

***NOS 10 ASTUCES***

**À METTRE EN  
PLACE TOUT DE  
SUITE**



**FITNESS FACTORY**

Cours Collectifs - Musculation

## AVERTISSEMENT

### AVERTISSEMENT

Cet ebook gratuit s'adresse à des adultes en bonne santé qui souhaitent perdre du poids. Il ne saurait se substituer à l'avis d'un médecin, seul qualifié pour évaluer l'état de santé du lecteur. Si vous suivez un traitement médical pour une maladie grave, des troubles de l'alimentation, ou que vous êtes obèse, un suivi médical est recommandé lors de tout changement alimentaire et ou sportif.



## ASTUCE N°1 -

### ARRÊTEZ DE RAJOUTER DU SUCRE

Cette astuce n°1 pourrait bien vous rapporter gros sur la balance et dans vos vêtements. Arrêtez de rajouter du sucre dans les boissons, préparations, comme les salades de fruits, mousses au chocolat, tartes, yaourts, fromages blancs, crêpes, pancakes et compotes.

Mais aussi dans les boissons courantes et récurrentes comme votre café ou thé !!!

Les édulcorants et autres substances sucrantes comme le miel, le sirop d'érable et même la stévia sont à bannir aussi si vous

souhaitez opérer une perte de poids. Les sirops (même sans sucre) dans votre eau sont à éviter également.

On pense avoir mis assez d'exemples pour que vous compreniez que c'est un élément fort qu'on rencontre partout si on n'y prend pas garde.

Le problème est que cette substance active une enzyme sur vos cellules de graisses qui empêche la graisse en trop de fondre, et ce malgré vos efforts alimentaires dans vos repas et dans la salle de sport.

## **ASTUCE N°2 -**

### **CHERCHEZ A VOUS MUSCLER EN PREMIER**

Cette astuce vous permettra, en perdant du poids, de rester ferme et de prolonger les résultats dans le temps. Souvent, quand on est en surpoids, la démarche est d'aller courir (lentement et le plus longtemps possible).

• Le premier problème avec cette démarche c'est que votre état de surpoids associé aux impacts répétés de la course sur votre corps ne fait pas bon ménage.

• Deuxième problème, c'est que votre perte de poids sur la balance est à 90% due à une diminution de votre masse musculaire.

Cette diminution force votre organisme à consommer de moins en moins de calories... En effet, votre corps se régule en faisant disparaître ce qui lui coûte de l'énergie : vos muscles. Alors que si vous vous focalisez sur l'objectif de vous muscler, d'acquérir un peu de muscle, vos besoins en calorie vont augmenter fortement.

Ce qui va avoir une action forte sur vos réserves de graisses. Et c'est à ce moment que la bonne pratique du cardio trouve sa place (cf astuce 4 plus loin).

Et ce n'est que comme cela qu'on arrive à rester ferme et peu gras dans le temps. Plus vous avez de muscle, plus votre corps brûle des calories en bougeant (mais aussi et surtout au repos !). Les exercices à pratiquer sont les flexions de jambes (squats) ou fentes (lunges), les planches sur avant-bras (gainage).



**Vous n'avez pas envie de vous prendre la tête et vous souhaitez que l'on s'occupe de vos prochaines séances de renforcement musculaire ? 1, 2 ou 3 fois par semaine selon vos disponibilités, nous pourrions élaborer ensemble un planning de séances adaptées à votre emploi du temps.**

**[CONTACTEZ NOUS !](#)**

## ASTUCE N°3-

### PERDEZ L'HABITUDE DU DESSERT EN FIN DE REPAS

Oui on sait c'est dur... Mais nous n'avons plus les dépenses énergétiques dans nos boulots pour absorber et brûler ce délicieux café gourmand du resto de ce midi, ou bien cette crème dessert (ou yaourt aux fruits... préférez-le nature, astuce n°1 !!!) à la fin du repas de la maison.

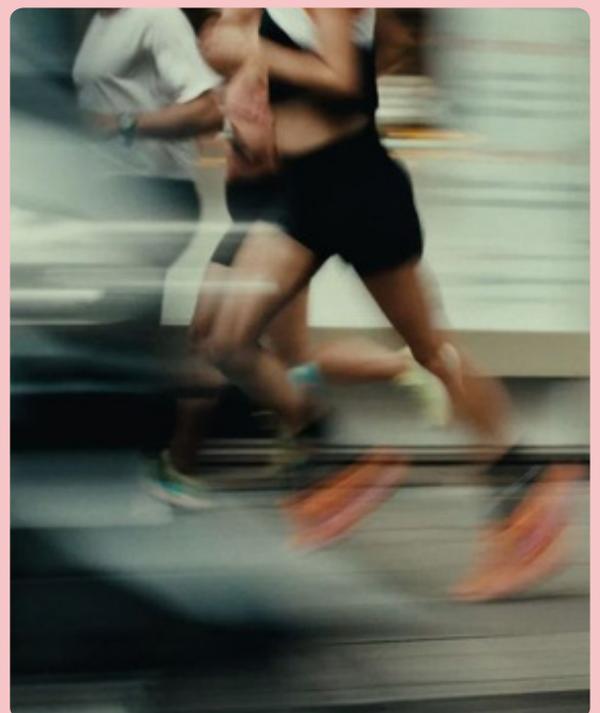
C'est une habitude qui est ancrée depuis fort longtemps dans votre inconscient et il sera très difficile de la perdre. La bonne nouvelle c'est que vous ne devez pas l'abandonner ad vitam aeternam. Mangez simplement sans dessert la semaine et aller chez votre pâtissier préféré pour le week-end, si vos séances de sport sont plutôt axées sur la semaine et repos le week-end.



## ASTUCE N°4

### CARDIO : CHERCHEZ A COURIR PLUS VITE ET MOINS LONGTEMPS

Une fois que vous avez installé de bonnes habitudes alimentaires qui font que votre corps préfère le gras pour s'adapter aux efforts sportifs, et après avoir bien musclé votre corps, il est super intéressant de pratiquer le cardio pour décupler la combustion des graisses. Mais encore faut-il bien le faire... Retenez une seule chose, cherchez à aller plus vite (vélo, course à pieds) sur de courtes distances, et répétez-le sur moins de 30 min avec de courtes pauses. Alors que beaucoup trop de personnes se fatiguent à allonger le temps d'effort, de course à pieds, de vélo, etc. , et voient apparaître un corps défraîchi, toujours fatigué, mou et gras, sans parler des contraintes de temps consacré à ces séances longues pour peu et pas de résultats sur la graisse. Souvenez-vous d'une chose : si vous demandez à votre corps d'allonger le temps d'effort (45, 60, 90min), il cherchera à diminuer ce qui lui coûte de l'énergie les muscles tout en essayant de maintenir des réserves de calories hautes les graisses.

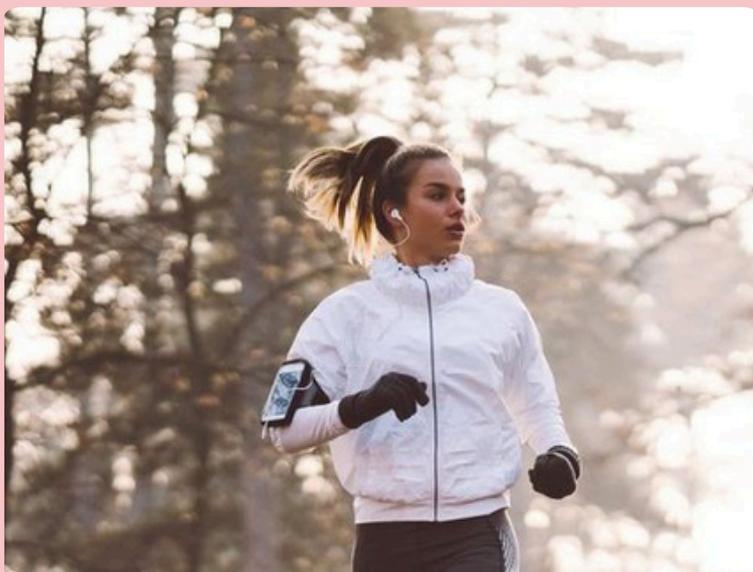


## ASTUCE N°5

### CHERCHEZ A CREER DES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR RESTER EN FORMES (Et non avec des formes)

On entend beaucoup de personnes (en surpoids) dire qu'elles savent, qu'elles connaissent, qu'elles font tout ce qu'il faut pour perdre du poids, mais pour autant, cela ne se reflète pas vraiment sur leur physique.

Leurs connaissances sur la perte de poids (fausses) et l'application de celles-ci produisent un corps avec des formes disgracieuses. Il vous faut remettre en question vos habitudes dans le temps et remettre à niveau vos connaissances pour perdre du poids. Cela commence par savoir dès le matin comment ne pas entraver la perte de poids (perte de gras) par un mauvais petit-déjeuner



Le verre de jus de fruits, le bol de céréales, les gâteaux « spécial petit-déjeuner », le pain-confiture (ou pâte à tartiner), les viennoiseries sont les pires petits déjeuners que vous pouvez prendre si vous souhaitez perdre du poids. Même avec le sport, il sera très difficile de perdre du gras avec ces habitudes-là.

Même principe que les desserts en fin de repas, abandonnez ces habitudes la semaine (période où vous faites des séances de sport), et retrouvez-les le samedi matin et/ou dimanche matin avec plaisir.

## ASTUCE N°6

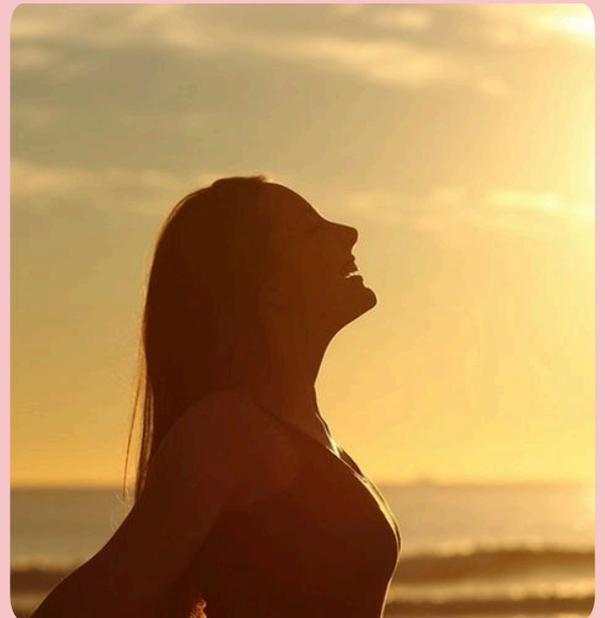
### LAISSEZ-VOUS PLUS DE TEMPS SANS MANGER

Nous vivons dans une société où on est en stress si on n'avale pas un encas, un snack un petit repas toutes les 2h voire moins.

Retenez une chose : votre corps ne peut pas utiliser ses réserves si vous lui apportez sans cesse quelque chose à manger. C'est du bon sens non ?

Les barres d'entraînement, les snacks post-séance, les boissons diverses sont devenues obligatoires mais si vous avez du poids à perdre, ce n'est pas vraiment un bon choix.

Laissez votre corps respirer un peu entre 2 repas et tout ira beaucoup mieux sur votre silhouette.



## ASTUCE N°7

### SAUTEZ UN REPAS SI VOUS N'AVEZ PAS FAIM

Dans la ligne droite de l'astuce précédente, sautez un repas si vous n'avez pas faim.

« Heu... mais je vais tomber dans les pommes ? »

**Non pas vraiment en fait !**

Soyez un peu plus à l'écoute de vos sensations et sautez le repas si vous n'avez pas faim, prévoyez un fruit (une barquette de framboises ou de myrtilles) avec un yaourt nature, ou bien 5 amandes avec 1 carré de chocolat 85% au cas où la faim arrive et que vous êtes à plus d'une heure du prochain repas.

Quand vous n'êtes plus en train de digérer et assimiler vos aliments le système nerveux de votre corps dirige l'énergie vers les fonctions de déstockage pour assurer les tâches à exécuter.

Quand vous êtes en train de digérer et assimiler des aliments, votre système nerveux dirige votre énergie sur les fonctions de stockage. C'est une machine assez bien rodée et fait. Vous perdez du gras quand vous ne mangez pas.

Avec un maximum d'efficacité sur les graisses à partir de 15h sans manger. Plus on allonge le temps sans manger après et plus le corps garde ses réserves et perd du muscle.



## ASTUCE N°8

### FAITES UNE SÉANCE DE SPORT INTENSE AVANT UN GROS REPAS

C'est l'opération zéro dégât même après une pizza « quattrofromaggi » et un tiramisu. Il faut que cette séance active de gros muscles (les cuisses les fessiers) et qu'elle vous essouffle beaucoup.

#### Attention on vous donne la nôtre :

- Kettlebell swing x 10 @24kg
- Je fais 10 répétitions toutes les 30 sec pendant 5 min, et stop.

Une autre avec les burpees :

- 2 burpees + 10 sec je sautillesur place
- 3 burpees + 10 sec je sautille sur place
- 5 burpees + 10 sec je sautille sur place

Je répète ça 2 fois encore, et stop.



Ces séances empruntent des filières énergétiques qui vont littéralement carboniser vos excès alimentaires.

Mais dans ce cas vos réserves ne seront pas touchées.

Si vous ne faites pas d'excès après, alors c'est la perte de gras assuré !

**C'est grâce à la GLUT4 pour les curieux**

## ASTUCE N°9

### RÉVEILLEZ VOUS MUSCULAIREMENT LE MATIN

C'est la suite de la logique de l'astuce précédente. L'idée est de créer dès les premières heures de la journée un réveil musculaire. Nous pouvons vous donner un exemple si vous en avez besoin : des squats et du gainage, des fentes et des pompes...

Ne pas pousser trop loin les exercices, juste être bien en les faisant.

L'idée est de créer une demande énergétique avant de donner du carburant à votre corps et de prendre cette habitude lourde de conséquence sur votre poids et silhouette.

Tant d'années passées à donner du carburant sans jamais avoir vidé les réserves...

Si on se représente une petite voiture avec un réservoir extensible, c'est comme si vous faisiez le plein de cette voiture sans jamais rouler... le réservoir étant extensible, vous vous retrouveriez avec une citerne de camion...



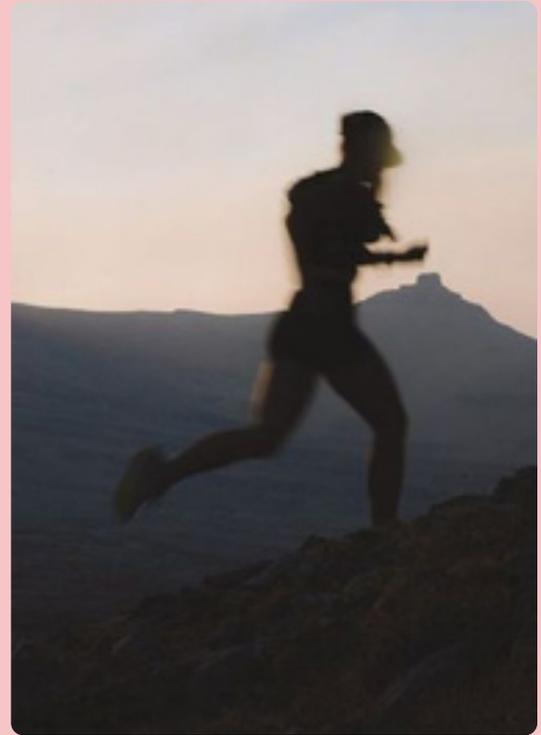
## **ASTUCE N°10**

### **SI RIEN NE BOUGE, ALORS C'EST QUE VOUS FAITES MAL**

Tout est dans le titre, si vous estimez faire tout ce qu'il faut et que rien ne bouge, que rien ne se passe sur votre silhouette, alors c'est que vos informations, vos séances, vos habitudes alimentaires et sportives ne sont pas adaptées pour votre perte de poids.

Le seul conseil que l'on pourrait vous donner, c'est déjà d'en être conscient et ensuite de faire appel à quelqu'un dont c'est le métier.

### **CONTACTEZ NOUS !**



On accompagne et avons accompagné, depuis de nombreuses années maintenant, de nombreuses personnes dans leur remise en forme et leur perte de poids.

Nous savons exactement où agir dans vos habitudes alimentaires et choisir les bons exercices qui font que votre corps devient une machine brûler des graisses.