

**FITNESS FACTORY**

Cours Collectifs - Musculation

# LES 30 ASTUCES POUR GARDER LA LIGNE.



## POUR GARDER LA LIGNE.

Vous trouverez ici nos 30 conseils pour des situations du quotidien qui vous permettront d'éviter les écarts et de mieux atteindre vos objectifs.

### 01 Un dîner en vue à l'extérieur ?

#### Un apéritif dînatoire ?

Mangez un œuf dur avant de partir pour calmer votre faim et éviter de sauter sur tout ce qui vous passe sous les yeux à votre arrivée.

### 02 Faites vos courses le ventre plein.

Lorsque l'on fait ses courses en ayant faim, on a tendance à mettre plus que ce dont on a besoin dans le chariot, entre les gâteaux, les sucreries, le fromage etc..., alors faites les courses le ventre plein.

### 03 Évitez de manger trop le soir.

Petit déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre.



### 04 Viandes.

Limitez la consommation de viande. Surtout si elle est issue de l'élevage intensif (hormones et antibiotiques, perturbateurs endocriniens). Privilégiez les viandes nourries à l'herbe du petit producteur.

### 05 Poissons.

Mangez du poisson également 2 à 3 fois par semaine (sans oublier les fruits de mer), excellente source de protéines, et de matières grasses, sources d'Oméga 3.

### 06 Pratiquez une activité physique régulière N°1.

Adaptée à vos capacités et à votre état de santé, 1 à 2 séances de sport par semaine sont conseillées. Au moins 1 séance spécifique de renforcement musculaire est absolument nécessaire, car c'est le muscle qui régule la masse grasse : + de muscles, c'est - de gras !

## 07 Buvez suffisamment.

Au moins 1 litre et demi par jour. Buvez de l'eau, infusion, café ou thé sans sucre. Bien boire est essentielle, une bonne hydratation vous garantira une bonne élimination des toxines et favorisera votre transit.

## 08 Adoptez l'huile d'olive pour votre vinaigrette.

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre.

## 09 Evitez les mayonnaises et autres sauces.

La sauce tartare, le ketchup, la mayonnaise et les sauces piquantes, sont à bannir de votre alimentation, si vous voulez éviter les bourrelets sur les hanches et les cuisses.



## 11 Oubliez les cocktails et les jus trop sucrés.

Les cocktails et les boissons trop sucrées font grossir. Alors pourquoi ne pas alterner avec un bon jus de tomate, beaucoup plus sain et sans conséquences sur votre silhouette ?

## 12 Augmentez votre métabolisme de base

Le métabolisme de base est la quantité de calories nécessaires pour faire fonctionner votre corps sur une journée: l'activité musculaire régulière permet de booster considérablement ce métabolisme, et donc de brûler beaucoup plus de calories au quotidien! Le BodyPump© est l'activité reine pour booster ce métabolisme, car il sollicite la totalité des muscles du corps, en une seule séance. Votre corps devient une machine à brûler!

## 13 Consommez le sel avec modération.

Les aliments trop salés comme les chips, les fast-foods, contiennent beaucoup de sel. Attention, c'est une des causes principales d'obésité. Favorisez les herbes aromatiques pour donner du goût à vos plats.

## 14 Mangez des légumes crus.

Les légumes cuits perdent de leur saveur, mais aussi leurs bienfaits : l'idéal est de les consommer crus, en salade avec un peu d'huile d'olive en entrée ou en tiges à croquer en collation.

## 15 Evitez les trop fortes émotions.

Le stress, la colère, la tristesse et l'anxiété sont des facteurs qui participent à la prise de poids.

On a souvent tendance à se rabattre sur la nourriture après une dure journée. Gardez le sourire !

## 16 Pratiquez une activité physique régulière N°2 :

En complément du renforcement musculaire, consacrez au moins une autre séance dans la semaine à une activité cardio-vasculaire, telle que le vélo ou le footing, afin d'améliorer votre souffle et la santé de votre cœur.



## 17 Evitez les aliments frits.

Les aliments frits comme les ailes de poulet, les frites et autres aliments contenant des matières grasses sont à éviter le plus possible. Il vaut mieux choisir de faire cuire les aliments à la vapeur, au grill ou en papillote.

## 18 Mangez lentement et dans le calme.

En position assise et de préférence à table, mastiquez 10 à 15 fois votre bouchée afin de bien préparer la digestion, évitez de manger devant un écran, le repas doit durer entre 20 et 30 mn, la satiété apparaît seulement au bout de 20 mn. Alors prenez le temps !

## 19 Consommer les aliments riches en fibres.

Leurs propriétés nutritionnelles sont beaucoup plus riches. Les fruits frais comme la pomme, la poire, la prune et l'abricot. Les fruits secs comme les figues, les pruneaux, les dattes, les amandes et les noix. Les légumes comme les haricots blancs et rouges, les lentilles, les courgettes et les asperges.

**A savoir : les fibres sont contenues en partie dans la peau.**

## 20 Pensez aux protéines.

Pensez à manger des aliments protéinés pour maintenir votre masse musculaire :

des œufs, de la viande blanche ou des crustacés, ou bien des protéines végétales comme le pois ou les lentilles.

## 21 Affinez vos jambes avec une séance ciblée.

Votre problème se situe sur le bas du corps ?

Vous avez tendance à avoir de la cellulite et vous avez l'impression qu'elle est de plus en plus difficile à éliminer avec le temps ? Le RPM© est aujourd'hui la solution la plus efficace : cette séance de vélo de 45 minutes permet de drainer les graisses installées au niveau des chevilles, des genoux, des cuisses et des hanches. Testez cette activité chez FITNESS FACTORY sur simple demande.

## 22 Mangez des fruits et légumes.

La règle des 5 fruits et légumes peut paraître démodée, mais ça marche réellement, surtout pour ceux qui n'aiment pas les régimes.



## 23 Jus de citron :

Buvez un jus de citron (quelques matins dans la semaine) dans un grand verre d'eau afin de vous réhydrater après la nuit et faire le plein de vitamine C.

## 24 Gardez en mémoire vos objectifs :

Listez vos objectifs sur un papier et accrochez-les dans un endroit que vous fréquentez tous les jours.

## 25 La balance :

Ne vous pesez pas tous les jours, c'est démotivant et pas représentatif : le muscle est plus lourd que la masse grasse !

## **26 La barre énergétique avant l'effort : Fuyez !**

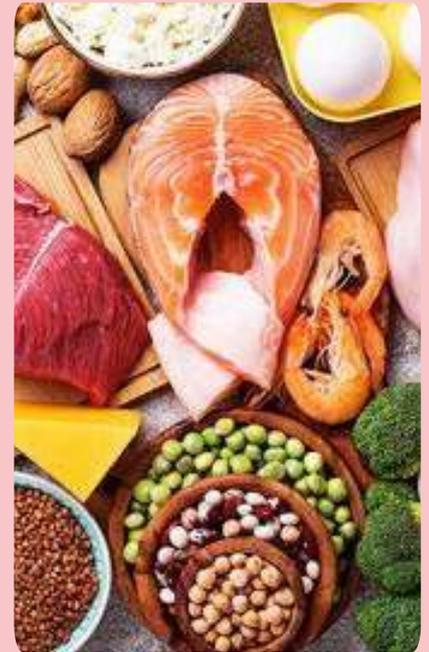
Elle vous apportera un pic de sucre avant l'effort, qui entraînera automatiquement pendant l'effort une baisse d'énergie.

## **27 Privilégiez les efforts fractionnés :**

Alternez les moments d'efforts et de récupération pour brûler 2 à 3 fois plus de calories que lors d'une séance cardio classique sur machine : Le Sprint© ou le GRIT©, sont des activités parfaites pour cela ! Retrouvez-les dans le planning des activités chez FITNESS FACTORY.

## **28 Variez les eaux.**

Consommez régulièrement des eaux de marques différentes afin d'apporter à votre organisme une grande variété de minéraux et d'oligo-éléments nécessaires à son bon fonctionnement.



## **29 Suivez le plan.**

Suivez scrupuleusement le plan d'action et les conseils de votre coach : lui seul connaît les exercices les plus efficaces pour atteindre votre objectif, et vous fait gagner un temps précieux, car vous n'avez pas à vous préoccuper de les trouver par vous-même.

## **30 Zen !**

Si votre emploi du temps vous le permet, ajoutez une séance qui vous permettra de vous détendre et de diminuer votre tension nerveuse. FITNESS FACTORY propose de nombreuses séances douces comme le Yoga, le Pilates, le stretching, ou encore le BodyBalance.