

FITNESS MAG

EDITION N°99/ 08-2021

INTERVIEW

CHLOÉ IFBB PRO

MARGRAITNER

Photo : @davandrieu_photographer

DOSSIERS :

TRAITER L'INFLAMMATION CHEZ LE SPORTIF

LES CAUSES DE LA

STAGNATION EN MUSCULATION

?
QUAND FAUT-IL CHANGER DE PROGRAMME DE MUSCULATION

SPORT, RÉCUPÉRATION, MENSTRUATIONS & FATIGUE

EXERCICES UNILATÉRAL OU BILATÉRAL

RECETTE FITNESS
POKE BOWL FITNESS SANS RIZ

RÉTENTION D'EAU
CONSEILS PRATIQUES POUR L'ÉVITER

Interview
MICHEL DECOLLE
CHAMPION DU MONDE IFBB



Photo : @ronnyclemeniphotographer



DES TECHNICIENS AU SERVICE DE VOS MACHINES



REPAR FIT

Repar Fit c'est l'installation, la réparation et la maintenance de matériels de fitness, mais savez-vous que c'est aussi la vente de machines et d'accessoires ?

Du matériel dédié aux professionnels mais aussi aux particuliers.

**N'hésitez plus et venez visiter notre site internet www.reparfit.com
Ou contacter nous à service-client@reparfit.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 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 Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

CLA
BCAA
CASEINE MYRTILE

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#99
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer 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.



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

#99
FM

TROUBLES du sommeil



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

Mes chers lecteurs(trices),

PARMI LES PERSONNES QUI FONT APPEL À MES CONSEILS, IL Y A UN CERTAIN NOMBRE DE PERSONNES QUI SOUFFRENT DE TROUBLES DU SOMMEIL (INSOMNIE, PARASOMNIES..).

Plus que jamais , non vies sont bouleversées et la stress perpétuel altère notre bien-être et la qualité de notre sommeil.

Les risques pour la santé sont clairement identifiés (baisse de votre immunité, risque de maladies cardiovasculaires, augmentation du stress hypertension, dépression, obésité (favorise le grignotage)...

MES CONSEILS (LISTE NON EXHAUSTIVE)

- 1) gérer au mieux le stress quotidien.
- 2) évitez les repas trop lourds le soir et trop proche du couché.
- 3) éteignez la lumière, laissez tomber les écrans (tv, smartphone..) , fermez vos volets..
- 4) mettez en mode avion vos appareils et/ou couper votre live box.
- 5) essayez de vous coucher à heure régulière (ne dereglez pas votre horloge biologique).
- 6) évitez d'être en surpoids (embonpoint), faites vérifier l'état de vos dents et d'éventuels problèmes ORL

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-foods
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-foods
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

7) évitez les excitants (alcool).
 8) évitez de vous entraîner trop tard (max 19h/20h !).
 9) prenez une douche "froide".
 10) infusion diverses (lavande, camomille, tilleul, valériane, passiflore...) , miel sublingual, cohérence cardiaque , méthode 4.7.8 sont également les bienvenus...

Alors que ce soit pour votre santé mais également vous l'avez compris pour performer durant votre pratique sportive : prenez soin de votre sommeil

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

CHLOÉ MARGRAITNER
Photo : @davandrieu_photographer

- 1 couverture fitness mag n°99
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 chloé margraitner
- 16 recette fitness
- 17 physique du mois
- 19 déconnectez...
- 23 sport, récupération...
- 28 la table d'inversion
- 33 les causes de la stagnation
- 36 caricaturisme
- 37 la méthode delavier 3.5
- 39 michel decolle
- 45 telechargez le magazine
- 46 quand faut-il changer de programme
- 51 mon home gym
- 52 old school physiques
- 54 exercices unilatéral ou bilatéral
- 57 soutenez fitness mag sur tipee
- 58 rétention d'eau...
- 61 traiter l'inflammation chez le sportif



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

**#PRO
ZONE**

« **IL N'Y A PAS DE
SECRET POUR
AVOIR UN
PHYSIQUE
ESTHETIQUE** »

Interview : David Andrieu
Photothèque :
www.davidandrieu.com |
[@davandrieu_photographer](https://www.instagram.com/davandrieu_photographer) &
Chloé Margraitner

**CHLOE
MARGRAITNER**

Grâce à une progression régulière et à des résultats exceptionnels, en particulier au cours de l'année 2020, Chloé Margraitner a décroché la carte Pro IFBB

Esthète dans l'âme et Une récompense bien méritée pour une jolie jeune femme qui revient de loin. Très présente sur les réseaux sociaux, l'Helvète affiche également une forte présence sur scène. Charismatique, avec un physique magnifique et un posing d'une précision suisse en héritage, elle possède de sérieux atouts à faire valoir. Rencontre avec une championne bikini, toujours humble, humaine et accessible, une véritable perle en pleine ascension sur le circuit de l'IFBB Pro League.

Photo :
[@davandrieu_photographer](https://www.instagram.com/davandrieu_photographer)

David Andrieu : Pourquoi as tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?

Chloé Margraitner : J'ai commencé la musculation en 2015 suite à des douleurs au genou droit quand j'allais courir. A l'époque, j'étais très mince, voire maigre. Il faut préciser que j'ai brièvement souffert d'anorexie de 2012 à 2014. Je faisais énormément de course à pied et je cherchais toujours à être le plus mince possible. Donc énormément de cardio, très peu de calories, croyant que c'était comme ça que j'aurais le physique dessiné et athlétique des filles de magazine. Avec mes douleurs, mon ostéopathe m'a dit qu'il était nécessaire de me muscler. Une seule séance en salle et j'ai accroché ! J'ai adoré la musculation et j'ai directement pris un abonnement dans la salle de sport. Une semaine après, j'y allais déjà 4 fois par semaine. En parallèle, j'ai cherché des informations et je suis tombée sur les vidéos YouTube de Nicki Blackketter et Heidi Somers (BuffBunny). Elles avaient le corps dont j'avais toujours rêvé et j'ai eu un déclic. Elles mangeaient tout ce que je ne m'autorisais pas. J'ai alors compris que s'affamer n'était pas la solution. Il fallait que je mange, que j'arrête le cardio à outrance et que je soulève des poids. Elles participaient également à des compétitions et, de mon côté, l'idée a fait son chemin. Mais je savais que je n'étais pas prête. J'ai donc travaillé pendant 4 ans, le temps de développer suffisamment de masse musculaire pour m'inscrire à un concours. A la base, je ne le faisais que pour moi. Je voulais me prouver que j'étais capable de faire une sèche, d'avoir le courage de monter sur scène. De sortir de ma zone de confort, tout simplement. Le résultat ne m'importait pas et je ne savais même pas si cela me plairait. Au final, j'ai adoré l'expérience, et avec des résultats encourageants, j'ai mesuré mon potentiel dans ce sport. J'ai alors décidé de continuer afin de voir jusqu'où je pourrai aller. Peut-être jusqu'à Olympia ? Je ne sais pas, on verra !



Photo : @eder.oliveira.photography

CHLOE

EN BREF...

AGE : 27 ANS
TAILLE : 1,64 M
POIDS : 54 KG EN COMPÉTITION
 63 KG HORS SAISON
RÉSIDENCE : BIENNE (SUISSE)
COACH : STEPHEN BEAUGRAND, TEAM
 PROPHYSIQUE
SPONSORS : NU3, KOMPAK,
 GEORGIA ROSEBIKINI



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

PALMARÈS

2020
 -SAN MARINO PRO - 2E PLACE
 -EUROPA PRO CHAMPIONSHIPS - 11E PLACE
 -NPC EUROPEAN CHAMPIONSHIPS - 1E PLACE
 CLASS D ET 2E PLACE À L'OVERALL (CARTE
 PRO IFBB)
 -BEN WEIDER CLASSIC - 2E PLACE

2019
 -DIAMOND CUP ITALY 4E PLACE
 -CHAMPIONNATS DE SUISSE IFBB - 1E PLACE À
 L'OVERALL
 SWISS CUP IFBB - 1E PLACE À L'OVERALL



Photo :
@davandrieu_photographer

Le Top 5 Bikini Class D des NPC European Championships 2020 dominé par Chloé Margraitner.

David Andrieu : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ?

Chloé Margraitner :

Incontestablement le moment où j'ai remporté ma carte Pro IFBB à Alicante ! Je ne croyais pas l'obtenir aux NPC European Championships. C'était un show énorme avec 80 bikinis au total. Je me suis remémorée tout le travail accompli jusque-là, toutes les heures passées à la salle, les heures de cardio, les heures de posing, tous les sacrifices, sans oublier les restos manqués, la faim, la fatigue, et j'en passe...

D.A. : Quel est ton secret pour avoir une un physique aussi esthétique ?

C.M. : Il n'y a pas de secret pour avoir un physique esthétique. Il faut faire le travail, tous les jours, même quand on a pas envie, même quand on est fatigué. Respecter ses macros, préparer ses repas, aller s'entraîner, faire chaque minute de son cardio, matin et soir parfois. Travailler dur, mais travailler intelligemment aussi. Se permettre assez de flexibilité pour tenir sur du long terme. Pour vous donner une idée, ma préparation a duré 29 semaines... Pas 8 ni 12 ! Il faut faire aussi des diet breaks et des refeeds régulièrement pour optimiser les résultats. Savoir quand c'est le moment de pousser et quand c'est le moment de prendre du repos. C'est ça le bodybuilding ! Cela ne s'arrête jamais. Il faut être dedans H24 et cela n'englobe pas que l'entraînement mais aussi la nutrition, le repos, la gestion du stress, etc.



M'ENTRAÎNER ET CONTRÔLER MON ALIMENTATION SONT DES CHOSES TOUT À FAIT NORMALES POUR MOI. CE SONT DES HABITUDES ET NON DES CORVÉES.



David Andrieu : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

Chloé Margraitner : Elles font partie de mon style de vie. M'entraîner et contrôler mon alimentation sont des choses tout à fait normales pour moi. Ce sont des habitudes et non des corvées. Mais il y a des moments où on peut être plus flexible (hors saison) et d'autres, plus strict (en préparation). Les priorités changent, mais étant coach et travaillant à mon compte, je peux gérer mes préparations sans souci. Le plus difficile, juste avant une compétition, c'est l'accumulation de fatigue qui prend parfois le pas sur la productivité et sur la concentration pendant le travail.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat « machines VS poids libres » ?

Chloé Margraitner : Je ne pense pas qu'il devrait y avoir un débat. Les deux sont intéressants et peuvent être utilisés de manière efficiente.

D.A. : Fais-tu du cardio toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

C.M. : En préparation, je fais beaucoup de cardio. Pour ma part, c'est jusqu'à 1h30 par jour. Cette charge de travail n'est pas possible à maintenir toute l'année. Hors saison, le but est donc de réduire le cardio au minimum. L'ajustement du cardio se fait en fonction de la réaction de mon corps. Ce n'est jamais fixe.

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à une jeune compétitrice bikini ?

C.M. : Tout d'abord, il faut pratiquer le bodybuilding pour soi-même et non pour les autres.

Se montrer sur Instagram pour avoir l'air « cool » et prouver quelque chose aux autres, cela ne fait pas tout.

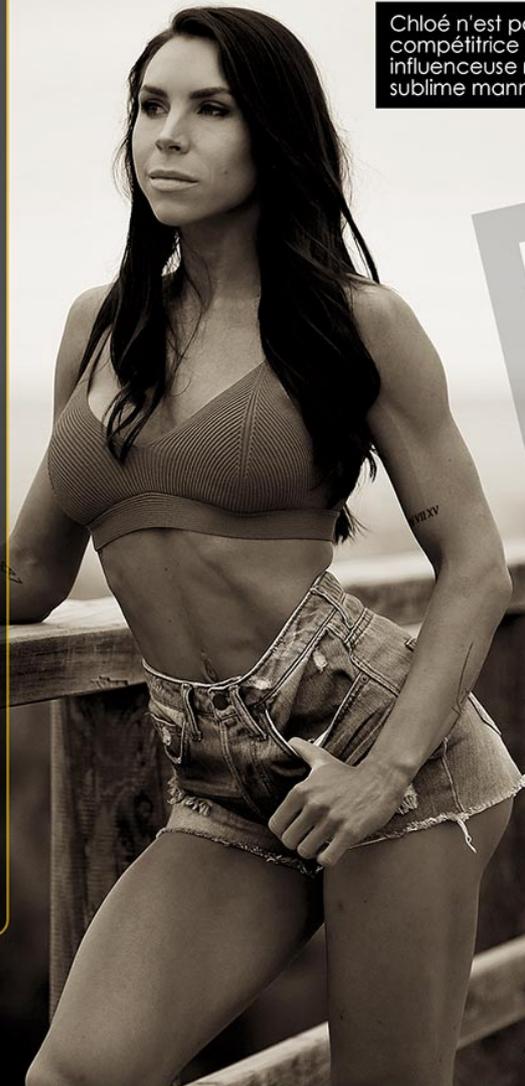
Ensuite, il faut être prête physiquement.

Avoir assez de masse musculaire, et sur le plan physiologique, avoir un métabolisme haut, un organisme qui fonctionne correctement, adapté, avec un bon équilibre hormonal. Psychologiquement, mieux vaut être bien dans son corps, dans sa tête, s'aimer, et avoir une relation saine avec la nourriture. Il faut aussi être sûre de pouvoir assumer financièrement la totalité des coûts engendrés par une préparation et de pouvoir y consacrer assez de temps (entraînement, cardio, posing, préparation des repas, etc.).



Photo : @eder.oliveira.photography

Chloé n'est pas seulement une compétitrice redoutable et une influenceuse reconnue, elle est aussi un sublime mannequin photo.



© FITNESS-MAG.FR

Photo : @davandrieu_photographer



Photos
@davandrieu_photographier

Pour sa première participation à une compétition professionnelle IFBB, Chloé a réalisé une magnifique prestation scénique aux Europa Pro Championships 2020. Charisme, physique magnifique et posing très précis étaient au rendez-vous !

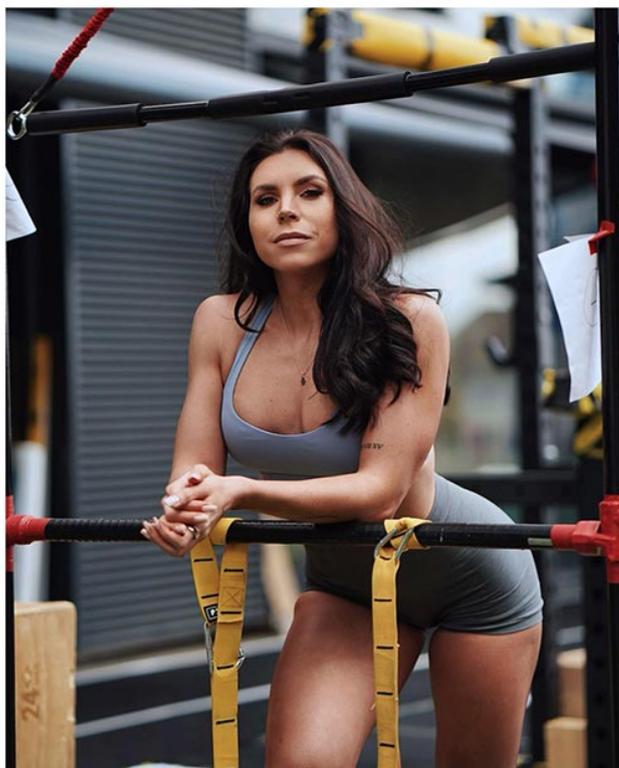
David Andrieu : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un athlète ?

Chloé Margraitner : Aucun complément alimentaire n'est indispensable. Seul l'entraînement et la nutrition apportent des résultats. Cela dit, la créatine est le seul complément que je considère comme étant efficace, mais 20% de la population n'y répond pas. Et certains compléments pour les articulations peuvent être intéressants en prévention : complexe de chondroïtine, glucosamine et MSM. Sinon, c'est en fonction des carences de la personne avec une éventuelle supplémentation en omega 3 et vitamine D, par exemple.



Photos : @davandrieu_photographer

Rempporter une carte Pro IFBB c'est l'objectif et le rêve de beaucoup d'athlètes ! La Suisse a réalisé cette prouesse, l'an dernier à Alicante (Espagne).



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

C.M. : Isa Pecini. Elle représente très bien la catégorie bikini. Selon moi, elle possède le physique le plus équilibré, qui correspond le mieux à la catégorie. C'est le type de physique que je vise. Je souhaite m'en rapprocher le plus possible.

D.A. : Que penses-tu des répercussions de la crise sanitaire sur notre discipline sportive ?

C.M. : Les confinements et la fermeture des salles de gym, dans plusieurs pays, cela n'est-il pas trop compliqué à gérer pour un athlète ?

Ce n'est pas facile, c'est sûr. J'ai commencé ma préparation en étant semi-confinée et sans accès à une salle. Je m'entraînais chez moi avec peu de matériel. Trois de mes compétitions avaient été annulées, de quoi se décourager. Mais ce n'est pas une excuse pour ne pas essayer. J'ai réussi à atteindre le physique que je voulais et j'ai pu faire 3 concours malgré les restrictions de voyage. Certes 2020 n'a pas été la période idéale pour se préparer à des compétitions, mais il n'y a jamais de bon moment. Si on attend le moment idéal pour commencer quelque chose, on ne fait jamais rien ! Je pense que là où il y a une volonté, il y a un chemin.

D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

C.M. : Actuellement, je prépare des compétitions en Europe et aux USA pour 2022. Le but sera de me qualifier pour Olympia.

➔ **SUIVEZ CHLOÉ SUR INSTAGRAM @FITBYCHLOE**



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

POKE BOWL FITNESS SANS RIZ



UN PLAT FRAIS POUR LA LIGNE ET LE PLAISIR.

LES INGRÉDIENTS :

- 30 g Chou rouge
- 30 g carotte
- 200 g riz de chou-fleur
- 100 g saumon
- 1/2 avocat
- 40 g ananas
- 1 càc huile d'olive
- 1 càc sauce soja réduite en sel
- 1 càc vinaigre de riz

LA PRÉPARATION :

- Cuir le riz de chou-fleur 10 min à la poêle avec huile de coco
- Râpé les légumes (ou utilisé des légumes en sachet déjà râpé)
- Couper le saumon cru ou utilisé du saumon fumé
- Couper l'avocat en tranches
- Mélanger le vinaigre, la sauce soja et l'huile d'olive dans un bol
- Couper l'ananas en cubes
- Placer le riz de chou-fleur refroidi à l'eau en bas puis disposer les autres ingrédients au-dessus
- Ajouter la sauce au moment de 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**

MISSY TRUSCOTT
IFBB PRO

@IFBBMISSYTRUSCOTT



R'S
CHANGE



8 T IFECTA

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale
sans gluten
sans lactose!

VEGAN

100%

CARBS

78%

PROTEIN

8,8%

SUGARS

1%

GLUTEN

0%



ings CHOCOLATE ICE CREAM

1500g-30servings

COOKIES

CHOCOLATE ICE CREAM



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

DECONNECTEZ POUR VOUS « RE »CONNECTEZ



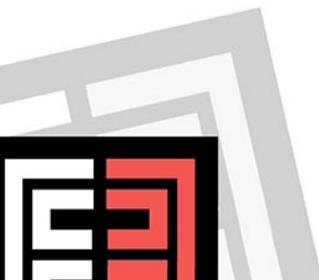
PHOTOHÉQUE WALLPAPER FLARE (FREE DOWNLOAD)

AUJOURD'HUI, NOUS VIVONS DANS UN MONDE HYPER-CONNECTÉ, CONNECTÉ À TRAVERS LES TÉLÉPHONES PORTABLES, LES TABLETTES, LA TV, LES RÉSEAUX SOCIAUX... BEAUCOUP DISENT, POUR RACONTER UN ÉVÈNEMENT OU QUELQUE CHOSE, « ILS ONT DIT QUE ... » ET VOUS, VOTRE PETITE VOIX INTÉRIÈRE, ELLE VOUS DIT QUOI ?

Nous sommes hyper-connectés à un monde virtuel et déconnectés de notre propre monde.

Et de ce fait, moins à l'écoute de cette petite voix intérieure, et pourtant... qui sait mieux que nous, ce qui est « bon » pour nous-même ?

Cette petite voix étant, en partie, notre intuition...





L'INTUITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'intuition, c'est l'apparition à l'esprit d'une information qui ne lui est par parvenue par l'intermédiaire des 5 sens, ni par l'aménagement de contenus mémorisés. C'est ce que l'on appelle communément notre « 6ème sens ». Nous en sommes tous dotés...

On peut développer son intuition ? Ce processus peut être appris, il est possible de faire de notre intuition un véritable outil de décision, de créativité et de connaissance de soi ?

C'est une faculté naturelle en réalité, dont nous pourrions tous être détenteurs, elle nous offre donc la possibilité d'enrichir notre lecture des situations... comme notre vision du monde !

A QUOI ÇA SERT ?

L'intuition est d'abord et avant tout un outil de discernement et d'ajustement. Par les informations qu'elle nous fournit, elle nous éclaire et nous permet de mieux vivre des situations données, de prendre des positions plus justes. Librement, et en toute connaissance de cause.



POURQUOI DÉVELOPPER VOS FACULTÉS INTUITIVES ?

- Pour aider à la compréhension de situations
- Pour faciliter la prise de décision
- Pour mieux anticiper et prévoir des solutions alternatives
- Pour améliorer sa créativité et aiguiser son discernement

COMMENT DÉVELOPPER VOTRE INTUITION ?

Un week-end d'initiation, vous permettra de constater que nous sommes tous capables de capter des informations, hors des limites habituelles de l'espace et du temps. Et vous donneront ainsi l'occasion d'ouvrir, de découvrir et d'entraîner une faculté que nous portons tous en nous.

CONTENU D'INITIATION

- Définition de ce qu'est l'intuition
- Découverte des mécanismes associés et du fonctionnement de réception de l'information
- Identification des différentes formes de réception

LES OBJECTIFS D'INITIATION

- Faire l'expérience concrète de cette faculté d'intuition
- Comprendre les mécanismes et les fonctionnements de cette potentialité
- Développer concrètement ses facultés intuitives

Valoriser pleinement votre potentiel intuitif.
Des outils, vous apporteront des résultats concrets et mesurables



ENVIE DE VOUS RECONNECTER ?

Découvrez le Week-End Intuition animé par **Joëlle Portalié**, auteure – conférencière et **Eric Favre**, pour un partage de son expérience d'entrepreneur instinctif et intuitif.



CLIQUEZ POUR REGARDER



Conférence Joëlle Portalié

Renseignements sur le « Week-end Intuition » envoyez un mail à humanadventure.drome@gmail.com



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



© FITNESS

© FITN

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 健身食品

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

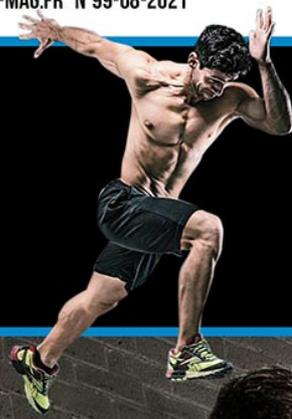
info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur

COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



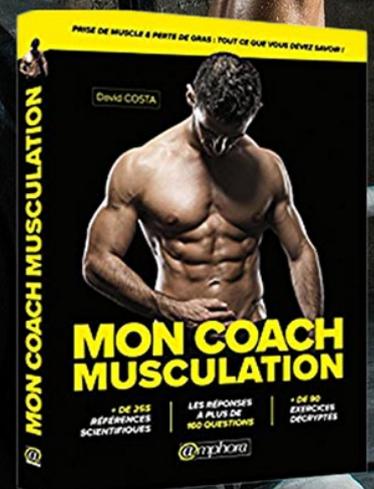
MIEUX COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS

**SPORT, RÉCUPÉRATION,
MENSTRUATIONS ET FATIGUE**

1- SPORT ET RÉCUPÉRATION :

En complément des changements alimentaires, tu vas faire du sport. Et parfois trop de sport ! Et oui, malheureusement, j'observe trop souvent un excès de sport qui est contre-productif et dangereux.

Non pas à cause de charges trop lourdes ou d'intensités trop élevées, mais tout simplement à cause d'une mauvaise gestion de la charge totale d'entraînement, en d'autres termes : tu en fais trop ! Trop de sport est donc nocif pour ta santé et tes résultats.



photos Freepix.com et wallpaperflare.com

L'excès de sport et le manque de repos entraînent des perturbations hormonales à cause notamment d'un taux de cortisol élevé. Il va perturber tes menstruations avec une baisse de la phase folliculaire, de la rétention d'eau, une prise de poids, une humeur exécrationnelle, la résistance à l'insuline et la baisse de certaines hormones permettant le maintien de ta masse musculaire. A long terme, cet environnement accélère le vieillissement des tissus et l'affaiblissement de la masse musculaire et osseuse.

Je te conseille d'avoir au minimum un jour complet de récupération même si 2 reste l'idéal.

2- STRESS

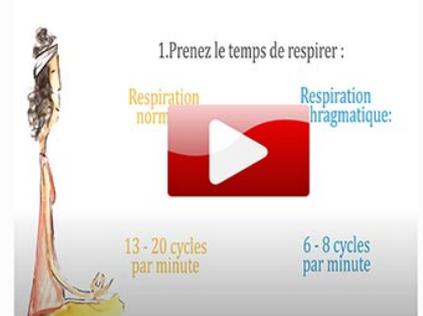
Entreprendre le projet de prendre soin de son corps doit se faire dans une approche globale. Tu dois comprendre que la mise en place de ces changements représentent pour ton corps un stress auquel il devra faire face.

Ce stress est, dans tous les cas, nécessaire pour te faire progresser, mais il faut en avoir conscience pour agir avec mesure. Ainsi, la mise en place d'une nouvelle alimentation (restriction trop élevée), une surcharge sportive (manque de repos), du stress (pression psychologique que tu te mets pour avoir des résultats) et un sommeil négligé (mauvaise récupération) vont perturber ton équilibre hormonal et favoriser les blessures ainsi que la prise de poids.

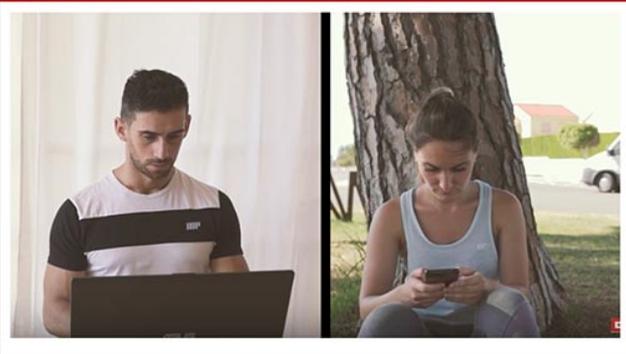
C'est pour cela que Shape My Body est progressif aussi bien concernant le sport que l'alimentation pour te faire progresser et conserver tes progrès longtemps.

Lors de ces périodes de stress et de fatigue, il est important de ne pas te mettre la pression sur l'alimentation et le sport. Voici des conseils efficaces à mettre en place :

- supprime une séance afin de privilégier ta récupération
- essaye de dormir plus chaque nuit (même si ce ne sont que 30 minutes)
- fais chaque jour (2 à 3 fois) pendant 2 à 5' un travail de respiration abdominale pour libérer ton diaphragme et réduire votre stress (allongée sur le dos pour plus de facilité) comme présenté dans cette vidéo et expliqué dans celle-ci (regarde les 2 vidéos).
- fais-toi plaisir volontairement avec des aliments plaisirs (en appliquant la compensation) afin de réduire ton stress.



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



POURQUOI SOMMES-NOUS STRESSÉS ?

Les moments où nous nous sentons stressé au travail apparaissent car nous anticipons sûrement les conséquences de ce que nous faisons. Le stress est toujours causé par des pensées irrationnelles à propos de quelque chose qui n'est pas encore arrivé et par la crainte de ne pas savoir comment gérer ces situations.

Cela nous pousse à rechercher des "activités" pour nous distraire afin de réduire la tension ressentie. Cela nous calme momentanément mais ne règle pas le problème. **Pour réguler facilement le stress, réalisez de la respiration abdominale (il s'agit d'une forme de respiration diaphragmatique) afin de permettre à ton système parasympathique (celui qui te détend) de prendre le dessus sur ton système sympathique (celui qui t'active). Pour réduire ton stress réalise la respiration diaphragmatique expliquée précédemment.**

POURQUOI MANGEONS LORSQUE NOUS SOMMES FATIGUÉS OU STRESSÉS ?

Avant de chercher des solutions, nous devons bien comprendre comment notre cerveau agit en cas de fatigue ou de stress : lorsque notre corps fait face à un sentiment d'anxiété, il doit générer des endorphines.

Pour cela, nous avons quatre mécanismes, deux électriques et deux chimiques :

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

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



3- FATIGUE ET SOMMEIL :

Ta récupération, et donc ton sommeil, ont un impact considérable sur la perte de poids.

Des études montrent que le travail de nuit et les horaires décalés favorisent la prise de poids. Le manque de sommeil (moins de 6h par nuit) provoque une surconsommation calorique d'environ 25% (à cause de la hausse de ghréline).

Je te conseille de dormir au moins 7 heures par nuit pour perdre plus facilement du gras et progresser plus vite.

4- MENSTRUATIONS

Lors des menstruations, l'environnement hormonal change avec une hausse du taux d'œstrogènes qui provoque une plus grande laxité (attention lors de tes entraînements à bien contrôler les mouvements), de l'anxiété, une baisse de la glycémie (donc une plus grande sécrétion d'insuline, d'où une prise de poids), d'éventuels problèmes digestifs et de la rétention d'eau.

Je te conseille alors de prendre tes mensurations toujours dans les mêmes conditions et hors périodes de menstruations afin de réaliser des bilans fiables.

Le côté positif, c'est que durant cette période ton corps consomme légèrement plus de calories alors tu peux manger un peu plus sans remords.

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



SOLID ROCK SR12E

Bodytone présente son Squat de la gamme Solid Rock, une machine élégante, simple et polyvalente qui accompagne parfaitement vos mouvements dans les multiples exercices que vous effectuez. Le design exclusif de la gamme Solid Rock contribue à la création d'une machine aux grands avantages biomécaniques.

Pour tous renseignements contacter la société REPAR FIT à service-client@reparfit.com ou visiter notre site www.reparfit.com



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

La table D'INVERSION

**l'arme de régénération
massive**



Après un accident de voiture survenu dans ma 24^e année ayant pour conséquence de fragiliser mon rachis lombaire en me gratifiant de 2 hernies discales (L4-L5 / L5-S1) , j'ai toujours du être extrêmement prudent dans ma vie de tous les jours pour ne pas aggraver cette pathologie.

J'ai par-dessus tout écouter mon « kiné » de l'époque Mr Pierre Paul Campana que je remercie encore, car c'était bien le seul (dans le corps médical de l'époque) à appuyer ma vision de la récupération par un renforcement musculaire symétrique (lombaires / abdominaux) et par conséquent, une pratique régulière sportive, même si modérée et contrôlée.

Avec le stress et les responsabilités que « l'on porte sur ses épaules » et « le poids des années », nous avons tous tendance à se tasser, s'ankyloser et perdre la mobilité nécessaire afin d'avoir une vie active et de surcroît, sportive !

J'ai longtemps essayé tout ce qui relatif au bien-être de mon dos et l'amélioration de certaines douleurs invalidantes, notamment après les exercices de « portés » comme le squat, le développé militaire ou bien les mouvements de tirage au sol , comme le soulevé de terre, le rowing barre ect.. N'étant pas fan de médicaments depuis mon très jeune âge, j'ai toujours cherché des alternatives naturelles pour soulager la douleur.

Étirements quotidien, automassages, shiatsu, suspension à la barre fixe, rouleau de massage, trigger points, utilisation des ventouses à sec ou à chaud.... Jusqu'à ce que je me décide enfin il y a 1,5 an à m'équiper d'une **TABLE D'INVERSION !**

Utiliser la gravité quotidiennement pour s'étirer de manière naturelle est devenue pour moi le complément idéal de mes journées et post entraînements afin de rester en forme et limiter les tensions musculaires et articulaires.

LES BIENFAITS DE

La table D'INVERSION

La table à inversion permet de positionner le corps à l'inverse de son habitude.

Une fois accroché par les chevilles (**NDLR : Attention aux fixations douteuses**), votre dos allongé sur une planche matelassée, vous pouvez choisir un angle d'inversion particulier en fonction de vos objectifs mais également de vos aptitudes.

Plus vous basculer, jusqu'à la verticale, plus la force de traction est importante et permet d'étirer la colonne vertébrale et aux disques vertébraux de se réhydrater.

L'utilisation de l'inversion de gravité permet une décompression des articulations au niveau des chevilles, genoux, hanches, bassin, articulation sacro-iliaque

L'inversion est une pratique mondialement connue et populaire chez toutes les personnes souffrant du dos, car en permettant l'inversion de la force de gravité, elle libère d'un poids grâce à une véritable décompression vertébrale naturellement soulageante.

La réduction de la pression sur la colonne vertébrale, les articulations et les nerfs, s'accompagne d'une sensation positive d'étirement pouvant aider à mieux gérer son quotidien et son bien-être.

Il est à noter parmi d'autres bienfaits, l'amélioration de la posture, de la flexibilité des articulations et de la colonne vertébrale en particulier.

En outre, il a été remarqué que l'inversion augmentant le flot de sang au cerveau, elle permet l'amélioration de la concentration.

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
 VERSION
PERFECT BODIES 2.0
 FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

• Alors, bien évidemment, il vous est possible d'utiliser le changement de gravité en utilisant des chaussures spéciales de maintien de chevilles et de vous suspendre à une barre fixe... mais je vous l'accorde ce n'est ni facile, ni même donner à tout le monde d'y parvenir.



VS



La table d'inversion, est à mon humble avis la « Rolls Royce » en matière d'équipement à posséder à la maison (très faible encombrement si vous choisissez la version pliable)

Si vous ressentez des tensions nerveuses et diverses raideurs je vous conseille d'essayer cet outil fantastique (NB : après au préalable avoir demandé conseil à votre médecin traitant)

En « Décompressant » : En "relâchant la tension nerveuse", réduisant les raideurs et dans et dans mon cas, soulageant mes 2 hernies discales, quelques minutes (de 0 à 5 min jusqu'à 15 min maximum pour certains) suffisent à soulager l'ensemble des maux et m'apportent une profonde relaxation.

En pratique, J'utilise la table d'inversion en guise de petite pause « relaxation » en fin de journée de travail ou bien après des entrainements lourds de musculation.

ATTENTION :

Si vous ne supportez pas la position totalement inversée, (tête en bas), sachez que les bienfaits de la thérapie par inversion se font déjà ressentir à une inclinaison de 25°.

A partir de là vous pouvez progresser « pianu pianu » et augmenter l'angle d'inversion au fur et à mesure.

Enfin, soyez progressif dans votre pratique et par-dessus tout très prudents en faisant cet exercice.

N'insistez pas en cas de douleur, diminuez le degré de la pente et le temps de la séance.

En cas d'inconfort persistant, stoppez toute activité et consultez votre médecin ou tout autre professionnel de santé.



INCLINAISON INTERMÉDIAIRE



INCLINAISON TOTALE

La table D'INVERSION

l'arme de régénération massive



CONSEILS :

Je ne saurais vous conseiller sur tel ou tel model, mais vous recommande tout de même de vous attarder sur quelques points « essentiels » :

1) Vérifiez la hauteur globale de la table d'inversion et qu'il vous sera possible de reposer votre tête sur l'appui-tête prévu à cet effet (les personnes de plus de 1.80m dépassent souvent).

2) Vérifiez qu'il vous sera possible d'étendre les bras complètement en position tête en bas (je n'y arrive pas personnellement (mesurant 1.80m) et dois me contenter de croiser les bras)

3) Vérifiez par dessus-tout le cale-pieds, car j'ai eu une immense frayeur en constatant que cette dernière avait lâché alors que j'étais à la verticale, au risque de me briser la nuque !!

J'ai par conséquent, modifié et solidifié le système de fixation comme vous pouvez le constater sur la photo.



Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés.

A titre personnel, j'ai du modifier la fixation des jambes suite à une chute qui aurait pu être grave.

J'ai donc remplacé la simple tige d'ajustement par un vis de part en part

EN CONCLUSION :

La « **thérapie d'inversion** » est une véritable arme de régénération massive pour toutes celles et ceux qui veulent opter pour une solution naturelle afin de conserver une bonne santé et performer lors de sa pratique sportive.

Malgré tout, ne négligez pas les causes plurifactorielles qui peuvent vous ôter de la mobilité :

Évitez le surpoids, les stations assises prolongés, le manque d'exercice ou à l'inverse, des exercices de musculation inappropriés ou mal exécutés.

Privilégiez un sommeil réparateur, des assouplissements ciblés et spécifiques.

Enfin n'hésitez pas à faire contrôler régulièrement votre colonne vertébrale et système squelettique global par un kinésithérapeute et/ou ostéopathe qualifié.

Eric Rallo Giudicelli
 Naturopathe
 CEO Founder Fitness Mag



NB : N'utilisez pas de table d'inversion sans avoir eu l'avis et l'autorisation d'un médecin surtout si vous souffrez de l'une des conditions suivantes : (liste non exhaustive) Grossesse, hernie hiatale, hernie ventrale, glaucome, hypertension artérielle, blessures à la colonne vertébrale, fracture récente, infection à l'oreille moyenne...

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

Les CAUSES de la STAGNATION en MUSCULATION

Après avoir passé le stade "débutant (e)", où la marge d'évolution est énorme, il se peut que vous soyez confrontés à une stagnation. Alors avant de vous démotiver et de tout arrêter, voici les principales causes possibles :

Photo wallpaperflare.com



L'absence de **SURCHARGE PROGRESSIVE**

Cela semble évident, pour progresser, il faut essayer d'améliorer ses performances. En d'autres termes, augmentez régulièrement et progressivement la difficulté de votre entraînement (en augmentant les poids, ou la technique requise, ou le temps de travail = séries, répétitions).

Le manque de **VOLUME** et/ou de **FRÉQUENCE**

1 seule série de 5 répétitions à 10kg 1 fois par semaine vous fera moins progresser que 5 séries de 5 répétitions à 10kg 3 fois par semaine. La fréquence et le volume sont deux clefs importantes pour progresser (surtout pour l'athlète confirmé). Mais attention, il y a tout de même une limite, c'est ce que l'on aborde maintenant

Le **SURENTRAÎNEMENT**

En faire trop et trop souvent peut ruiner vos progrès. Si s'entraîner trop peut ralentir vos progrès, l'inverse est aussi vrai. Si la capacité adaptative du corps est dépassée (cf: loi de l'hormèse), les progrès seront impossibles, et pire encore, vous régresserez.



Le manque de PROGRAMMATION

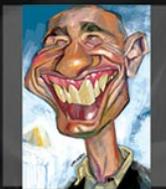
Arrivé à un certain stade, programmer ses entraînements, son volume et son intensité, est indispensable pour espérer continuer à progresser. Faire les choses au hasard peut marcher au début seulement...

La VARIATION

Changer trop souvent ou au contraire trop peu souvent vos exercices, méthodes d'entraînement peu être préjudiciable.

Les FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Le stress, le manque de sommeil, une alimentation déficitaire (calories et micro-nutriments), peut limiter vos progrès de manière importante !



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

Cory Everson
6 x Miss Olympia

**A l'Olympia, il y a les mecs, d'accord !!
Mais il y a aussi les meufs !!**



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i YouTube

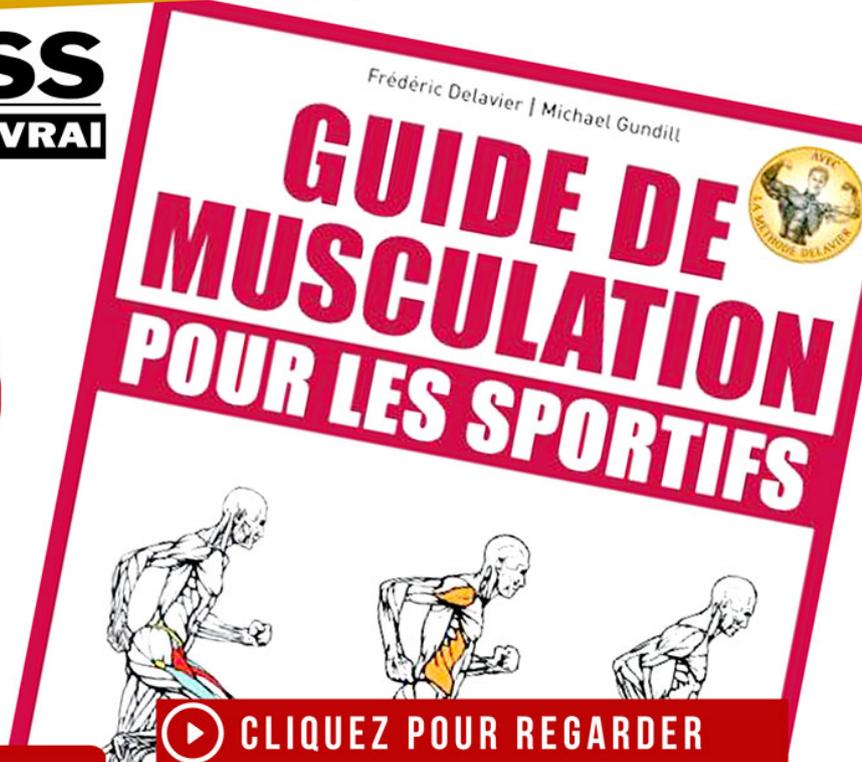
PODCAST SPÉCIAL LIVRE

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LA MÉTHODE DELAVIER 3.5

PODCAST AVEC MICHAEL GUNDILL



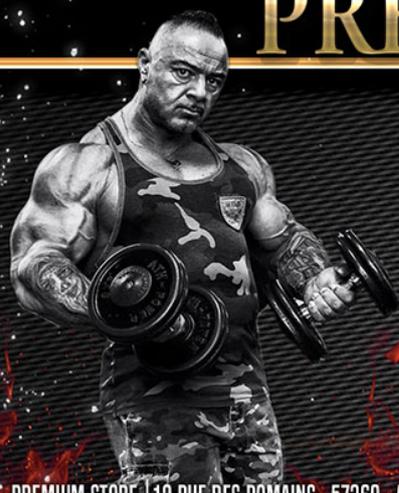
Avec Michael Gundill , nous parlons du Guide de Musculation pour les sportifs , qu'il nomme lui même comme étant la méthode delavier 3.5 . Cet ouvrage parle de musculation pour divers sports . Dans un but d'améliorer les performances, la récupération, d'éviter les blessures.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SF SHAREFITNESS

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



VAINQUEUR
RESPECTIVEMENT DES
TITRES DE MR UNIVERS
ET DE CHAMPION
D'EUROPE, **MICHEL
DECOLLE** A REMPORTE
LE TITRE DE
CHAMPION DU
MONDE IFBA AU MOIS
DE JUIN DERNIER.
Retour sur le
fantastique parcours
de Michel
Decolle.....

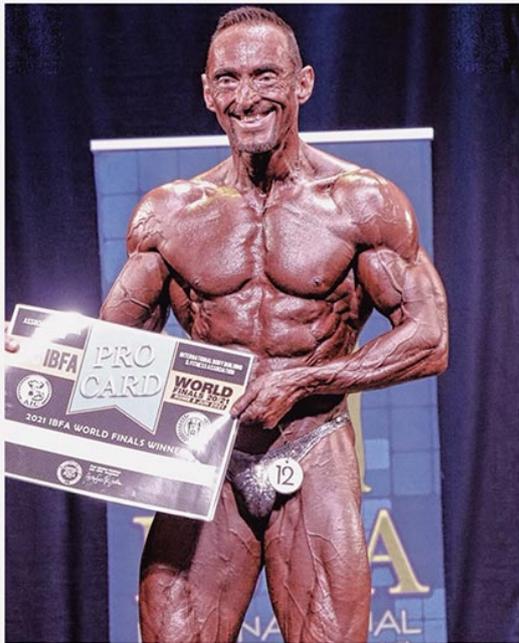
**CHAMPION
DU MONDE
IFBA**

INTERVIEW

MICHEL DECOLLE

Photo : Ronny Clément Photographer
@ronnyclementphotographer





Christophe CORION : Bonjour Michel, tu as remporté de titre de champion du monde comment s'est déroulé la compétition ?

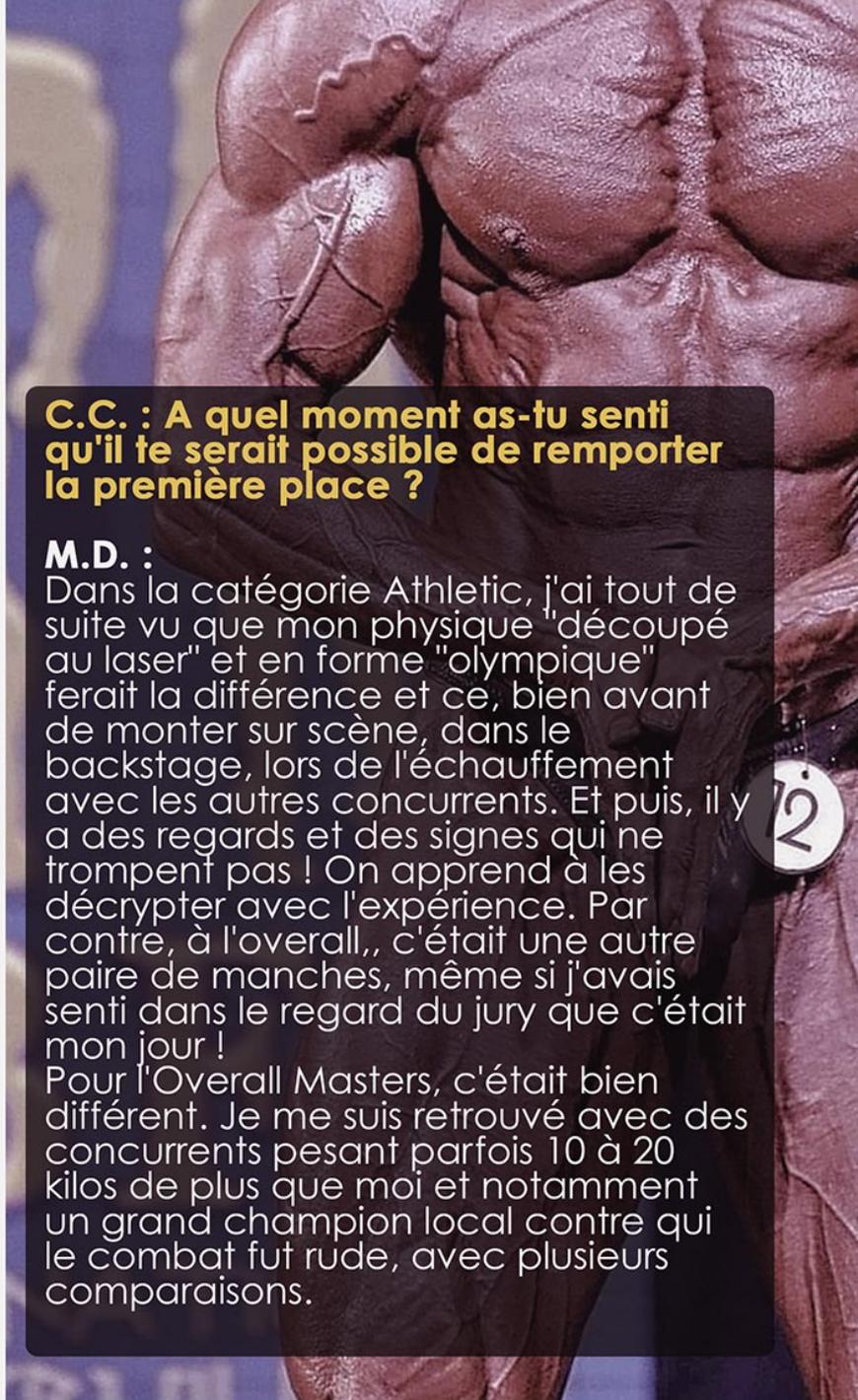
Michel DECOLLE :

La compétition se déroulait le 05 Juin 2021 à Rome, non loin du célèbre Colisée ! S'il y a bien un lieu mythique où je rêvais de remporter une grande compétition, c'était là ! Et le rêve est le point de départ de la plupart de mes réussites et de mes exploits sportifs ! Il m'aura fallu quatre à cinq bons mois de préparation pour atteindre une de mes meilleures formes physiques. Je sais d'expérience que lorsque je monte sur scène à mon top niveau, je suis capable de rivaliser avec les meilleurs. Je me suis donc inscrit dans deux catégories; celles qui convenaient le mieux à mon physique léger : la catégorie "Body Athletic" (rapport poids/taille) et les "Masters Athletic +40". Ce furent deux victoires et deux titres de champion. Et pour couronner le tout, je remportais également les deux "toutes catégories" (appelés aussi Overall), en "Athletic" et en "Masters", décrochant par la même occasion une Pro Card.

C.C. : A quel moment as-tu senti qu'il te serait possible de remporter la première place ?

M.D. :

Dans la catégorie Athletic, j'ai tout de suite vu que mon physique "découpé au laser" et en forme "olympique" ferait la différence et ce, bien avant de monter sur scène, dans le backstage, lors de l'échauffement avec les autres concurrents. Et puis, il y a des regards et des signes qui ne trompent pas ! On apprend à les décrypter avec l'expérience. Par contre, à l'overall, c'était une autre paire de manches, même si j'avais senti dans le regard du jury que c'était mon jour ! Pour l'Overall Masters, c'était bien différent. Je me suis retrouvé avec des concurrents pesant parfois 10 à 20 kilos de plus que moi et notamment un grand champion local contre qui le combat fut rude, avec plusieurs comparaisons.



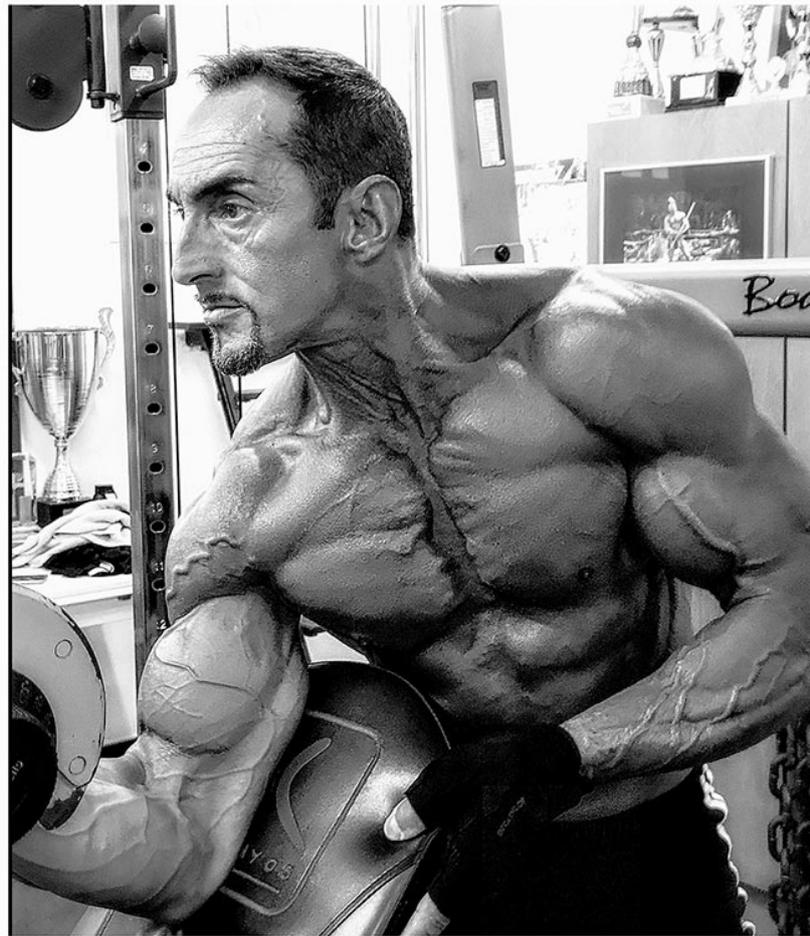
Christophe CORION : Quel était le niveau général de la compétition ?

Michel DECOLLE :

Le niveau était digne d'un championnat du Monde, malgré toutes les contraintes liées à la pandémie de Covid19. En terme de compétiteurs, la qualité des physiques compensait largement la quantité légèrement inférieure aux années "normales".

C.C. : Tu t'es présenté en très grande forme (sèche, symétrie, esthétique) quand as tu débuté ta préparation et peux-tu nous en parler ?

M.D. : Comme expliqué précédemment, il m'aura fallu 4 à 5 bons mois de préparation, seul dans mon coin, dans le sous-sol de mon habitation aménagé en salle de fitness, pour atteindre le physique espéré ! Beaucoup de sueur, de souffrance, de larmes !



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

BCAAs PLUS

avec Glutamine et Vitamine B6



30 doses

 pastèque

 citron frais

 framboises



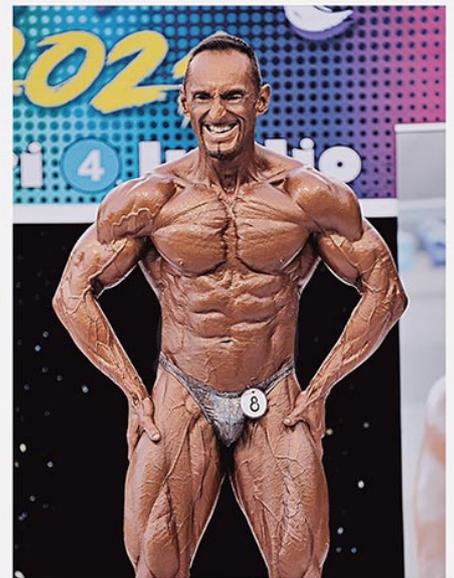
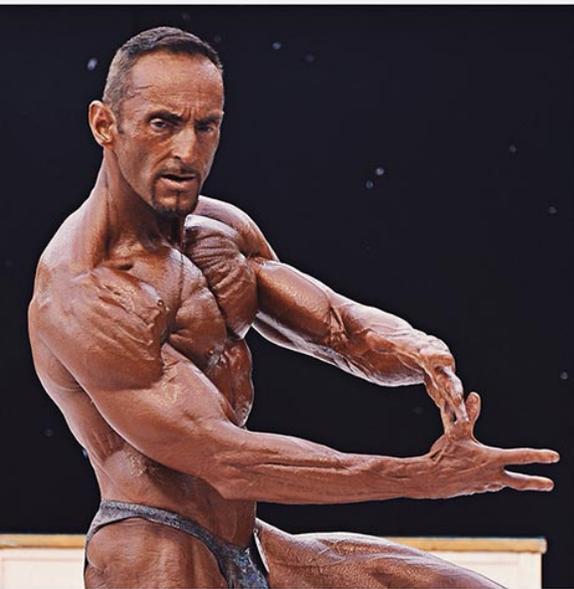
www.bmxx-sports.com



Mais aussi, beaucoup de satisfaction personnelle, de motivation, de passion ! Hormis mes proches et mon ami Jérôme Petit, préparateur physique, toujours présent pour me guider, me conseiller et avoir un œil sur mon évolution, je n'avais parlé à personne de mes objectifs. J'aime assez bien créer la surprise ! J'ai juste eu un gros moment de doute au début du mois de mai lorsque j'ai été atteint par le Corona virus et tous les symptômes qui vont avec. Une bonne semaine de maladie, littéralement terrassé par ce virus. Après la guérison, il me restait trois semaines pour relancer la machine et peaufiner ma préparation. Mon mental "blindé à toutes épreuves" a joué un rôle important à ce moment-là.

C.C. : Quel système utilises tu pour ton entraînement ? (Lourd, léger, super set etc ...)

M.D. : Je n'ai pas de routine d'entraînement bien spécifique. Je travaille beaucoup à l'instinct, avec énormément de variation et d'intensité. Dans la même semaine, je suis capable d'enchaîner des séances lourdes et courtes, avec des séances plus longues et plus légères, des supers sets, des séries pyramidales, du full Body.... Je m'entraîne 6 jours sur 7. Je reste très propre toute l'année. Ce n'est pas une contrainte pour moi, mais un mode de vie.



Christophe CORION : Es-tu un adepte du cardio lors de la période de sèche ?

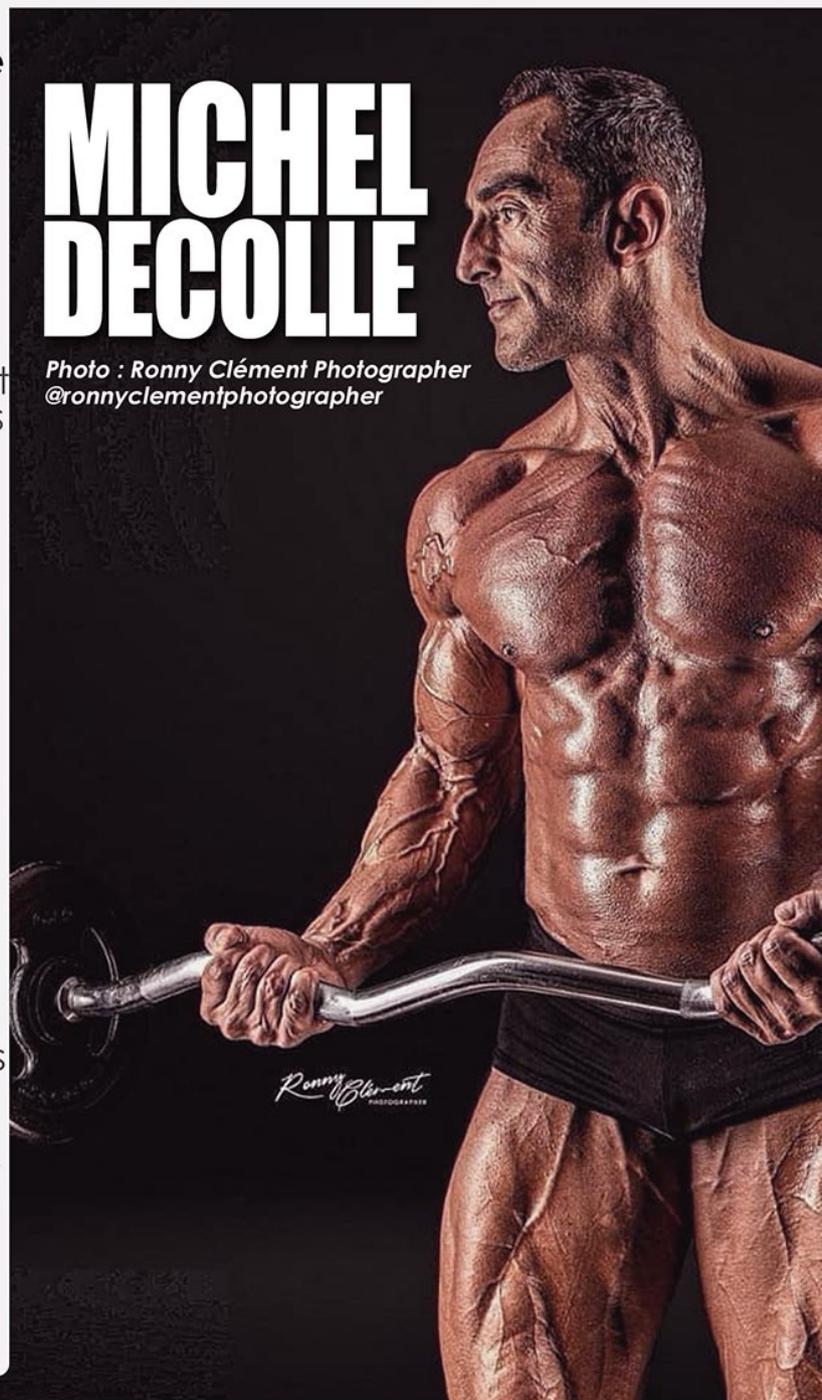
Michel DECOLLE : Certainement ! Il ne s'agit pas seulement d'une manière de sécher plus intensément, mais je trouve que le cardio est aussi important pour ma condition physique et pour ma santé en général ! Comme pour l'entraînement musculaire, je varie les intensités et les styles, même si le vélo reste mon exercice préféré (j'étais coureur cycliste amateur avant ma carrière de culturiste).

C.C. : Tu as remporté de nombreux titres, quel est ton secret pour réussir un tel parcours ?

M.D. : J'accorde beaucoup d'importance à ma santé et à ma longévité. Je connais parfaitement mon corps et je suis sans cesse à son écoute. J'opte pour un suivi régulier chez un médecin sportif et je fais souvent des bilans de santé, le but étant de repérer les carences et autres défaillances afin de pouvoir les traiter et les rééquilibrer. Je m'instruis également beaucoup et je me supplémente de manière préventive et avec justesse. En salle de gym, j'essaie de travailler intelligemment, de manière à me préserver tant que possible des mauvaises blessures et autres traumatismes.

MICHEL DECOLLE

Photo : Ronny Clément Photographer
@ronnyclementphotographer





Christophe CORION : Revenons un peu sur ton parcours depuis tes débuts
Quand as-tu commencé le bodybuilding et quel est ton palmarès?

Michel DECOLLE : J'ai commencé la compétition de culturisme en 2007, mettant ainsi un terme à dix ans de carrière comme coureur cycliste amateur.

Je pense avoir été une petite dizaine de fois champion de Belgique, une petite dizaine de fois champion d'Europe, 3 fois champion du Monde, 6 fois Mister Univers, 1 fois Mister Olympia Amateur, 3 fois champion de France, 2 fois champion de Luxembourg, 2 Pro Card,... et tout cela dans plusieurs fédérations et associations --> IBFA, IFBB, NAC, WPF, WBPF, NBBUI, MUSCLEMANIA, AFBBN, INBA, NFS, IBFF, ... Et je passe toutes les secondes et troisièmes places, ainsi que toutes les (nombreuses) victoires en Grands-Prix, les Overall...

C.C. : Quels sont les athlètes qui t'ont le plus influencé ?

M.D. : Entre mes 15 et 20 ans, j'étais passionné par le dessin. Je me souviens qu'à l'époque je reproduisais au crayon ou au fusain des photos d'Arnold Schwarzenegger et les poses qu'il prenait dans les magazines. Sinon, je n'ai pas particulièrement d'idole. J'aime la beauté esthétique, les physiques harmonieux, symétriques, athlétiques..
 ...je ne suis pas un adepte de "la masse à tout prix".

C.C. : Ton palmarès est bien fourni quelle est l'importance du mental lorsque l'on est compétiteur en bodybuilding ?

M.D. : Le mental est primordial à mon sens. Quand le mental est fort, le physique suis. J'ai ça en moi depuis toujours et pas uniquement dans le sport ! Il est très utile dans tous les domaines de la vie, mais véritablement nécessaire pour enchaîner de grosses performances sportives et se forger un beau palmarès !

C.C. : Notre discipline a beaucoup évolué depuis des années que penses-tu de l'apparition de toutes ces catégories et des physiques de plus en plus gros à Mr Olympia ?

J'avoue que je suis un peu "Old School" d'esprit et que, hormis la catégorie "Classic Physique" qui était presque devenue une nécessité à mon sens, je reste assez vieux jeu et adepte des physiques "à la Frank Zane". Donc, vous connaissez désormais mon opinion sur les physiques disproportionnés.

C.C. : Un dernier mot pour conclure ?

M.D. : Je tiens tout particulièrement à remercier et à mettre à l'honneur le Magasin de compléments et vêtements sportifs NF-SPORT-NUTRITION d'Aubange (Belgique), le TAN CENTAURE et la gamme de vêtements BODY CENTAURE qui sont derrière moi toute cette saison 2021 et me soutiennent en mettant à ma disposition des produits de très haute qualité !!!

➔ **SUIVEZ MICHEL SUR INSTAGRAM @MICHELDECOLLE**



Photo : @ronnyclemenphotographer



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



Vous pratiquez la musculation à raison de plusieurs séances par semaine et observez une phase de stagnation dans vos performances ?

Il est peut-être temps de changer votre programme d'entraînement et de varier les exercices pour optimiser votre développement musculaire. Mais est-il réellement judicieux de passer à un nouveau programme de musculation complet ?

QUAND FAUT-IL CHANGER DE PROGRAMME DE MUSCULATION ?



Quand changer de programme ?

Pourquoi ?

PHOTO Google Images (FREEDOWNLOAD)

POURQUOI DEVONS-NOUS CHANGER NOTRE PROGRAMME DE MUSCULATION ?

Lorsque l'on pratique de la musculation, que ce soit pour sculpter son corps, faire une sèche ou réaliser une prise de masse musculaire, il est important d'optimiser chaque séance. Gardez à l'esprit qu'il est fondamental de vous échauffer avant de débiter un entraînement musculaire.

Si vos exercices de musculation sont toujours les mêmes d'un entraînement sur l'autre, vos muscles risquent de s'habituer. Cela pourrait freiner le développement de votre masse musculaire. Il serait donc essentiel de « choquer » vos muscles en remplaçant certains exercices par des nouveaux.

De même, si vous stagnez, le fait de changer votre programme est un excellent moyen de progresser en proposant à vos groupes musculaires de nouvelles contraintes. Toutefois, si votre programme de musculation actuel vous convient et vous aide à prendre du muscle ou à améliorer votre condition physique, il n'est pas nécessaire de le changer sans raisons.

En effet, vous devriez plutôt essayer de l'ajuster au fil du temps pour vous muscler efficacement. En d'autres termes, votre programme de musculation doit être personnalisé et parfaitement adapté à vos besoins. Bien entendu, il se doit d'être évolutif afin de vous permettre d'atteindre vos objectifs musculaires. Mais comme en fitness ou en cardio, ces changements dans votre programme de muscu doivent être réalisés de manière très progressive.

Que vous fassiez de la muscu en salle de sport ou à la maison, au poids du corps ou avec des charges, il est donc essentiel d'ajuster de temps en temps votre programme.



QUAND CHANGER DE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

De nombreux habitués des salles de musculation se posent cette question : quand faut-il changer de programme d'entraînement ? En réalité, cela va dépendre du pratiquant, de son niveau, de sa progression et de ses objectifs.

Il est parfois possible de lire qu'il convient de changer son programme de musculation toutes les 8 à 12 semaines. En réalité, toute la nuance se trouve dans cette notion de changement. Ainsi, il ne faut pas changer pour changer, mais le faire lorsque cela est nécessaire pour un groupe musculaire donné.

Si vous continuez à progresser au bout de 12 semaines, il ne sera alors pas nécessaire de chambouler votre programme. En revanche, vous pouvez l'ajuster d'un entraînement sur l'autre, que ce soit en modifiant votre échauffement, en augmentant le nombre de répétitions sur certains exercices ou en réduisant les temps de repos. Vous avez aussi la possibilité de réaliser des variantes pour un exercice donné, en utilisant par exemple une barre, des haltères, des élastiques ou une poulie.

Si vous ne progressez plus ou que vous vous lassez (l'un va d'ailleurs souvent avec l'autre), vous pourrez alors ajuster votre programme plus en profondeur. En revanche, il ne sera probablement pas nécessaire de tout modifier, sous peine de perdre votre progression. De même, un changement d'objectif, d'une prise de masse à une sèche par exemple, peut exiger le remplacement de certains exercices.

Comment connaître le bon moment pour ajouter quelques variations ?

Comment connaître le bon moment pour ajouter quelques variations ?

Que cela concerne des exercices polyarticulaires, de renforcement musculaire ou de renforcement des abdominaux, il peut être pertinent d'ajouter des variations à votre plan d'entraînement. Le simple fait d'alterner les prises (neutre, pronation ou supination) ou le matériel utilisé (poids du corps, barres, haltères, poulie, etc.) va vous permettre de développer votre musculature en sollicitant différentes portions de chaque groupe musculaire.

Pour éviter que vos muscles s'habituent et maintenir votre progression, vous pouvez également tester de nouveaux mouvements, varier l'ordre dans lequel vous réalisez les exercices, ajuster les répétitions, modifier le tempo ou même intégrer des techniques d'intensification telles que les supersets ou les pyramides.



JULIEN QUAGLIOLINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la santé et du fitness, 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 et d'investir dans un matériel de qualité. Voici 4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la santé et du fitness, 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 et d'investir dans un matériel de qualité. Voici 4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation.



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

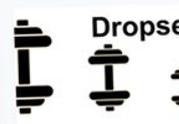


COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était un athlète dans la culture physique. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRIAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



SELECTIONNEZ LA CONSOLE QUI REpond LE MIEUX A VOS BESOINS

BODYTONE



Avec la gamme **Cardio Bodytone**, choisissez l'appareil que vous souhaitez et sélectionnez parmi nos 4 consoles celle qui correspond le mieux à vos besoins.

N'hésitez plus et venez visiter notre site internet www.reparfit.com
Ou contacter nous à service-client@reparfit.com

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99



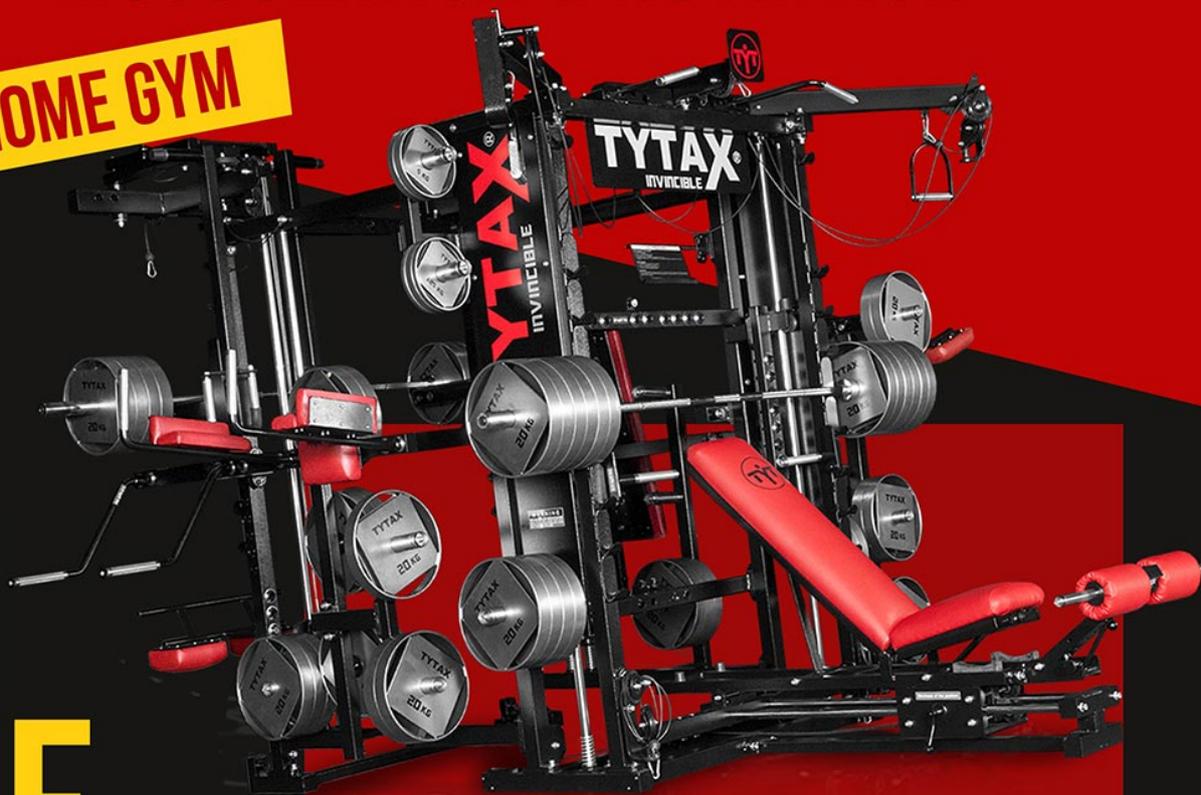
**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

SPÉCIAL HOME GYM



**MON
HOME
GYM
EST
ENFIN
COMPLET !**

Dans cette vidéo, mon HOME GYM est ENFIN COMPLET grâce aux dernières options que j'ai reçues pour la TYTAX :

TYTAX m'a envoyé une partie de la mise à jour 2021 avec un tas de nouvelles options.

Et grâce à tout ce nouveau matériel, c'est comme si j'avais une centaine de machines de musculation et je peux faire plus de 1000 exercices !

Avec ça, j'ai de quoi m'occuper pour un bon moment

A vous d'en juger en cliquant sur la vidéo ci-dessous !



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

ANDREAS MUNZER

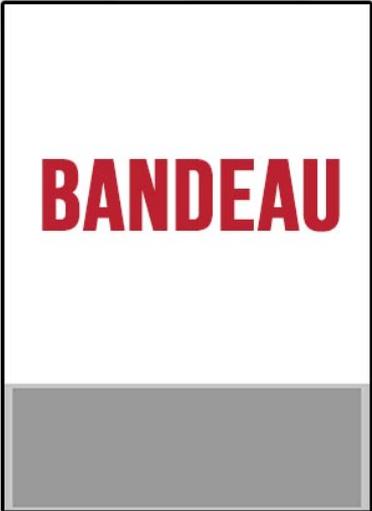
PROFESSIONNELS

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!



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



EXERCICES UNILATÉRAL OU BILATÉRAL ? EFFETS SUR LA MASSE MUSCULAIRE ET LA FORCE

LES ATHLÈTES DES SPORTS DE FORCE PEUVENT EFFECTUER DE NOMBREUX EXERCICES DE DEUX MANIÈRES DIFFÉRENTES: SÉPARÉMENT À GAUCHE ET À DROITE [EN UNILATÉRAL] OU GAUCHE ET DROITE SIMULTANÉMENT [EN BILATÉRAL].

Le mode d'exercice n'a pas d'importance quand il s'agit de la quantité de masse musculaire que vous construisez, écrivent les scientifiques du sport brésiliens dans un article publié dans le Journal of Force and Conditioning Research. Mais quand il s'agit de la force, ce n'est plus la même affaire.



photo : wallpaperflare.com



L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE MODE D'EXERCICE

Les chercheurs ont réalisé une expérience avec trois groupes de jeunes femmes actives. Chaque groupe était composé d'un peu plus d'une douzaine de femmes, deux de ces groupes ont entraîné leurs cuisses deux fois par semaine sur une machine d'extension de jambes durant une période de 12 semaines. Un troisième groupe de femmes ne s'est pas entraîné, et a servi de groupe de contrôle.

Un des groupes s'est entraîné de manière traditionnelle – les deux jambes ensemble, ou comme les scientifiques du sport le disent, de manière bilatérale. Le deuxième groupe a travaillé les jambes séparément, en unilatéral.

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

En termes de masse musculaire, **le mode d'entraînement n'a fait aucune différence.** Le groupe de participantes qui s'était entraîné de manière unilatérale avait gagné tout autant de masse musculaire au niveau des quadriceps que celles qui avaient suivi un entraînement bilatéral.

Celles qui avaient travaillé leurs jambes en **bilatéral** avait gagné un peu plus de force dans chaque jambe que celles du groupe qui avaient effectué l'exercice d'extension de jambes en unilatéral.

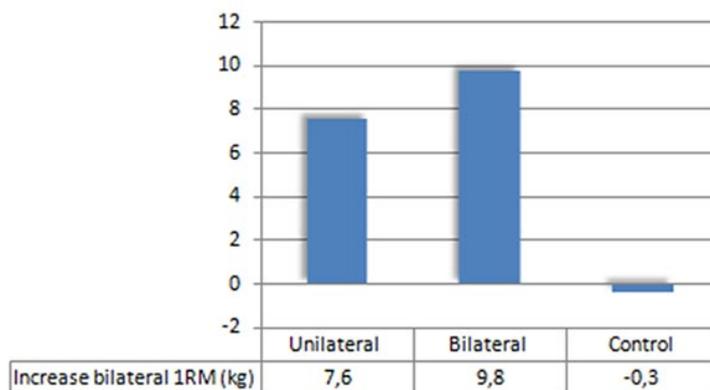
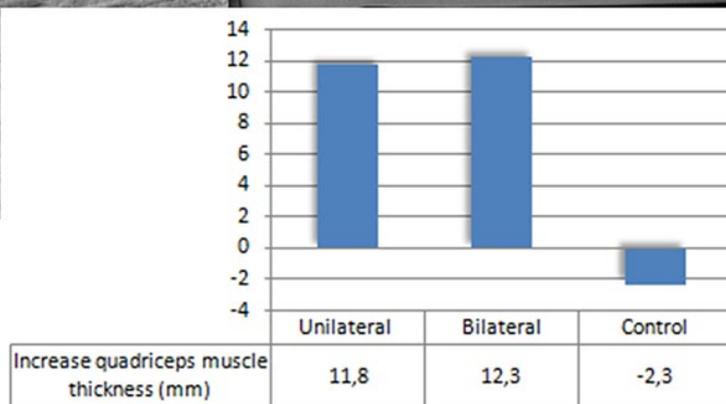
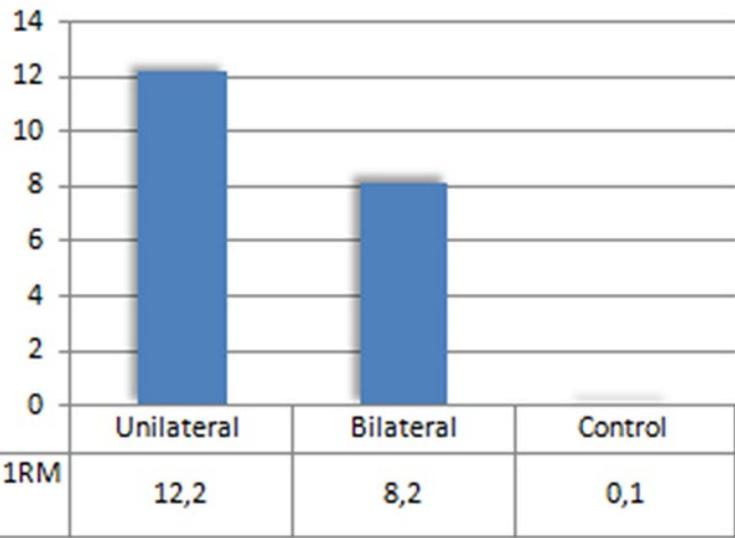


image Freepix



D'autre part, le groupe de l'exercice unilatéral s'est retrouvé avec un peu plus de force maximale dans chaque jambe que les femmes qui avaient fait les extensions de jambes en bilatéral.



CONCLUSION

“Si l’objectif de l’entraînement de résistance est d’optimiser l’augmentation de la force produite pour chaque membre inférieur séparément, le mode d’exercice unilatéral peut être recommandée”, en ont conclu les chercheurs. “Cela pourrait favoriser l’amélioration des performances des activités quotidiennes et de la performance athlétique lors des mouvements unilatéraux, tels que les coups de pied et la course.”

“Bien que le mode unilatéral a permis l’utilisation de plus lourdes charges d’entraînement, il n’a pas produit de gains supérieurs en masse musculaire par rapport au mode d’exercice bilatéral pendant 12 semaines.”

Note: C’est assez intéressant, d’autant plus que c’est le genre de questions que se pose généralement n’importe quel culturiste un jour ou l’autre.

Mais pourquoi des femmes alors que la majorité de ceux qui pratiquent de la musculation sont des hommes ? Les résultats auraient peut-être été différents mais sans répéter l’expérience, cela reste impossible à dire. Cela étant, je ne vois absolument aucune objection à ce que cette expérience soit réalisée avec des femmes plus qu’avec des hommes.

Image WALLPAPERFLARE

Source de l'article: Unilateral ou bilateral resistance training ? Effect on muscle mass and strength
 Source Ergo-log: J Strength Cond Res. 2015 Aug 29.
 Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,
Eric Mallet



99 NUMÉROS
DISPONIBLES

8440

PAGES CONSULTABLES **GRATUITEMENT !**

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tipelle

[.COM /fitness-mag](https://www.tipelle.com/fitness-mag)



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RÉTENTION D'EAU

CONSEILS PRATIQUES POUR L'ÉVITER



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



Rétention d'eau sur les abdos , que faire ? Voici mes astuces dans cet article.

Je suis souvent confronté à des questions par les visiteurs de mon blog et je constate que beaucoup d'entre eux ne comprennent pas pourquoi ils font autant de rétention d'eau.

Voici quelques règles pour diminuer la rétention d'eau sur les abdos et le reste du corps.

RÉTENTION D'EAU, QUE FAIRE ? BOIRE DE L'EAU !

Commencez par boire plus d'eau car si votre organisme manque d'eau il va retenir le peu d'eau disponible, c'est une forme d'autoprotection contre la déshydratation.

Il n'y a pas de litrage précis par jour mais si vos urines sont foncées et que vous mangez peu de légumes vous pouvez augmenter votre consommation d'eau.

J'ai remarqué que lorsque je fais de la rétention d'eau à cause d'écarts de diète par exemple, cette rétention d'eau ne disparaît pas rapidement, la seule solution que j'ai trouvée est de transpirer en faisant du cardio avec une ceinture de sudation.

Le but est de transpirer pas de faire des sprints ou un marathon.

RÉTENTION D'EAU SUR LES ABDOS, QUE FAIRE ? TRANSPIRER PLUS !

RÉTENTION D'EAU SUR LES ABDOS, QUE FAIRE ? MANGER CLEAN !



Manger clean réduit fortement les symptômes de la rétention d'eau, surtout si vous ne prenez pas d'aliments transformés industriellement et enrichis en sel.

Dans ma diète il y a peu, voire pas d'aliments transformés industriellement et enrichis en sel. Je peux donc me permettre d'ajouter une pincée de sel sur un plat de légumes que je veux rehausser.

Je ne suis pas pour supprimer tous le sel de sa diète, particulièrement après l'entraînement où de fortes doses de sodium ont été perdues via la transpiration.

Dès que l'on commence à consommer du pain, du fromage, des sucreries, de la charcuterie... il faut être conscient que l'on ne pourra pas être aussi bien que si on les évite. Les gourmandises sont des plaisirs pas une alimentation quotidienne.



ESS-MAG.FR

C'EST DU GRAS OU DE L'EAU ?

La rétention d'eau ne cache pas entièrement les abdominaux, elles les voile légèrement, si les abdominaux ne sont pas du tout visibles c'est qu'il s'agit de graisse et donc seule l'alimentation combinée à de l'exercice changera la donne.

Retrouvez mes conseils diètes et entraînement directement dans **mon pack**.

©FIXARTPHOTOGRAPHIE BY PATRICK MASONI

PHOTOS PATRICK MASONI



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga



NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

TRAITER L'INFLAMMATION CHEZ LE SPORTIF



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG

Même si elle ne fait pas plaisir , l'inflammation est salubre car elle révèle un dysfonctionnement du corps, localisé ou global . L'inflammation est votre centre d'alerte, elle est là pour vous signifier de modifier quelque chose à vos entraînements, à votre alimentation, à votre posture ...

Sans inflammation, on continuera à forcer jusqu'au point de rupture . Notre corps est intelligent , profitons-en et remercions-le !



PHOTOHÉQUE WALLPAPERFLARE

L'INFLAMMATION

C'est une réponse du corps à une **agression** . Elle peut être **aiguë** et se résorber rapidement avec les bons soins ou être **chronique** et perdurer

Elle est toujours la conséquence d'un **déséquilibre** : excès de sport, mauvais positionnements, charges trop lourdes, alimentation inadaptée...



LES BLESSURES CHEZ LE SPORTIF

Tendinites, bursites, douleurs lombaires... Très souvent ce sont des **contractures** et autres **blessures articulaires**.

Pratiqué en **excès**, le sport peut rendre votre terrain plus **acide** et favoriser l'inflammation.

Sans oublier la possibilité d'un excès de stress chez l'athlète de haut niveau créant ainsi un excès de radicaux libres, **oxydatifs** pour votre organisme.

Cette situation se rencontre aussi chez les coachs sportifs, professeurs de yoga qui, parfois, pratiquent plusieurs fois par jour.

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Il est important de rééquilibrer la balance oméga 3/6 au profit des **omégas 3 anti-inflammatoires** afin de diminuer le risque de blessures. Foncez sur les épices et herbes (**curcuma, gingembre frais**), les châtaignes, noisettes, bananes, pomme de terres et patates douces pour **alcaliniser** votre terrain.

Misez sur les fruits et légumes pour compenser les **pertes en minéraux** et apporter les **antioxydants** qui seront à même de contrer les effets néfastes des radicaux libres (fruits et légumes colorés tels que le raisin, la carotte, les fruits rouges...).



© FITNESS-MAG.FR



LES PETITS PLUS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Potassium et magnésium pour les courbatures et contractures...

Massages , sauna , électro-stimulation pour une bonne récupération .

Repos complet si le corps le nécessite . Savoir s'arrêter est essentiel pour ensuite repartir en pleine santé et être performant ! Eviter à tout prix de sur-solliciter une articulation inflammée !

Les huiles essentielles de **menthe poivrée , lentisque pistachier, gaulthérie**...pour évacuer les toxines et résorber l'inflammation (demandez conseil à votre naturopathe) et un must : l'**huile d'arnica** .

Pensez toujours à consulter un professionnel selon votre pathologie : ostéopathe, kiné, podologue, naturopathe...



MA BOISSON ANTI-INFLAMMATOIRE PRÉFÉRÉE :

1l d'eau (ou eau de coco pour une bonne réhydratation)
 2 c.a.s de graines de chia,
 1 c.a.c de curcuma
 4 rondelles de gingembre frais
 1 bâton de cannelle
 Quelques framboises.

A boire bien frais .

*Enfin et surtout, restez positifs, **soyez patients** ! Le corps sait se guérir, faites -lui confiance et laissez-lui le temps de se réparer en lui donnant les moyens naturels de le faire !*

photo wallpaperfire.com

+ de conseils santé & nutrition , suivez-moi :
 Blog: www.brooklynfit.fr

Fb : [brooklynfit naturopathe](https://www.facebook.com/brooklynfit.naturopathe)

Insta : [Brooklynfit Naturopathe](https://www.instagram.com/BrooklynfitNaturopathe) et [Brooklynfit Yoga](https://www.instagram.com/BrooklynfitYoga)

Groupe fb : [Brooklyn Yoga](https://www.facebook.com/BrooklynYoga), cours en live & replay , tous niveaux .

Ma marque de collations saines LGN CRAZY HEALTHY BISCUITS

**DES TECHNICIENS
AU SERVICE DE VOTRE SALLE DE SPORT**



REPAR FIT

Nos services :

- Maintenance**
- Réparation**
- Installation**
- Vente de machine et d'accessoire**

**Pour tous renseignements contacter la société REPAR FIT à
service-client@reparfit.com ou visiter notre site www.reparfit.com**

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99