

# LA CHECKLIST

## DES 10 CONSEILS

### SPORT & ALIMENTATION



## **N°1 -**

SI VOUS FAÎTES DÉJÀ DU SPORT, RESTEZ AU MOINS 1H SANS AVALER QUELQUE CHOSE DE CALORIQUE APRÈS VOTRE SÉANCE: BUVEZ DE L'EAU, PAS DE FRUIT, PAS DE REPAS, PAS DE BARRES, PAS DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE. C'EST LÀ QUE VOTRE CORPS VA COMMENCER À UTILISER DES GRAISSES STOCKÉES...

## **N°2-**

NE MÉLANGEZ PAS PROTÉINES ET GLUCIDES DANS UN MÊME REPAS: SI VOUS CHOISISSEZ DE MANGER DE LA VIANDE, PRÉFÉREZ DES LÉGUMES VERTS EN ACCOMPAGNEMENT, PLUTÔT QUE DES POMMES DE TERRE.

## **N°3-**

LIMITEZ AU MAXIMUM, VOIRE SUPPRIMEZ VOTRE CONSOMMATION DE MAÏS, CAR C'EST UN ALIMENT QUI SE TRANSFORME DIRECTEMENT EN GRAISSE.

## **N°4-**

FAÎTES 2 À 3 SÉANCES DE SPORT PAR SEMAINE, DONT AU MOINS LA MOITIE BASÉE SUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (LES SÉANCES CARDIO COMME LA COURSE À PIED OU LE VÉLO SONT NÉCESSAIRES MAIS NE DOIVENT PAS REPRÉSENTER PLUS DE 50% DE VOS SÉANCES DE LA SEMAINE). SI VOUS AVEZ LA CHANCE D'AVOIR DU BODYPUMPTM DANS VOTRE VILLE, PRATIQUEZ 1 À 2 SÉANCES PAR SEMAINE (IDÉALEMENT EN VERSION 45 MINUTES, CAR LE DERNIER QUART D'HEURE EST PLUS INTENSE) POUR DÉSTOCKER ZONE PAR ZONE.

## **N°5-**

SI VOUS AVEZ UN GROS REPAS PRÉVU, FAÎTES UNE SÉANCE DE SPORT AVANT POUR CRÉER UNE DEMANDE CALORIQUE FORTE ET NE RIEN STOCKER DES EXCÈS QUE VOUS ALLEZ FAIRE. SI VOTRE SALLE DE SPORT PROPOSE DU CARDIO-INTERVAL DU TYPE RPMTM, SPRINTTMOU GRITTM VOUS POURREZ VOUS LÂCHER SANS PROBLÈME APRÈS AVOIR EFFECTUÉ L'UNE DE CES SÉANCES.

## **N° -6**

LA BASE EST DE PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER, UN DÉJEUNER ET UN DINER: MAIS SURTOUT, QUAND VOUS N'AVEZ PAS FAIM, SAUTEZ LE REPAS OU RETARDEZ-LE !

## **N°7-**

BOIRE PLUS D'EAU ET CE DÈS VOTRE RÉVEIL, ET ÉLIMINER TOUTES LES BOISSONS CONTENANT DES CALORIES: NE BUVEZ PAS DE CALORIES. EXEMPLE : PAS DE JUS DE FRUIT, MAIS DES FRUITS ENTIERS À CROQUER OUI.

## **N°8-**

FAITES LA CHASSE À TOUS LES SUCRES RAJOUTÉS ET/OU ÉDULCORANTS COMME LE SUCRE DU CAFÉ, CELUI RAJOUTÉ SUR LES FRAISES OU DANS LES YAOURTS...

## **N°9-**

ENLEVEZ LES ALIMENTS INDUSTRIELS DÉJÀ PRÉPARÉS. PRÉFÉREZ LES ALIMENTS BRUTS. EXEMPLE : AU LIEU D'ACHETER UN YAOURT AUX FRUIT DÉJÀ FAIT, ACHETEZ UN YAOURT ENTIER BRUT DU TYPE À LA GRECQUE, ET Y AJOUTER DES FRUITS ROUGES FRIAS OU SURGELES

## **N°10-**

VOICI UNE ROUTINE MATINALE EXPRESS À FAIRE DÈS DEMAIN MATIN:

- LA VEILLE AU SOIR, METTEZ VOTRE RÉVEIL 30 MIN PLUS TÔT.
- AVALEZ 1 GRAND MUG D'EAU (FRAÎCHE IDÉALEMENT) AU RÉVEIL.
- RÉALISEZ LE MINI-ENCHAINEMENT SUIVANT :

**5 SQUATS / 30 SECONDES DE PLANCHE**  
**10 SQUATS / 30 SECONDES DE PLANCHE**  
**15 SQUATS / 30 SECONDES DE PLANCHE**  
**MONTER LA PYRAMIDE SI VOUS POUVEZ.**  
**RAJOUTER QUELQUES POSTURES DE YOGA**

TYPE « CHIENS TÊTE EN HAUT » ET « CHIEN TÊTE EN BAS » OU DES BURPEES SELON VOTRE CONDITION PHYSIQUE.

- PRENEZ ENSUITE VOTRE DOUCHE EN TERMINANT 30' À 1 MINUTE D'EAU FROIDE.

**VOTRE JOURNÉE COMMENCE !**

## 2 BONUS EXCLUSIF JUSTE POUR VOUS CI-DESSOUS



### **BONUS 1 : LES 8 ALIMENTS A TOUJOURS AVOIR DANS SA CUISINE :**

1. LES POISSONS GRAS EN BOITES : SARDINES À L'HUILE D'OLIVE, MAQUEREAU AU VIN BLANC ET AROMATES, ANCHOIS À L'HUILE D'OLIVE : ILS SONT RICHES EN BONNES GRAISSES, BONNES PROTÉINES ET MINÉRAUX.

2. LE THÉ VERT DE QUALITÉ COMME LE SENCHA OU LE SENCHA MATCHA.

3. LE MISO, VIEUX DE 3 ANS AU MOINS : NON PASTEURISÉ SI POSSIBLE, À UTILISER PARTOUT, EN VINAIGRETTE, SAUCE, EN SOUPE ETC...

4. DES ŒUFS DE QUALITÉ CERTIFIÉ BIO OU CATÉGORIE 1 (LABEL BLEU BLANC CŒUR OK).

5. GRANOLA MAISON : UN MÉLANGE D'AMANDES, DE NOIX DE GRENOBLE ET NOISETTES, LÉGÈREMENT ENDUIT DE GRAISSE DE NOIX DE COCO ET PASSÉ AU FOUR QUELQUES MINUTES. LAISSER REFROIDIR PUIS CASSER QUELQUES MORCEAUX DE CHOCOLAT NOIR À 70 % OU PLUS, ET MÉLANGER, STOCKER LE TOUT DANS UN CONTENANT VERRE OU SACHET ALIMENTAIRE.

6. LA GRAISSE DE NOIX DE COCO DE HAUTE QUALITÉ POUR LA CUISSON ET UNE HUILE D'OLIVE DE HAUTE QUALITÉ POUR LE FROID.

7. LES CHAMPIGNONS : CÈPES, PARIS, PLEUROTÉS, MAIS AUSSI LE SHIITAKE !!!

8. L'AIL, LE PERSIL, LA CORIANDRE.

## **BONUS 2 : 3 SUPPLÉMENTS INDISPENSABLES A PRENDRE CHAQUE MATIN**

- 1. LES HUILES DE POISSONS OMÉGA 3. CES HUILES AGISSENT SUR LE SYSTÈME HORMONAL QUI BOOSTE NOTAMMENT LA PERTE DE POIDS.**
- 2. LA VITAMINE D, PLUS EXACTEMENT LA VITAMINE D3 (CHOLÉCALCIFÉROL). ELLE AGIT SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, LA SANTÉ DE L'OSSATURE ET PLEIN D'AUTRES ACTIONS DONT L'HUMEUR ! PRENEZ-EN DÈS L'AUTOMNE.**
- 3. MIX DE MAGNÉSIUM, VITAMINE B6, ET ZINC : CE MIX EST ESSENTIEL DANS LE BON FONCTIONNEMENT MUSCULAIRE EN MAINTENANT UN ÉQUILIBRE DANS LES ÉLECTROLYTES, EN AMÉLIORANT LE SOMMEIL ET LA RÉCUPÉRATION. IL DIMINUE LA FATIGUE ET MAINTIENT UNE BONNE UTILISATION DES SOURCES D'ÉNERGIE. PRENEZ-EN CHAQUE SOIR, 30 MIN AVANT LE COUCHER.**

**MON CHALLENGE  
D'ENTRAÎNEMENT  
AUJOURD'HUI, J'AI FAIT . . .**

**N'hésitez pas à nous identifier @fitnessfactory63 sur  
vos entrainement du jours avec votre compte  
Facebook et Instagram pour que nous puissions  
reposter !**