

# LA CHECKLIST DES 10 CONSEILS

## SPORT & ALIMENTATION

---

...que vous auriez dû  
connaître plus  
tôt pour accélérer votre  
perte de poids.

---



ESPACE MOZAC, Rue des gardelles  
63200 MALAUZAT

[www.fitnessfactory63.com](http://www.fitnessfactory63.com)



**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...**



**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.**



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

---

---

**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.**

**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.**

---



**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!**



**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.**



**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...**



**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**



**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**

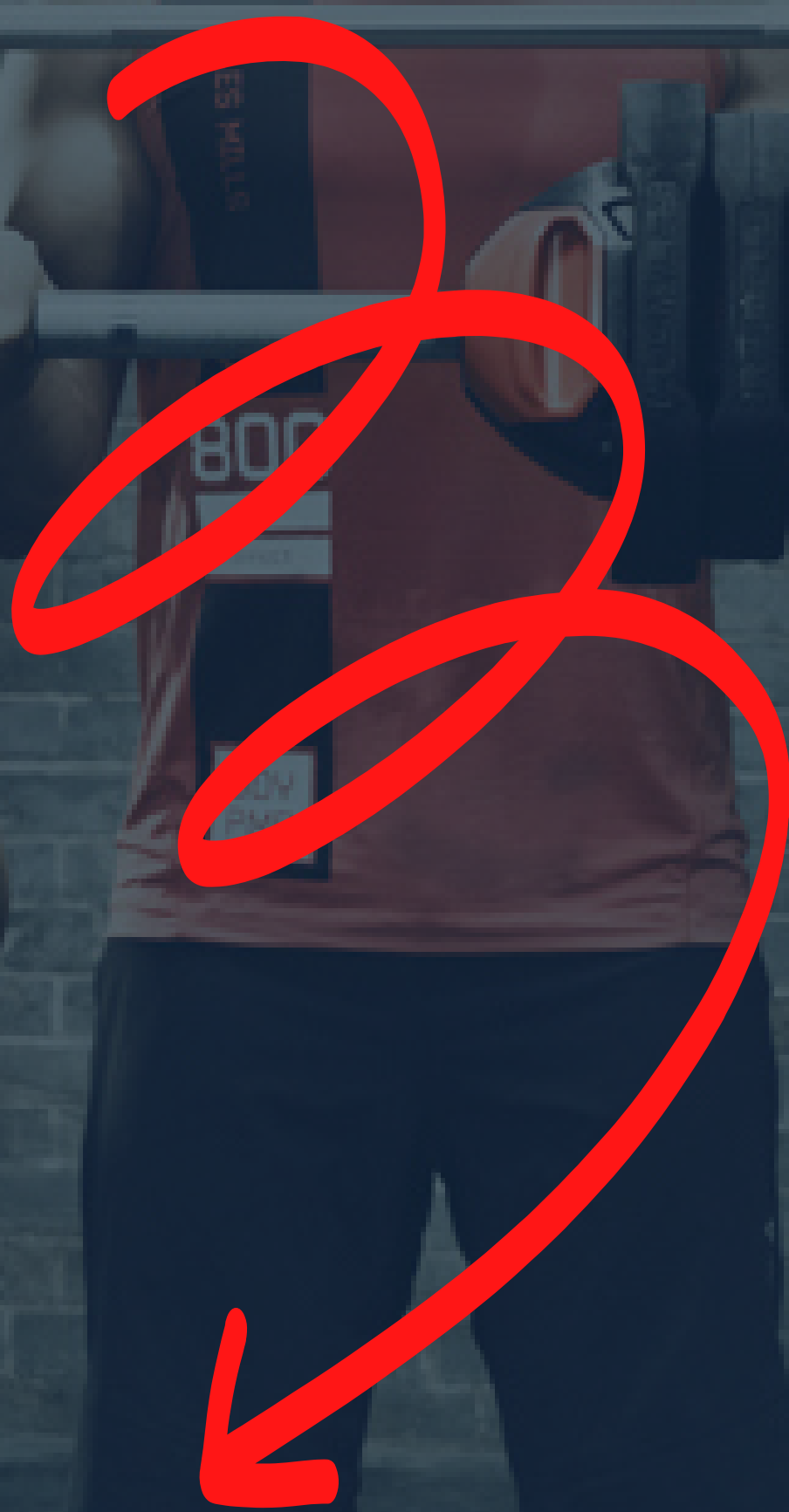
**D'EAU FROIDE.**

**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 SUPPLEMENTS 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 reposer !