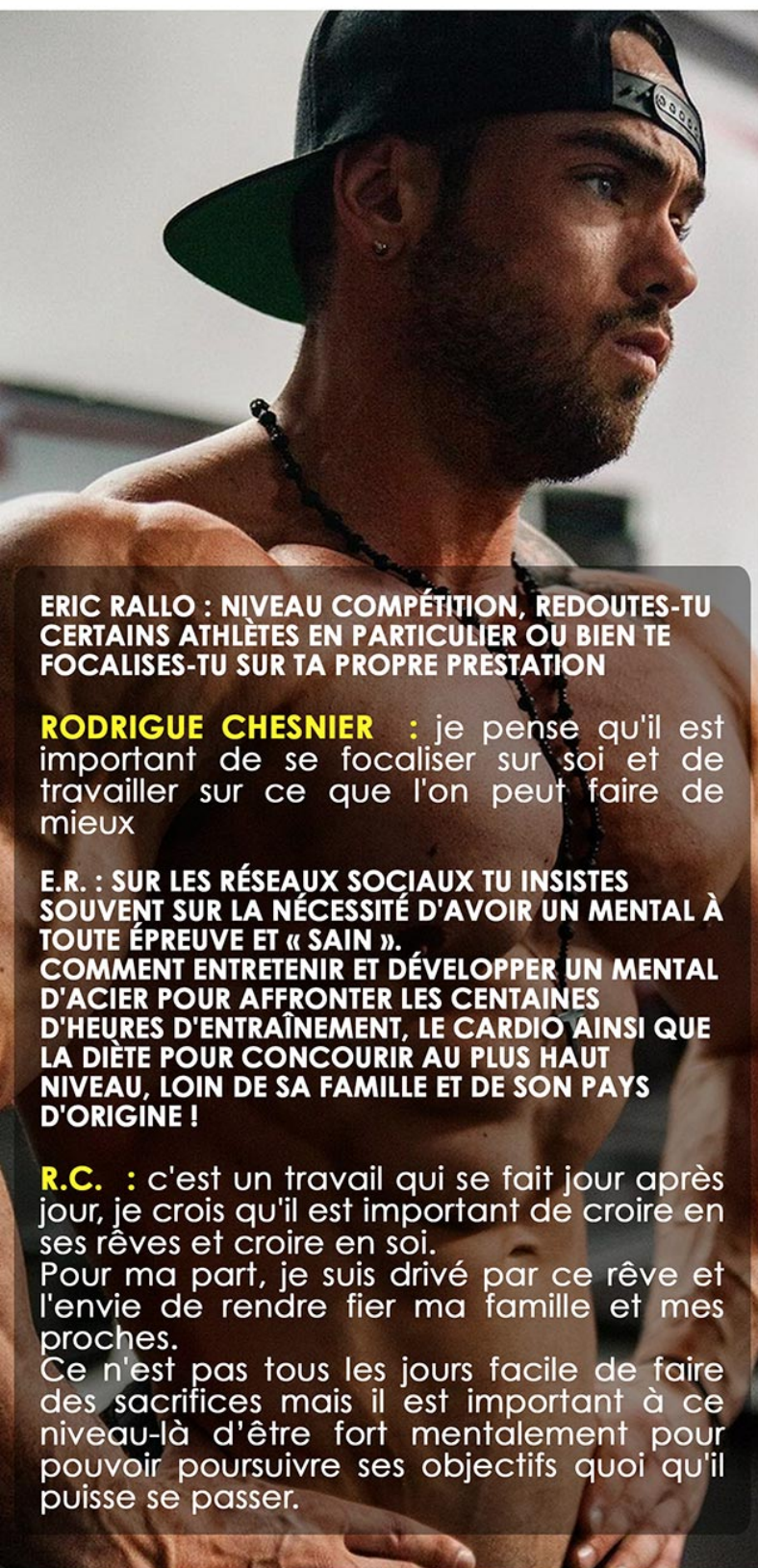
ERIC RALLO : ON PEUT DIRE QUE TES POINTS FORT SONT TA LIGNE (V) ET TES PECS !
AS-TU APPORTÉ DES MODIFICATIONS DANS TA ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT POUR OLYMPIA 2021 ET QUELS SONT LES MUSCLES OU POINTS DE DÉTAILS QUE TU SOUHAITES AMÉLIORER ?

RODRIGUE CHESNIER : Merci beaucoup
Effectivement je me concentre plus sur mon dos, mon bas du dos et mes abdos qui sont mes points faibles et sur lesquels je dois travailler dur pour amener un meilleur package pour cet OLYMPIA.

E.R. : NIVEAU DIÉTÉTIQUE, AVEC LA FRÉQUENCE ET RIGUEUR DES REPAS, QUELLES ASTUCES AS-TU TROUVÉ POUR TENIR TA DIÈTE SUR UNE LONGUE PÉRIODE ET QUELS SONT TES ALIMENTS PRÉFÉRÉS ?

R.C. : Malheureusement, la diète n'a pas de secret et elle se tient au mental.
Au moment de la diète, il n'y a pas des milliards de choix, il faut savoir trouver les aliments qui fonctionnent pour vous et qui sont en cohérence avec votre système digestif.
Mes aliments préférés en prépa sont le saumon, le tilapia grillé, les œufs et pour les carbs la crème de riz et le jasmin rice.





ERIC RALLO : NIVEAU COMPÉTITION, REDOUTES-TU CERTAINS ATHLÈTES EN PARTICULIER OU BIEN TE FOCALISES-TU SUR TA PROPRE PRESTATION

RODRIGUE CHESNIER : je pense qu'il est important de se focaliser sur soi et de travailler sur ce que l'on peut faire de mieux

E.R. : SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX TU INSISTES SOUVENT SUR LA NÉCESSITÉ D'AVOIR UN MENTAL À TOUTE ÉPREUVE ET « SAIN ». COMMENT ENTREtenir ET DÉVELOPPER UN MENTAL D'ACIER POUR AFFRONTER LES CENTAINES D'HEURES D'ENTRAÎNEMENT, LE CARDIO AINSI QUE LA DIÈTE POUR CONCOURIR AU PLUS HAUT NIVEAU, LOIN DE SA FAMILLE ET DE SON PAYS D'ORIGINE !

R.C. : c'est un travail qui se fait jour après jour, je crois qu'il est important de croire en ses rêves et croire en soi. Pour ma part, je suis drivé par ce rêve et l'envie de rendre fier ma famille et mes proches. Ce n'est pas tous les jours facile de faire des sacrifices mais il est important à ce niveau-là d'être fort mentalement pour pouvoir poursuivre ses objectifs quoi qu'il puisse se passer.



« ...IL EST IMPORTANT A CE NIVEAU-LA D'ÊTRE FORT MENTALEMENT. »



photo @michaelspainsmith pour @officialolympia_gear

ERIC RALLO : SOUHAITES-TU PROFITER
DE CETTE TRIBUNE POUR REMERCIER
CERTAINES PERSONNES ?

RODRIGUE CHESNIER : Il y a beaucoup de personnes à remercier :
Mon tout **premier coach Fabrice Larchevêque** qui m'a donné la passion de ce sport, mon deuxième coach, **Psychofitness** qui m'a fait passer d'amateur à professionnel et qui m'a amené à mon premier OLYMPIA.
Shawn (Rhoden) et **Stan (Stanimal)** avec lesquels j'ai eu la chance de partager leurs préparations pour OLYMPIA 2018, cet événement a été encore une fois une chance pour moi et m'a donné la possibilité d'entrer dans le monde du bodybuilding.
Bien entendu **mes parents** sans qui tout cela n'aurait pas été possible, et je tiens à remercier aussi tous **mes followers** qui m'apportent beaucoup de soutien et d'amour.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

photo Pro Photo Fitness
NPC NEWS ONLINE

E.R. : AYANT TOUS LES ATOUTS POUR BRILLER SUR LA SCÈNE PRESTIGIEUSE DE MR OLYMPIA, JE TE SOUHAITE AU NOM DE TOUTE L'ÉQUIPE DE FITNESS MAG DE DÉCROCHER UN CLASSEMENT PRESTIGIEUX AFIN DE REPRÉSENTER FIÈREMENT LA FRANCE, TA FAMILLE, TES SPONSORS ET L'ENSEMBLE DE TA COMMUNAUTÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !
FORZA RODRIGUE !

R.C. : Merci à vous de me donner la chance et le privilège de m'exprimer et de partager mon expérience dans FITNESS MAG. je ferais tout mon possible pour représenter la France comme il se doit !



→ **SUIVEZ RODRIGUE CHESNIER SUR INSTAGRAM @RODRIGUECHESNIER**

photos @mollywhite.photography au
@davefisherspowerhouse



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



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



FAUT-IL S'ENTRAÎNER JUSQU'À L'ÉCHEC MUSCULAIRE ?

En général, deux camps s'opposent chez les pratiquants de musculation et de fitness. Lorsque certains affirment que l'entraînement à l'échec musculaire favorise la prise de masse, d'autres avancent que cette technique d'intensification freine justement l'hypertrophie et accentue le risque de blessures.

Mais alors, est-il réellement nécessaire de réaliser un nombre de répétitions maximum lors de chaque séance à la salle de sport pour progresser et gagner du muscle ?



QU'EST-CE QUE L'ÉCHEC MUSCULAIRE ?

Quelle est la définition de l'échec musculaire ? Cela désigne une technique d'intensification visant à réaliser le plus de répétitions possibles sur un exercice pour favoriser la croissance musculaire. En d'autres termes, cette méthode consiste à réaliser un effort intense, de telle manière à ce qu'il soit impossible de réaliser une répétition supplémentaire.

Certains athlètes estiment que s'entraîner avec cette méthode est le meilleur moyen pour déclencher l'hypertrophie musculaire et gagner en force. Mais le fait de ne plus pouvoir réaliser une répétition de plus avec une charge donnée signifie-t-il que vos muscles sont à bout de souffle ? En réalité, cela est plus complexe.

Pour bien comprendre ce phénomène d'échec, il est essentiel de connaître le rôle que joue le système nerveux lors de vos entraînements de musculation. En effet, c'est le système nerveux qui empêche les athlètes de réaliser cette fameuse répétition supplémentaire, et non pas l'incapacité du muscle à se contracter. Lorsqu'il arrive à épuisement, le système nerveux enclenche un processus de sécurité visant à éviter les blessures. Il agit comme un fusible.

Pour atteindre l'échec lors de votre séance de musculation, vous devrez donc trouver un moyen de préserver votre système nerveux, même s'il se fatigue plus rapidement que le groupe musculaire sollicité. Pour ce faire, il peut être pertinent d'ajuster votre programme de musculation pour y inclure des exercices avec des charges moins lourdes, mais nous y reviendrons.



© FITNESS-MAG

1. LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE L'ENTRAÎNEMENT À L'ÉCHEC MUSCULAIRE

Les avantages de cette technique d'intensification

En musculation, la notion d'échec est née d'un constat simple. Lors d'un entraînement à la salle de sport, chaque exercice réalisé va créer des lésions au niveau des fibres musculaires. Cela vaut aussi bien pour les exercices au poids du corps que pour ceux avec des charges plus ou moins lourdes, voire pour les entraînements cardio d'endurance.

En se reconstruisant (on parle alors d'anabolisme), les fibres musculaires s'adaptent et deviennent plus solides et plus épaisses. Après une stimulation des muscles et des articulations, c'est donc ce phénomène qui est responsable de l'augmentation de la force et du volume musculaire.

Il semble donc intéressant d'endommager le plus de fibres musculaires possible pour favoriser la congestion et développer sa masse musculaire. C'est là qu'intervient la méthode de l'échec. Sur une série, s'entraîner à l'échec permet ainsi de solliciter les groupes musculaires de manière optimale pour obtenir un physique musclé. En revanche, cette méthode possède des limites sur la durée.

Avant chaque séance de musculation, veillez à réaliser un échauffement adapté. De même, pour maintenir la masse musculaire et bénéficier d'une récupération plus rapide, ne négligez pas l'importance d'un apport suffisant en protéines. Cela est déterminant pour se muscler.

2. LES INCONVÉNIENTS DE L'ÉCHEC EN MUSCULATION

Si le fait de s'entraîner à l'échec participe à un bon développement musculaire, cela présente aussi quelques inconvénients.

Comme évoquée précédemment, cette méthode crée beaucoup de stress sur le métabolisme et sollicite intensément les cellules musculaires et le système nerveux. Pour revenir à son état initial, ce dernier va devoir bénéficier d'un temps de récupération plus important que le temps de repos dont ont besoin les muscles pour se reconstruire ou le système énergétique pour faire le plein de glycogène. Ce délai peut atteindre une dizaine de jours.

En théorie, aller jusqu'à l'échec est donc un excellent moyen de développer de gros muscles et d'augmenter la force musculaire. En revanche, vos temps de récupération devront être beaucoup plus importants entre les séances. Votre construction musculaire sera donc ralentie. Et si vos temps de repos sont insuffisants, vous risquez de vous blesser, ce qui freinera là encore votre progression et votre gain musculaire.

ALORS, FAUT-IL ALLER À L'ÉCHEC MUSCULAIRE ?

Compte tenu de ces avantages et de ces limites, est-il pertinent d'intégrer l'échec dans votre programme de muscu ?

Sur ce sujet, de nombreuses études scientifiques parviennent à des conclusions radicalement opposées. Récemment, quatre universitaires (Jozo Grgic de la Victoria University de Melbourne, Brad J. Schoenfeld et John Orazem du Lehman College de New York, et Filip Sabol de l'Université de

Zagreb) ont toutefois compilé les résultats des études les plus sérieuses sur l'échec en musculation et ont livré une méta-analyse sur les effets de cette méthode d'entraînement.

Leur conclusion a été de dire qu'en termes de prise de muscle, il n'y a pas de différences significatives entre cette technique et les méthodes de musculation classiques. L'entraînement à l'échec ne serait donc pas le meilleur moyen d'atteindre l'hypertrophie maximale et de développer sa musculature.

Il semble en effet que le volume d'entraînement soit une variable plus importante pour augmenter la force musculaire. En ce sens, il serait préférable de garder 1 ou 2 répétitions de réserve avant l'échec.

Prenons l'exemple de deux athlètes de niveau identique et dont l'objectif est de développer leur musculature. Sur des exercices de base tels que les squats ou le développé couché, le premier va jusqu'à l'échec tandis que le second privilégie le volume. Grâce à ses répétitions de réserve, le second pratiquant de musculation pourra réaliser trois ou quatre séries régulières et donc soulever un volume total supérieur au premier, dont les performances baisseront d'une série sur l'autre.

Il n'est donc pas conseillé d'aller à l'échec à chaque exercice de vos entraînements en salle de fitness.

Pour autant, réaliser des séries à l'échec musculaire peut être bénéfique sur certains exercices d'isolation notamment. Vous pouvez tout à fait intégrer cette méthode à votre programme sur des curls biceps avec haltères ou des extensions triceps à la poulie par exemple.

Pour progresser régulièrement, il peut aussi être pertinent de mettre en place un entraînement par cycle en ajoutant quelques séances consacrées à des séries courtes avec des charges lourdes.

Gardez toutefois à l'esprit que votre système nerveux aura besoin d'un temps de récupération plus important lors de ces phases. Si vous intégrez dans votre plan une semaine d'entraînements avec beaucoup de travail à l'échec, veillez par conséquent à prévoir une période de deload la semaine suivante.

SANTÉ - BIEN-ÊTRE - LONGEVITÉ

FITNESS-MAG.FR N°98-07-2021

A full-page photograph of a very muscular man in a gym, performing a lateral raise with a dumbbell. He is shirtless, showing extreme muscle definition in his chest, shoulders, and arms. He is smiling and looking towards the right. The background is a blurred gym environment.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ENERGY PLUS POWER FIT

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



L'idéal pour toutes vos gourdes et bidons de training

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

Les bienfaits des VENTOUSES

Depuis plus de 5000 ans, les ventouses ont été utilisées de par le monde pour traiter un grand nombre de problèmes de santé.

C'est une thérapie effiace, sans risque, quasi indolore et à la portée de tous.

Quand je repense aux souvenirs d'enfance et plus particulièrement aux ventouses à chaud, cela me rappelle lorsque j'étais enfant, c'était le temps où ma mère sortait sa panoplie de ventouses « familiale » réalisée avec les pots de yaourts en verre afin de les apposer sur le dos de mon père pour le soulager de nombreux maux (douleurs dorsales, bronchite, problèmes digestifs...)

C'était l'époque où un certain savoir ancestral était encore communiqué et partagé de génération en génération.

Enfant, je ne savais pas que je m'intéresserais bien des années plus tard à cet art millénaire en complément de ma formation en naturopathie !

Dans le cadre de mes recherches pour améliorer non seulement mon confort, et celui de mes proches, je me suis petit à petit orienté vers la simplicité et l'efficacité des ventouses (à chaud ou sec).

Quelle que soit la technique employée, les ventouses sont de véritables alliés de choix dans la lutte contre la douleur et la remise en circulation de l'énergie !

Afin de forger ma propre expérience, j'ai pris beaucoup de notes et me suis forgés ma propre expérience tout en enrichissant mon bagage technique.



« Ventouses à chaud »

« Ventouses à sec »

Une partie de mon « arsenal » dans le traitement de symptômes mineurs (rhume, céphalées, douleurs musculaires...)



La pose et les bienfaits des VENTOUSES

La pose des ventouses se réfère à toute méthode de traitement naturel dans laquelle on utilise des flacons de succion dans un but thérapeutique. La raison pour laquelle je m'intéresse à cette pratique est de renforcer, d'activer ou soutenir le potentiel d'auto-guérison du corps (homéostasie).

En effet, lorsque j'en ressens le besoin et que je désire agir très vite sur la cause éventuelle de la douleur, l'application de ventouses crée une décompression musculaire (ou myofascial). Cette décompression favorise une meilleure circulation et évacuation des déchets tout en diminuant les tensions musculaires.

En activant la circulation sanguine, les ventouses ont pour but de dilater les vaisseaux sanguins. En augmentant le débit sanguin, la pose de ventouses renforce le métabolisme et accélère le processus d'élimination des déchets responsables de douleurs et crampes.



Les ventouses en plastiques sont très simple d'utilisation, vous fixez l'embout de votre choix, faites 3 petits pompages et laissez agir tout en bougeant la ventouse de droite à gauche et de l'avant vers l'arrière. Laissez agir entre 1 et 3 minutes en fonction de vos besoins et ressenti.



Michael Phelps est un adepte du cupping, dont on peut voir les traces sur ses épaules (Photo : David J. Phillip/SIPA)

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale
sans gluten
sans lactose!

VEGAN 100%

CARBS 78%

PROTEIN 8,8%

SUGARS 1%

GLUTEN 0%

BMXX RICE CREAM
Instant delicious meal
100% natural source of High Quality Carbohydrates

CHOCOLATE ICE CREAM

1500g-30servings
COOKIES
CHOCOLATE ICE CREAM

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

BMXX
with glutamine
vitB6 added 8:1:1 ratio / 5000mg / serving
240g-30servings WATERMELON

30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION
www.bmxx-sports.com

Idéales pour la récupération, la relaxation et la cellulite !!

En succion, en massage, la répétition des vas et viens effectuée avec ventouse est réputée pour dissoudre les stases, désobstruer les méridiens, calmer les douleurs et détendre en profondeur les tissus.

Ces techniques reviennent progressivement en force un peu partout en Europe et à l'international grâce à de nombreuses célébrités féminines et stars du show bizz pratiquant la Cupping Therapy !

En effet, ces dernières en sont accros pour diminuer leur fatigue, douleurs diverses mais également pour réduire leur cellulite ! Par voie de conséquence, on a pu voir ça et là des actrices hollywoodiennes affichant avec fierté le recours à cette pratique ancestrale en dénudant leur dos et laissant apparaître les traces de ventouses comme un retour à une pratique ancienne et... totalement naturelle !



gwyneth paltrow
photo Instagram



justin bieber
photo Instagram

PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

Effets sur les muscles

L'aspiration à faible pression des ventouses stimule les vaisseaux capillaires sous-cutanés, ce qui active le fonctionnement des vaisseaux sanguins musculaires. Leur expansion facilite l'écoulement du sang et a un effet remarquable sur une épaule ankylosée par exemple, en enlevant du sang congestionné.

Les bienfaits sont nombreux, tant sur la sphère digestive que sur la stimulation du système nerveux.

Les ventouses sont comme le massage traditionnel, très efficaces pour lutter contre les céphalées chroniques, des raideurs, les rhumatismes, l'ankylose...

Comme vous avez pu le constater sur les photos précédentes, la pose de ventouse engendre souvent des ecchymoses en fonction des délais de pose et de la force de succion.

Si la couleur tourne au violet, c'est que la succion est trop forte, et il conviendra d'ajuster la force de cette dernière en libérant une partie de la pression en appuyant l'index au bord de la ventouse.

La pratique des ventouses simple de prime abord mais il n'en est rien en vérité, car lorsque nous souffrons d'une douleur quelconque, il faut parfois remonter aux origines du déséquilibre plutôt que simplement s'occuper du symptôme.

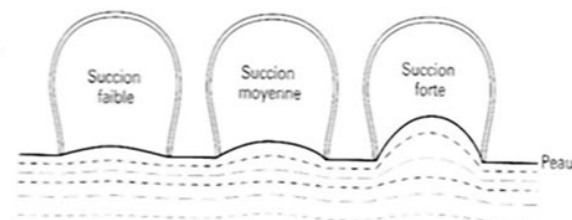
C'est pourquoi, en cas de doute ou douleur persistante, je ne saurais trop vous conseiller de consulter un professionnel de santé.

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe

Effets sur les articulations

Quand l'atteinte est modérée, une guérison quasi complète est envisageable, et cela est attribué à une amélioration de la circulation du sang dans l'articulation, de l'activité et de la sécrétion du liquide synovial.





**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





BERNARD
DATO
Écrivain

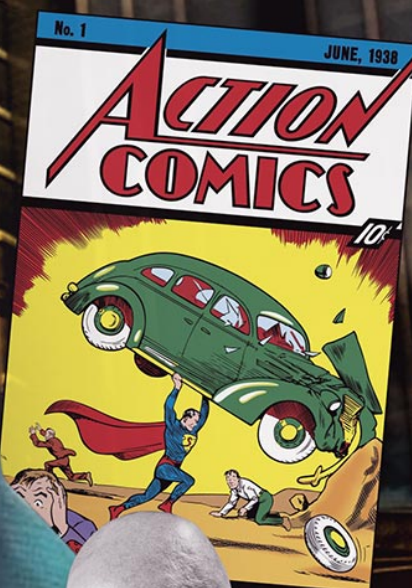


CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Clark, cher Clark Joseph Kent, de ton vrai nom Kal-El, tu fus le premier, Clark, le plus iconique, le plus emblématique. Oh ! bien sûr, tu comptes, parmi tes ancêtres de papier (comic-strips, comic books ou romans populaires), quelques justiciers masqués, tant il est vrai que la quête des origines est sans fin, tant il est clair qu'avant le début de toute chose, nous trouverons toujours un précurseur, mais Clark, ne pinaillons pas, tenons-nous-en à ce que tous les fans du genre savent : tu fus le premier des super-héros.



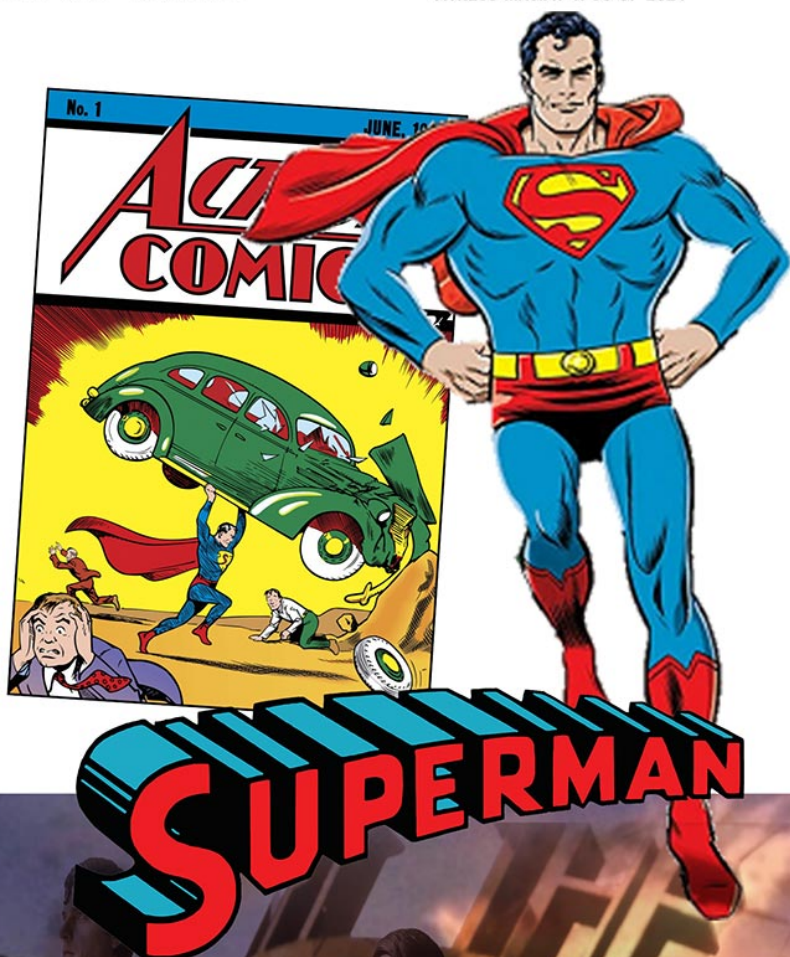
BERNARD DATO
écrivain



Quelle surprise, quel étonnement — et souvenons-nous de ce que nous a dit Goethe : «

Le plus que l'homme puisse attendre est l'étonnement (...) pas d'avantage ne pourra lui être donné. » —, lorsque tu apparais, en couverture d'Action Comics # 1, en juin 1938, musclé comme les culturistes de ces années-là, soulevant de tes seuls bras une automobile devenue célèbre depuis : une DeSoto verte remplie de bandits.

Le premier, le plus respecté, le plus puissant au fil des ans, peut-être, et pourtant, Clark, pourtant certains vont se moquer, certains vont te railler. Le motif ? Tu portes ton slip par-dessus ton collant. Allons ! ce n'est pas si difficile à comprendre : ce slip apparent n'est que l'avatar du pagne de Tarzan, grand-père — sauvage, musclé et qui vole de liane en liane — de tous les super-héros. Alors, à force de railleries et de remarques, à force de modernité obligée, à force du rapport devenu inévitable avec un cinéma dont les effets spéciaux autorisent ce que l'imagination propose, « on » va, en 2011, te débarrasser de ce slip rouge d'un autre temps. Te voilà post-moderne, avec un vêtement super-héroïque en matière épaisse et dure : fini le slip à l'extérieur !



SUPERMAN



Et pendant ce temps...

... le maillot des bodybuilders olympiens se faisait de plus en plus échancré — depuis Rich Gaspari, il fallait montrer des fessiers striés, un couturier détaché jusqu'en haut de la cuisse, des adducteurs et des ischios-jambiers bien séparés. Alors le maillot se mit à rétrécir.

Le « slip » des olympiens, peu à peu, disparaissait lui aussi...

Sauf qu'en 2018, Clark, en 2018 cher Superman, « on » te rendra ce slip de ta période classique. Scénaristes et dessinateurs tombent d'accord : retour aux origines d'un Superman à l'ancienne, traditionnel, éblouissant, glorieux.

Et pendant ce temps...

... le bodybuilding introduisait, en 2016, une nouvelle catégorie : la « Classic Physique », avec une limite de poids au regard de la taille et, surtout, un maillot comme à l'ancienne, un maillot ostensible comme ceux d'Arnold ou Zane dans la période classique.

Qu'en dis-tu Clark, cher Clark ? Qu'en pense Superman ? Les super-héros et les bodybuilders, déjà liés par leur expression esthétique de la puissance, se sont-ils entendus pour retrouver la source, pour revenir à leur âge d'or ?

Clark, cher Clark Joseph Kent, cher Superman : nous attendons ta réponse !



**le temps s'écoule —
le saumon héroïque
remonte le flot**

DDatō

Photo david Andrieu



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

WEB



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

FRANK ZANE

3X Mr OLYMPIA

**Bientôt tous les Olympia rassemblés
dans le dernier livre de Gervais LOOCK**



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

UN PETIT-DÉJEUNER SALÉ



UN PETIT-DÉJEUNER SALÉ

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

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

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

LES INGRÉDIENTS :

3 tartines de sarrasin pain des fleurs
3 œufs entiers
1/2 avocat
1 tomate
Poivre
Ciboulette
huile d'olive et coco

LA PRÉPARATION :

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

Bon appétit !



© 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**



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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

3 REPAS POST WORKOUT



CLIQUEZ POUR REGARDER



Il est impératif d'optimiser les aliments AUTOUR de votre entraînement afin de réparer au mieux vos fibres musculaires.

Et dans cette vidéo, je vais vous dire TOUT ce que vous avez besoin de savoir sur l'alimentation PostWorkout.

Au programme :

- Quoi manger après ta séance si vous pratiquez le jeûne intermittent ?
- Protéines, glucides ou lipides après l'entraînement ? Et en quelle quantité ?
- Mes 3 meilleures options PostWorkout.

Si vous êtes un habitué du fameux Shaker de Whey ? Vous allez pouvoir apporter quelques améliorations

- 0:00 L'importance de l'alimentation PostWorkout
- 1:05 Combien de protéines faut-il consommer après l'entraînement ?
- 3:00 Combien de glucides faut-il consommer après l'entraînement ?
- 3:46 Combien de lipides faut-il consommer après l'entraînement ?
- 4:23 Les 3 meilleurs repas PostWorkout
- 5:26 Conclusion





**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

PODCAST SPÉCIAL SÈCHE

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

PERDRE DU POIDS ET MAIGRIR RAPIDEMENT

AVEC FITNESSSMITH & WILL JANSSENS

En ce moment , il y a beaucoup de videos youtube de sèche, perte de graisse. Il y a du bon et du moins bon notamment quand cela parle de méthode miracle ou quand on te promet un temps court pour les résultats. Mais tu veux du durable ou bien du vite et potentiellement éphémère voir dangereux pour la santé?

On en parle avec Fitnesssmith et will Janssens .

CLIQUEZ POUR REGARDER

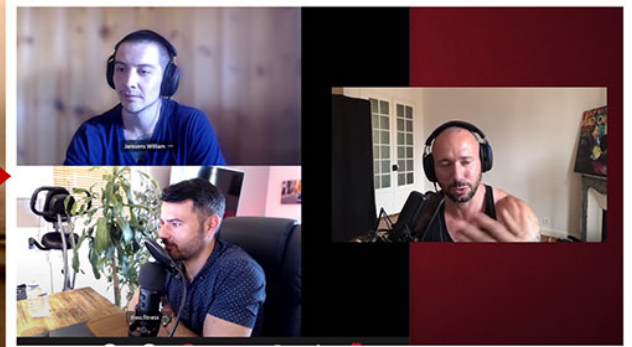


PHOTO WALLPAPER.COM

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**Comment
STIMULER
LA PRISE DE
MUSCLE**



HYPERTROPHIE

Dans le cas de l'hypertrophie, c'est la mobilisation d'un maximum de fibres musculaires en même temps qui constitue le stimulus important pour l'augmentation de la synthèse des protéines musculaires et des réactions anabolisantes.



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

Les culturistes concentrent leurs efforts d'entraînement sur les fibres rapides parce que ces dernières possèderaient un potentiel de développement plus important que les fibres lentes.

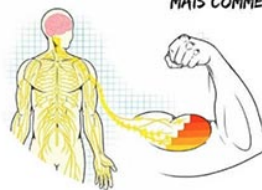
Les séances basées sur les fibres rapides augmentent la force et la puissance.



En conséquence, les séries avec charges lourdes pratiquées avec des mouvements lents et contrôlés conduisant à l'épuisement semblent être optimales dans une perspective de développement de la masse musculaire.

COMMENT DIFFÉRENTS POIDS PEUVENT-ILS PRODUIRE UNE HYPERTROPHIE SIMILAIRE?

MAIS COMMENT CELA SE PRODUIT-IL ?



LA TENSION MÉCANIQUE, L'EFFORT ET LA PROXIMITÉ DE L'ÉCHEC... TOUTES LES FIBRES MUSCULAIRES SE CONTRACTENT TRÈS FORT POUR PRODUIRE LA PLUS GRANDE FORCE ET DETECTENT DES NIVEAUX ÉLEVÉS DE TENSION MÉCANIQUE, CE QUI DÉCLENCHERA LA CASCADE D'ÉVÉNEMENTS QUI CONDUIRONT À LA CROISSANCE DES FIBRES INDIVIDUELLES, TRANSFORMER UN SIGNAL MÉCANIQUE EN UN SIGNAL CHIMIQUE, GRÂCE À UN PROCESSUS APPELÉ "MÉCANOTRANSDUCTION".

ON A DÉJÀ VU DES ÉTUDES QUI DISENT QU'À PEU PRÈS N'IMPORTE QUELLE INTENSITÉ D'ENTRAÎNEMENT (% DE LA CHARGE SUR LA BARRE) PEUT PRODUIRE UNE HYPERTROPHIE.



MAIS COMMENT CELA SE PRODUIT-IL ?

FONDATEMENTALEMENT, TOUT POIDS QUE NOUS UTILISONS PRODURA UNE CROISSANCE MUSCULAIRE TRÈS SIMILAIRE, CAR TOUT POIDS PEUT NOUS AMENER AU "MÊME" NIVEAU D'EFFORT ET À LA PROXIMITÉ DE L'ÉCHEC, DANS UN ENSEMBLE DONNÉ.

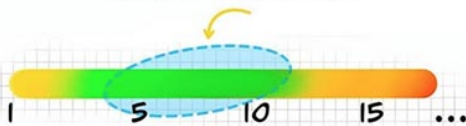
HYPERTROPHIE COMBIEN DE REPETITIONS ET POURQUOI !

LORSQU'IL S'AGIT DE CHOISIR LA MEILLEURE FOURCHETTE DE REPÉTITIONS POUR L'HYPERTROPHIE, NOUS DEVONS RÉFLÉCHIR À DE NOMBREUSES VARIABLES. L'UNE DES PLUS IMPORTANTES EST LA GESTION DE LA FATIGUE.

LA FATIGUE DU SNC QUI SE PRODUIT DANS NOTRE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL RÉDUIT LA QUANTITÉ DE TRAVAIL DE QUALITÉ QUE NOUS POUVONS EFFECTUER EN EMPÊCHANT LE RECRUTEMENT D'UNITÉS MOTRICES À HAUTE INTENSITÉ, PAR UNE PERTE TEMPORÈLLE DE FORCE MUSCULAIRE. CECI EST PRINCIPALEMENT CAUSÉ PAR UNE STIMULATION TROP IMPORTANTE DU SNC.

SI L'HYPERTROPHIE EST LE BUT RECHERCHÉ, TOUT % DE CHARGE ET DE REPÉTITIONS POURRA STIMULER LA CROISSANCE MUSCULAIRE, TANT QU'IL Y A ASSEZ DE TENSION EXERCÉE SUR LE MUSCLE (EN ALLANT PRESQUE À L'ÉCHEC).

*LA SURCHARGE PROGRESSIVE EST LE PRINCIPAL MOTEUR DE L'HYPERTROPHIE (AJOUTER + DE POIDS/REPÉTITIONS/SÉRIES)



LORSQU'IL S'AGIT DE CHOISIR LA « MEILLEURE » FOURCHETTE DE REPÉTITIONS POUR L'HYPERTROPHIE, NOUS DEVONS RÉFLÉCHIR À DE NOMBREUSES VARIABLES. L'UNE DES PLUS IMPORTANTES EST LA GESTION DE LA FATIGUE.

2-2

Dans cette stratégie, il s'agit de faire des séries assez longues (6-12 reps) avec des charges assez lourdes (70-85% de 1 RM) pour recruter les fibres rapides.

À l'inverse, avec des charges légères (30 – 60% de 1RM musculation longues, ce sont les fibres lentes qui travaillent davantage.

Ainsi, les séries très longues (20 à 30 répétitions) avec des charges plus légères constituent un excellent moyen d'épuiser le muscle et de recruter un nombre maximal de fibres lentes pour l'endurance. Cette stratégie d'entraînement conduit à mieux définir le muscle sans croissance musculaire excessive.

Néanmoins, certaines études montrent que la réalisation d'une série jusqu'à l'épuisement, même avec une charge légère, stimule la quasi-totalité des UM impliquées dans le mouvement.

L'hypertrophie ne serait donc pas uniquement le résultat de la mobilisation de charges lourdes. Autrement dit, il serait possible d'obtenir le même impact que les séries lourdes en utilisant des charges légères mobilisées jusqu'à l'épuisement, qui deviendrait l'élément central pour optimiser son entraînement en musculation.

Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE FORMATEUR**

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

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



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



HOMMAGE

VIGIER MICHEL

L'ARNOLD FRANÇAIS

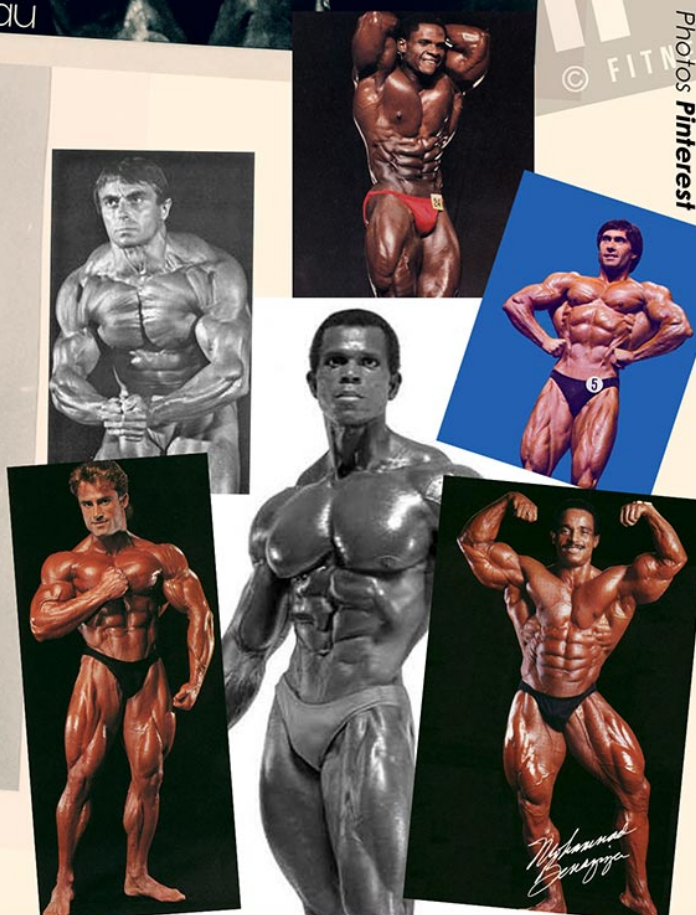
Michel Vigier
France ifbb 1985
Photo : Pierre Mazereau



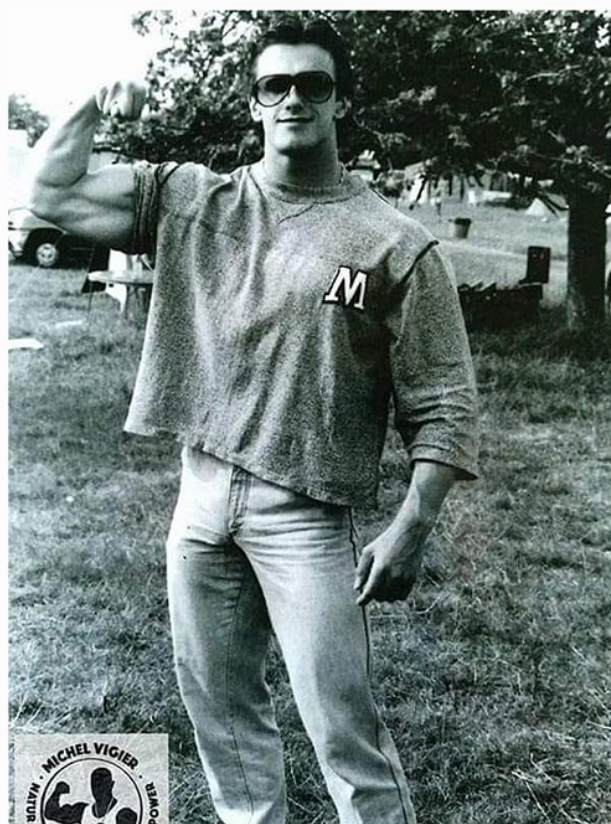
Photos Pinterest

LA FRANCE A TOUJOURS CONNU DE TRÈS GRANDS CHAMPIONS DE BODYBUILDING. DANS LES ANNÉES 60 PUIS 70, C'EST LA PANTHÈRE NOIRE SERGE NUBRET QUI COTOYA LES SOMMETS DE LA DISCIPLINE. DÉBUT DES ANNÉES 80, C'EST LE TANDEM JACQUES NEUVILLE ET GÉRARD BUINOUD QUI PRENDRA LA RELÈVE AVEC DE TRÈS BELLES PRESTATIONS À OLYMPIA 83 POUR GÉRARD ET OLYMPIA 84 POUR JACQUES.

A la fin des années 80, **Francis Benfatto**, **Momo Benaziza**, **Thierry Pastel** s'illustreront à Mr Olympia également.

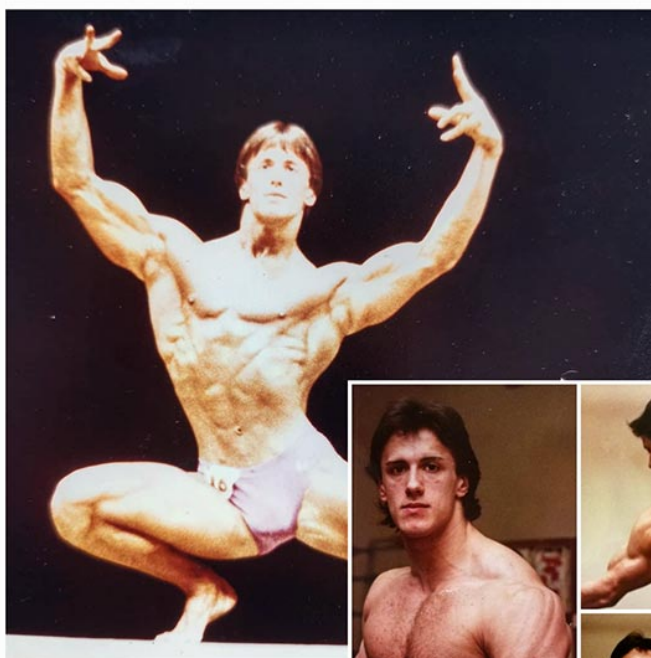


Cependant, un grand champion n'aura pas la carrière qu'il mérite et pourtant son potentiel aurait pu l'emmener sur les podiums des plus grandes compétitions internationales. A ses débuts en compétition, Michel Vigier se détache vite des autres concurrents par la qualité de son physique mais aussi par une certaine ressemblance avec un certain Arnold. D'ailleurs à un moment donné, certains observateurs le surnommeront l'Arnold français.



VIGIER MICHEL

Après avoir remporté le titre de champion de France poids lourds IFBB en 1986 à l'âge de 25 ans, Michel s'apprête à faire décoller sa carrière malheureusement cela ne sera pas le cas.



Pendant 5 ans il abandonnera le chemin des salles de Bodybuilding pour se consacrer à une carrière de comédien, fera des apparitions diverses au cinéma, dans des séries télé, au théâtre et comme mannequin à Milan entre autres.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Au Praxitele, club de Pierre Mazereau, il croisera Arnold, Zane, Szakalak, Mentzer, Wilkocz, Buinoud, Neuville, Guy Pépin et bien d'autres.

Ensuite, Michel enseignera au Weider Austerlitz et rencontrera Platz, Gaspari, et pléthore de champions tout au long de sa carrière. Il fera partie de la team Bernard Lambert, avec les grands champions, Benfatto, Gay, Nichols, Pitarch, Coussieu, Phibel...

Aujourd'hui, ce grand admirateur d'Arnold est en pleine forme physique et comme il le dit si bien l'âge est un nombre et pour être en superbe forme, il faut s'entraîner intelligemment, se nourrir correctement et surtout avoir un mental très costaud.

Parallèlement à son entraînement, Michel a lancé sa **teamvigier** pour partager son expérience longue de 40 ans.

A coup sûr, Michel Vigier n'a pas fini de nous étonner !

**SUIVEZ MICHEL VIGIER
SUR INSTAGRAM @/MICHELVIGIERNATURALBODYBUILDER**



MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale
sans gluten
sans lactose!

VEGAN 100%

CARBS 78%

PROTEIN 8,8%

SUGARS 1%

GLUTEN 0%

BMXX RICE CREAM
Instant delicious meal
100% natural source of High Quality Carbohydrates

1500g-30servings
CHOCOLATE ICE CREAM

COOKIES
CHOCOLATE ICE CREAM

BCAAs PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6

BMXX
BODYMAXX SPORTS NUTRITION

BCAAs PLUS
with glutamine
vitB6 added 8:1:1 ratio 5000mg /serving
240g-30servings WATERMELON

30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTS NUTRITION
www.bmxx-sports.com

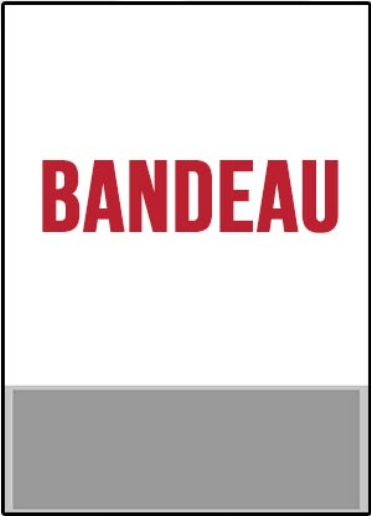
PROFESSIONNELS

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 !

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



BOB PARIS



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

VOUS AVEZ
DIT « CELLULITE » ?

LA CELLULITE ... LA BÊTE NOIRE DE BEAUCOUP DE FEMMES.

A savoir quelle touche environ **90%** des femmes, soit quasiment toutes les femmes !

Une des raisons est que le corps d'une femme contient environ 2 fois plus de cellules adipeuses que celui d'un homme : le corps d'une femme est génétiquement conçu pour pouvoir stocker des graisses et subvenir aux besoins accrus de l'organisme en période de grossesse ou d'allaitement.



Et OUI, vous n'êtes pas seule...

Quasiment toutes les femmes sont touchées par la cellulite, à différents degrés, qu'elles soient minces ou plus costauds, qu'elles soient jeunes ou moins jeunes et plus que les hommes, qui sont seulement 2% à être touché. Les veinards !

Et NON, ce n'est pas une maladie, les femmes possèdent deux fois plus de cellules adipeuses que les hommes et leur peau est plus fine. Donc cela engendre moins de « tolérance » au niveau de l'aspect de la peau, de ce fait, on voit plus les imperfections...

MAIS QU'EST-CE QUE LA CELLULITE ?

LES CAUSES EN SONT LE PLUS SOUVENT :

- Hormones féminines (œstrogène)
- Mauvaise alimentation (trop de sel, de sucres et de gras)
- Mauvaise circulation sanguine (déficiences veineuses) et lymphatique (rétention d'eau)
- Manque d'exercice physique
- L'hérédité
- Le tabagisme (+ la pilule, c'est pire !)
- Le stress

Tous ces facteurs influencent l'apparition de la cellulite.

MAIS QU'EST-CE QUE LA CELLULITE ?

Et bien... vous l'aurez compris, en face de certaines causes citées précédemment, il faut mettre une action en face !

Pas si simple, car il est quasiment impossible d'empêcher la cellulite d'apparaître puisqu'elle est liée à des facteurs « féminins » on va dire ...

Il est toutefois possible d'améliorer l'aspect de la peau et de fortement diminuer sa densité grâce à quelques petits rituels simples à inclure dans son quotidien :

• PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION SAINE :

- Eviter l'excès de sel
- Bien s'hydrater, au moins boire 1,5L d'eau par jour et pour mieux éliminer, faire une cure de draineur comme **Watercut** ou **Liquid 4 life**
- Consommer des aliments riches en fibres, pour éviter la constipation.
- Limiter la consommation de café, d'alcool, de sucreries et de mauvaises graisses

• PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE :

- Marcher, « bouger », favoriser les activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque et respiratoire.
- Mais aussi la natation, le « must » la nage avec palmes, le HIIT (High Intensity Interval Training), la musculation avec des exercices qui sollicitent plus le bas du corps (squats, fentes, ...)





• SE MASSER MANUELLEMENT :

- Il convient de se masser régulièrement, pour plus d'efficacité, tous les deux jours dans un environnement paisible c'est mieux. Avec la technique du palper/rouler qui doit être assez précise et ferme, sans pour autant traumatiser la peau. Ne pincer pas votre peau trop fort mais fermement. Vous pouvez prendre une douche avant votre séance de massage cela augmentera son efficacité. Pour vous masser, vous pouvez utiliser des huiles essentielles stimulants la circulation ou l'élimination de l'eau dans les tissus telles que cyprès, cèdre, citron, fenouil, cannelle, romarin ou sauge dilué dans une huile d'amande douce. Vous pouvez utiliser une crème contenant de la caféine qui favorise le déstockage des graisses.

• NE PAS PERTURBER VOTRE CIRCULATION SANGUINE ET LYMPHATIQUE :

- Ne porter pas des vêtements qui serrent les jambes et/ou la taille.
- Eviter le plus possible, les positions immobiles debout ou assise.
- Utiliser des compléments alimentaires, vous aidera à avoir un meilleur confort circulatoire comme Veinaxyne.
- Eviter les douches et les bains trop chauds
- Préférer les chaussures avec peu de talons



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





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



DIÈTE MANNEQUIN HOMME : CE QUE VOUS IGNOREZ

VOUS VOULEZ SAVOIR CE QUE MANGENT LES MANNEQUINS HOMMES POUR ÊTRE EN FORME ? QUELLE DIÈTE MANNEQUIN FAIRE POUR VOUS RAPPROCHER DE LEUR PHYSIQUE ? NOUS ALLONS EN PARLER HONNÊTEMENT DANS CET ARTICLE.

la génétique de base n'est pas forcément un atout, les plus maigres ont du mal à se muscler et les plus gros à perdre du gras... Ce n'est facile pour personne.

Il y a eu par le passé de nombreux travers dans les approches des mannequins pour maigrir. Un des médicaments utilisés était le Dospan Tenuate qui est un anorexigène.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

En gros, il donnait de l'énergie et coupait la faim. Les anorexigènes ont été retirés de la vente en France 1999.

Aujourd'hui encore, il n'est pas rare d'entendre que la cocaïne ou d'autres formes de stimulants illégaux soient utilisées par les mannequins.

C'est une solution facile et dangereuse, surtout utilisée par les mannequins qui n'ont pas forcément les connaissances ou qui vivent beaucoup de pression.

Néanmoins, nous ne pouvons pas mettre tous les mannequins dans le même panier, certains font les choses correctement.



QUE MANGE UN MANNEQUIN HOMME PAR JOUR

Les mannequins homme que vous pouvez voir sur les publicités pour les parfums ou les sous-vêtements ont tous plus ou moins la même approche alimentaire.

Un mannequin homme ne doit pas forcément paraître massif ni gonflé. Néanmoins, il doit avoir une musculature apparente et dessinée. Il ne recherchera pas la définition extrême comme un bodybuilder, mais un physique qui plaît à tout le monde.

On peut, voire que certains sont végétariens ou végétans. Cette approche est faisable, car ils n'ont pas besoin d'un apport protéique maximal, car ils ne recherchent pas la masse à tout prix.

Certains se sont construit un physique avec une approche alimentaire différente de celle qu'ils ont aujourd'hui.

N'oubliez pas qu'entretenir un physique déjà musclé est beaucoup plus simple que de construire son physique.

Dans les grandes lignes, voici quelques repères que je souhaite partager avec vous sur le régime mannequin.

- Fruits modérément (une bonne part des glucides)
- Avocats, de l'huile d'olive et des oléagineux en petite dose
- Fibres en quantité apportée par les légumes sous toutes leurs formes
- Protéines maigres le plus souvent comme la dinde, le poisson, mais aussi les oeufs entiers ou non
- Céréales sous forme d'avoine, d'orge ou autres, mais toujours complets
- Patate douce
- Parfois du riz complet
- Laitages à petite dose comme le fromage blanc ou des protéines en poudre
- Thé et du café
- Sodas zéro sucre zéro calorie

CE QUE LES MANNEQUINS HOMME NE MANGENT PAS OU TRÈS RAREMENT :

produits industriels ou préparés
 fromage
 gâteaux, biscuits et autres sucrerie et viennoiserie
 pain
 farines blanches
 pâtes, de la semoule ou du riz blanc
 pomme de terre
 alcool
 beurre
 charcuterie

En gros ils mangent sainement... mais eux ils tiennent ça toute l'année donc ça donne de bons résultats.

Bref, il n'est rare de les voir manger une pizza ou un hamburger, dans ce cas, c'est un jour de plaisir ou de détente bien mérité.

Il ne faut pas oublier que ce sont des professionnels de l'image, leur corps est un produit de vente et la nutrition ainsi que l'entraînement sont les outils pour le tenir concurrentiel et attractif.



PHOTOS PATRICK MASONI

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

RÉGIME EXPRESS MANNEQUIN HOMME

Les mannequins hommes ont parfois des besoins spécifiques ou ils doivent être en forme pour une date proche. Tous les publicitaires ne demandent pas les mêmes photos, parfois, c'est juste une chemise entrouverte et parfois une photo en slip. Ce qu'il faut comprendre ce sont les attentes de la marque ou du photographe.

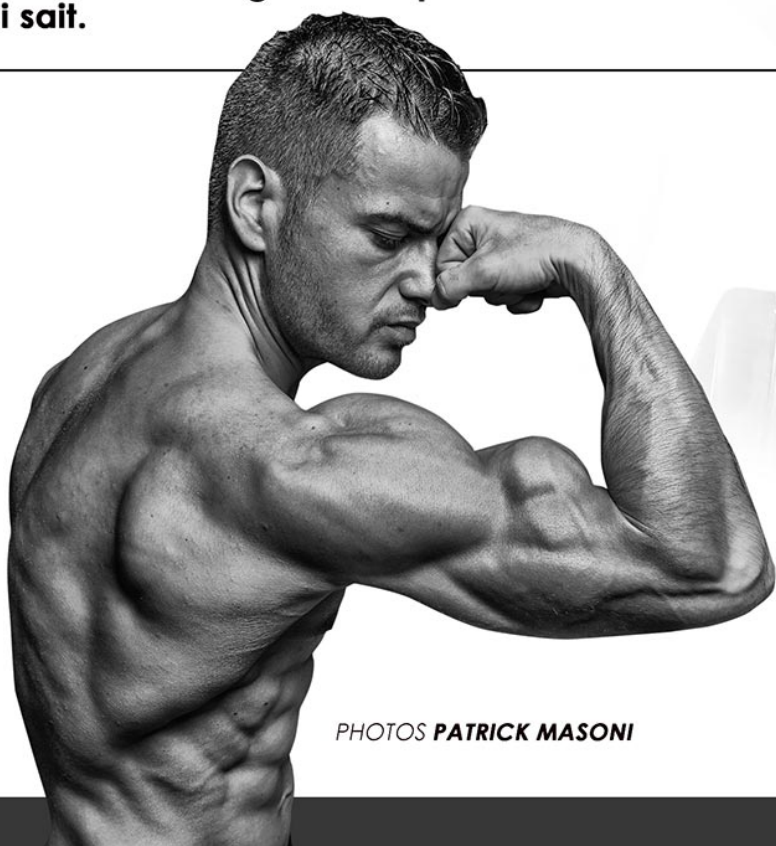
Avant de démarrer un régime express de mannequin, il faut comprendre que vous devez absolument avoir une petite base physique dessous. Si vous n'avez jamais exercé votre corps, vous avez peu de chance de voir apparaître de beaux abdominaux après votre régime.

Lors de mon premier régime, j'ai vraiment pu voir la quantité réelle de muscle que j'avais avec un taux de graisse relativement bas (sans devenir cadavérique). C'est une parfaite combinaison de l'entraînement et de la nutrition qu'il faut avoir pour y arriver, l'un sans l'autre ne fonctionnera jamais.

Vous pouvez voir le plan détaillé ici : je mange et m'entraîne comme un mannequin

Il y a aussi toute une hygiène de vie pour les mannequins qui peut facilement s'implanter dans votre style de vie personnel.

Bref, ce sera peut-être vous qui ferez la prochaine couverture de vogue ou la publicité de Calvin Klein qui sait.



PHOTOS PATRICK MASONI

© FITNESS-MAG

© FITNESS

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque

citron frais

framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

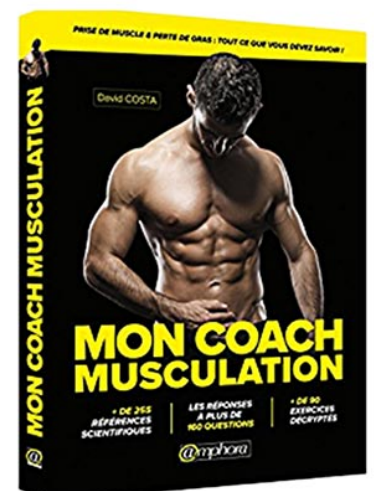


COMMENT REGULER VOS COMPORTEMENTS NEGATIFS ?

Votre corps s'adapte toujours à ce que vous faites (alimentation, sport, état psychologique, émotions). Ces adaptations se font à votre insu avec entre autre des perturbations hormonales. Et sans vous en rendre compte, ces perturbations vont influencer directement et de façon néfaste vos choix et comportements en vous poussant vers des dérives et des « mauvais aliments ».

Pour ne pas avoir à faire face à ces pulsions et à cette attraction vers les aliments riches en calories ou ceux jugés comme « interdits » il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée et bien organisée.

Pour cela, il suffit simplement de prendre conscience et de prendre soin de vous.



VOICI LES PRINCIPAUX ASPECTS AUXQUELS VOUS DEVEZ FAIRE ATTENTION POUR LES ÉVITER :

LE MANQUE D'HYDRATATION VA VOUS POUSSER À MANGER (RECHERCHE INCONSCIENTE D'EAU DANS LES ALIMENTS).

C'est une des raisons pour lesquelles il est recommandé de boire environ 3 fois son poids en eau. C'est-à-dire, si vous pesez 70 Kg, alors buvez environ 2,1 L / jour ($70 \times 3 = 210$ cl). Il faut boire sans y penser, cela doit être automatique car votre cerveau ne vas pas vous dire de boire volontairement. Vous devez donc vous habituer à boire et en faire une habitude. Pour vous y aider, prenez toujours de l'eau avec vous (travail, voiture, transports, sport, etc).



L'ABSENCE D'ALIMENTS PLAISIR DANS VOTRE ALIMENTATION VA INDUIRE DES PULSIONS ET CRAQUAGES.

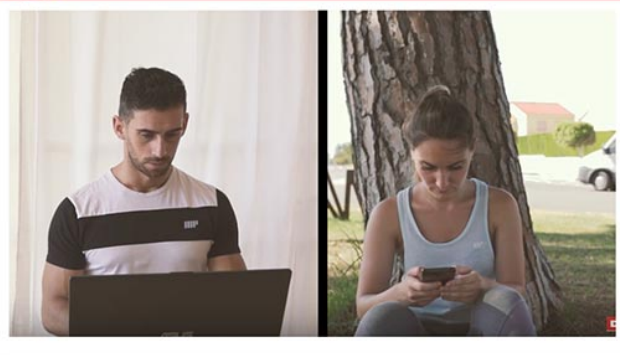
Le plaisir dans l'alimentation est fondamental pour perdre du gras et tout simplement, pour votre bien-être quotidien. Vivre sous la frustration n'est pas viable à moyen terme. C'est pour cela que tous les régimes ne fonctionnent jamais bien longtemps. Vous devez alors opter pour un rééquilibrage alimentaire afin de créer là aussi des habitudes saines et durables ou te faire plaisir volontairement fais partie de votre quotidien.



LE STRESS ET LA SURCONSOMMATION DE CAFÉ VONT VOUS DONNER ENVIE DE MANGER TOUT CE QUE VOUS VOUS INTERDISEZ (DONC NE VOUS INTERDISEZ RIEN).

Apprenez à écouter votre corps : vous êtes fatigué(e), levez le pied, reposez-vous. Ne cherchez pas à dépasser ce seuil de fatigue avec de la caféine ou des boissons énergétiques car un jour ou l'autre la fatigue va vous rattraper. Oui, car si le

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



corps vous envoie des signaux, c'est pour que vous les écoutiez. Alors prenez soin de vous et adaptez-vous à votre état de forme.

Face au stress, il est possible que vous ayez plus faim. De la « fausse » faim, créé tout simplement pour vous apporter un peu de réconfort durant cette phase stressante, et détourner votre attention. Si vous prenez du recul, ce n'est pas en mangeant un paquet de gâteaux que les soucis qui vous stressent vont s'arranger. C'est donc une manœuvre du cerveau pour simplement s'apaiser en période stressante.

LA RÉDUCTION CALORIQUE TROP BRUTALE VA CAUSER DES FRINGALES ET PULSIONS.

Précédemment, je parlais de l'importance de faire un rééquilibrage alimentaire et non pas un régime. Et voici un autre exemple qui va dans ce sens. Avec les régimes, en plus de la restriction, vous vous exposez à un manque de calories conséquents qui à terme pourra provoquer des pulsions, de la fatigue et/ou des carences.

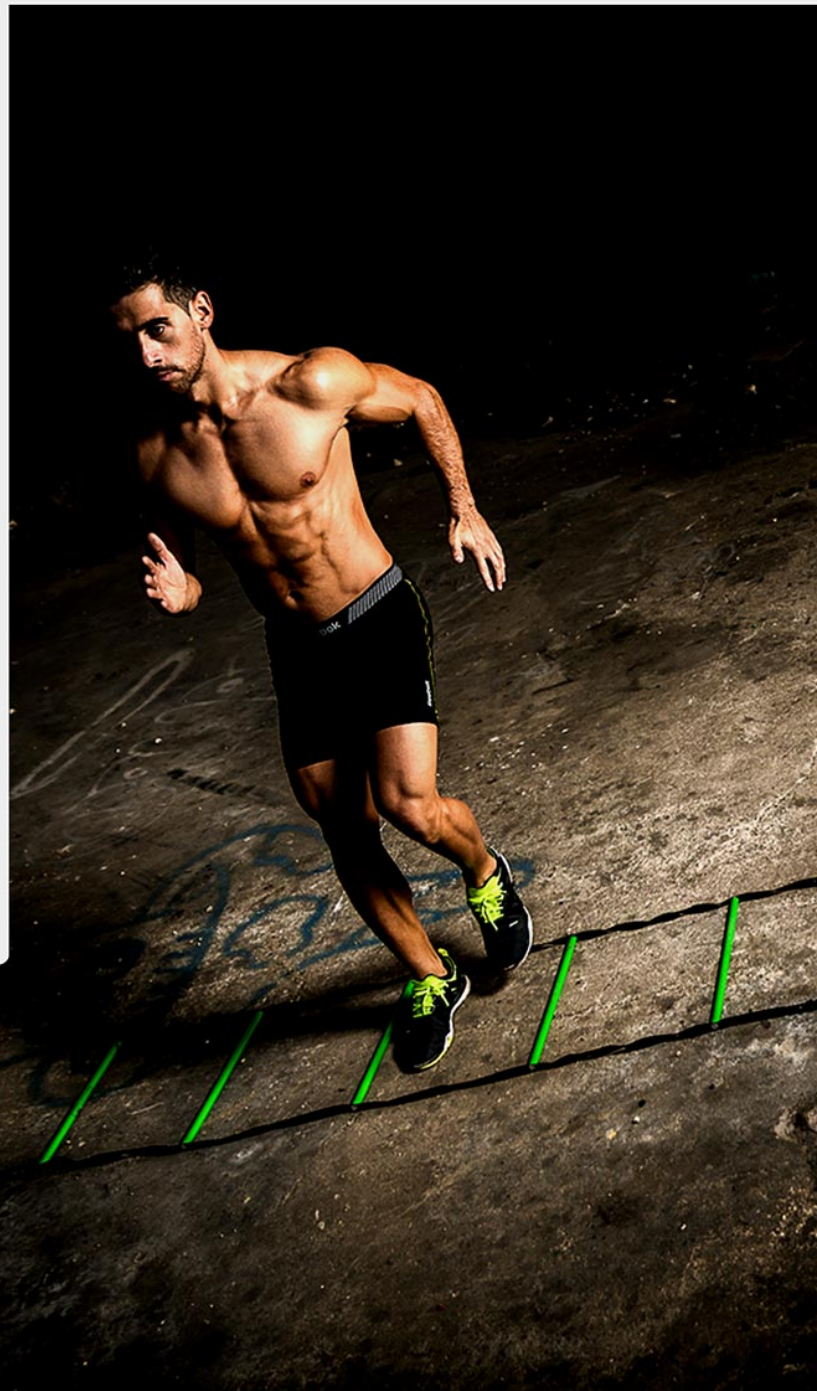
Avec le rééquilibrage alimentaire, vous allez d'abord apprendre à manger mieux pour réguler ta satiété, puis progressivement vous allez manger légèrement moins. En particulier car ce que vous mangez est de meilleure qualité. Vous êtes donc gagnant sur les 2 tableaux.

L'EXCÈS DE SPORT, LA FATIGUE ET LE MANQUE DE SOMMEIL VONT VOUS FAIRE MANGER PLUS ET FAVORISER LE STOCKAGE DU GRAS.

Avec les perturbations hormonales liées à la fatigue, votre corps sera plus propice à stocker du gras, en particulier à cause du cortisol qui verra sa production en hausse.

Il est fondamental de bien gérer votre sommeil et votre récupération car leur lien avec la prise et perte de poids est direct. Il est même prouvé que les personnes travaillant de nuit (et donc dormant moins et/ou moins bien), prennent du poids plus facilement.

Je vous recommande d'avoir toujours 2 jours de repos complet par semaine et de rechercher un sommeil de qualité en vous couchant tôt. Oui, car il est préférable de se coucher plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur, que de se coucher tard et de dormir plus longtemps.



COMMENT RÉGULER VOS COMPORTEMENTS NÉGATIFS ?



LE MANQUE DE GLUCIDES VA GÉNÉRER DES PULSIONS.

Votre corps fonctionne principalement avec des glucides, et votre cerveau également. Grâce à cette simple information, vous vous demandez alors « pourquoi leur faire la chasse ? ». Les glucides ne sont pas plus responsables de la prise de poids que les autres macronutriments.

Cependant, étant présents dans la plupart des aliments que vous consommez tout au long de la journée, si vous n'y faites pas attention vous vous retrouvez vite à en consommer une grande quantité. Là encore, en consommer n'est pas le souci, mais une fois ajoutés aux protéines et au lipides dont

vous n'avez pas besoin chaque jour pour permettre à votre corps de bien fonctionner, cela peut « faire trop » et tout simplement faire que vous êtes en excès de calories. Et donc vous risquez de prendre du gras.

Les quantités de lipides et protéines étant plus ou moins figées pour répondre aux besoins de votre organisme (pour un fonctionnement optimal), c'est alors sur la quantité de glucides qu'il faut jouer pour bien l'évolution de votre poids.

Vous ne devez donc surtout pas vous en priver mais en consommer en fonction de vos envies afin de vous faire plaisir. Peu importe s'il est à charge glycémique (CG) élevée ou non puisque, dans tous les cas, si vous allez jusqu'à la pulsion alimentaire, les conséquences seront bien plus « graves » qu'un simple plaisir alimentaire à CG élevée.



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB f YouTube

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

LE JEÛNE INTERMITTENT

Paleo, vegan, low carb et j'en passe, les régimes alimentaires à la mode ne cessent de changer mais s'il y a bien une chose qui permet d'améliorer votre santé, c'est le jeûne intermittent. Plus d'info, dans cet article ...

POURQUOI FAIRE UN JEUN INTERMITTENT ?

**De nombreuses études détaillent les bénéfices du JI .
En voici quelques-uns.**

-pendant la phase de jeun, votre corps passe en mode « **RÉPARATION** » . Le corps profite de ne pas avoir à gérer la digestion pour se débarrasser des déchets et toxines et assainir le terrain .

-Le **NIVEAU D'INSULINE BAISSE** permettant à l'organisme de se servir des réserves de sucres puis de graisses stockées comme source d'énergie (un effet brûle- graisses donc, vous l'aurez compris) tout en régulant le taux de sucre dans le sang .

Au final le jeun intermittent repose une fois encore sur la **notion d'équilibre vital** : si vous mangez toutes les 3h sans période de jeun, le corps se sert uniquement de la nourriture apportée et ne va jamais puiser dans les réserves !

Le jeûne agit sur certains gènes jouant le rôle de protection cellulaire . Il permet de lutter contre les radicaux libres , le fameux « stress oxydatif » et fait baisser les marqueurs de l'inflammation. Le parfait allié anti-âge et renouvellement cellulaire.

Le JI permet également de gagner en concentration et en énergie en boostant le métabolisme et en augmentant la production d'hormones de croissance (idéal pour la croissance musculaire des sportifs !). Attention toutefois à ne pas débiter sans l'avis d'un professionnel , surtout si vous rencontrez des problèmes de santé ou si vous êtes enceinte.

JE MANGE QUOI DANS MA FENÊTRE ALIMENTAIRE ?

Veillez à avoir une alimentation riche en fruits et légumes, la moins transformée possible. Incluez des bons gras , des protéines et des glucides de qualité. Pensez à bien vous hydrater (eau , tisanes ...) . Pendant le jeun , eau , café et thé sont permis (sans sucre bien sûr !).

ET AVANT LE SPORT ?

Pas besoin de manger avant votre activité physique , ainsi vous puiserez plus facilement dans vos réserves . Toutefois, si vous partez sur une longue activité physique en aérobie (rythme modéré) , prenez un snack pour augmenter vos performances . Pensez aussi à bien vous réhydrater (apports en eau et en sodium) autour de l'entraînement.



© FITNESS-MAG.FR

LE JEÛNE INTERMITTENT ?

C'est un jeûne à intervalles. On alterne donc entre **une période de jeun et une période où l'on va s'alimenter** selon un schéma déterminé au préalable . L'attention est mise sur le moment des repas (qualitatifs) , sans jamais créer aucune carence car vous aurez tous les nutriments dont votre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale !

LES DIFFÉRENTS JJ

Parmi les plus connus ...

16 :8 : 16h sans manger suivi d'une fenêtre de 8h pour prendre ses repas . On saute le petit déjeuner ou le dîner .

12: 12 (jeune de 12h / 12h pour s'alimenter)

20:4 (fenêtre de 4h pour manger)

Ou encore jeune de **24h 2 fois / semaine...**

Le meilleur ? Celui qui colle le mieux à votre mode de vie !



© FITNESS-MAG.FR

VOUS AVEZ FAIM LES PREMIERS JOURS ?

No worries ! Le corps va s'adapter et cette sensation de faim passagère ne se fera rapidement plus sentir . Veillez à passer une bonne nuit de sommeil pour encore mieux réguler votre appétit !

+ de conseils santé & nutrition , 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



**98 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8376

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