



Ton

# GUIDE

## PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

“

Le but c'est d'ancrer une habitude pour avoir  
des résultats progressifs et durables

”

# SOMMAIRE

TON PROGRAMME POUR BIEN DÉMARRER

- 01 INTRODUCTION**
  - Objectifs
  - Comment ça marche
- 02 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**
  - Séance 1
  - Séance 2
  - Séance 3
  - Séance 4
- 03 LA NUTRITION EST LE COEUR DE LA TRANSFORMATION**
  - Les protéines
  - Les glucides
  - Les lipides
- 04 PROGRAMME ALIMENTAIRE**
  - Commande ton programme
  - Liste de courses
  - Mes recettes
- 05 L'HYDRATATION**
- 06 LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**
- 07 LIFESTYLE**
- 08 REJOINS MOI**

# 01

## objectifs

*Bois 2L d'eau chaque jour*

pour ton énergie, ta peau lumineuse et l'élimination naturelle des toxines.

*Pèse*

tous tes aliments et atteint ton quota calorique journalier.

*Vise 1 000 à 12 000 pas par jour.*

Pour relancer ton métabolisme et devenir pleinement actif. Avec cette habitude, tu vas booster ta perte de gras durablement.

*Salle de sport*

Fixe-toi des rdvs avec la salle de sport pour assurer tes 3 à 4 séances hebdomadaires.

Ton engagement quotidien est la clé pour changer ton corps durablement.

# COMMENT ÇA MARCHÉ ?



MOTIVATION

DISCIPLINE



## *Bienvenue à la salle de sport !*

Dans ce carnet tu retrouveras les conseils de base pour tes premiers pas en salle de musculation.

Ton programme se trouve à partir de la page 7.

Chaque exercice y est illustré avec une photo et son nom, pour t'aider à le reconnaître facilement. Juste à côté, tu trouveras un QR code à scanner avec ton téléphone : il t'emmènera directement vers une vidéo de démonstration avec les consignes d'exécution.

Tu auras également indiqué le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos.

***Exemple : 4 séries de 12 répétitions avec 1'30 de repos → tu réalises 12 répétitions, tu prends 1'30 de pause, puis tu recommences le processus 3 fois de plus (4 séries).***

Pour les superset : c'est un enchaînement de deux ou plusieurs exercices. Tu vas faire le premier exercice de l'encadré, suivi du 2e et après cet enchainement tu pourras prendre le repos et répéter le processus suivant le nombre de séries indiquées.

## Gestion de la charge

La charge est à adapter par toi-même. L'essentiel est de garder une exécution parfaite et sécurisée, tout en choisissant un poids qui te challenge.

- Si la consigne est par exemple 10 à 12 répétitions, cela signifie que tu dois pouvoir en faire au minimum 10, et maximum 12, sans tricher sur le mouvement.
- Les dernières répétitions doivent être difficiles, mais sans dégrader la technique. Autrement dit : sans déformer ton mouvement, sans compenser avec d'autres muscles ou te tordre dans tous les sens.
- Si tu arrives à dépasser 12 répétitions facilement, c'est que la charge est trop légère → augmente le poids !

## Le principe de progression

Pour que tes muscles continuent à se développer et à s'adapter, tu dois constamment leur imposer des défis supplémentaires. Si tu te reposes sur tes acquis, ton muscle sait faire et sera habitué à effectuer ce mouvement à cette charge donc il ne progressera pas. Mais si tu le mets en difficulté, tu vas le choquer et il aura besoin d'être plus fort pour les prochaines fois afin de réussir l'effort que tu lui demandes.

C'est un processus qui te permettra de rester en constante évolution et qui garantira ta progression en te rapprochant ainsi de tes objectifs.

— yesterday —  
**NOW.**



— yesterday —  
**NOW.**

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

semaine 1

02



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SÉANCE 01  
*push*

SÉANCE 02  
*pull*

REPOS

SÉANCE 03  
*legs*

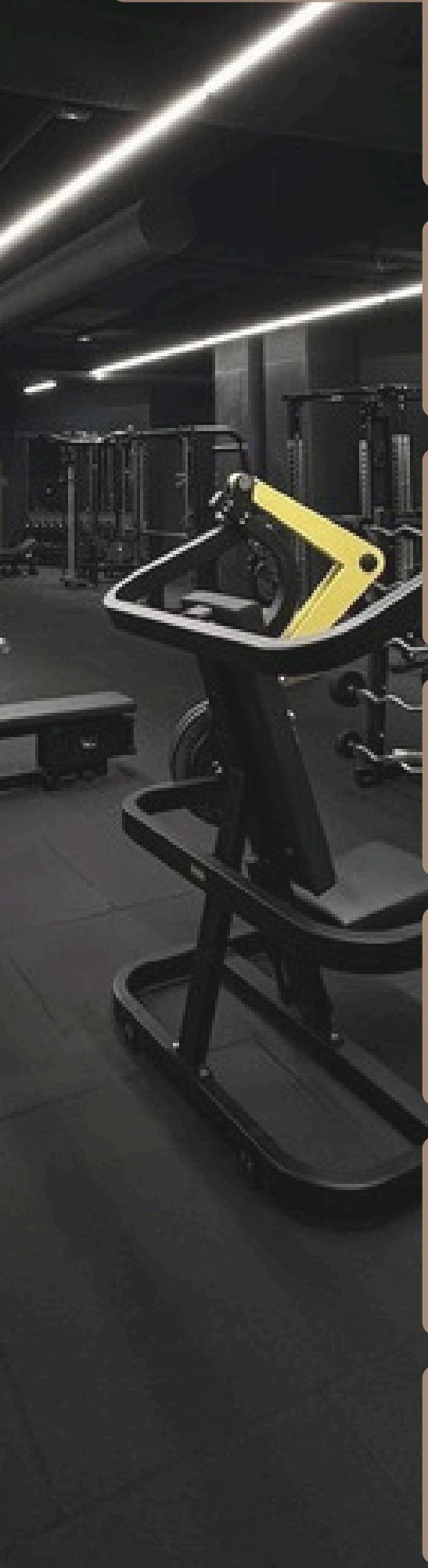
SÉANCE 01  
*push*

REPOS

REPOS

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

semaine 2



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SÉANCE 02  
*pull*

SÉANCE 03  
*legs*

REPOS

SÉANCE 01  
*push*

SÉANCE 02  
*pull*

REPOS

REPOS

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

semaine 3



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SÉANCE 03

*legs*

SÉANCE 01

*push*

REPOS

SÉANCE 02

*pull*

SÉANCE 03

*legs*

REPOS

REPOS

# SÉANCE 01

## push

### OBJECTIF DE LA SÉANCE :

Renforcement et force haut du corps. Concentre toi sur les tempos et applique-toi sur l'exécution avant de charger. Charges seulement lorsque tu exécutes bien ton exercice.

Rq : tempo 2/2 = 2s 1ère phase du mouvement / 2s deuxième phase.

Les tempos représente la durée en seconde de chaque phase de mouvements.

Exemple : chest press 2/2 = 2s sur la poussée et 2s sur la flexion.

### échauffement

#### DÉVÉROUILLAGE

Il est primordial de mobiliser ton haut du corps avant de commencer l'entraînement pour optimiser tes exercices et limiter le risque de blessure.



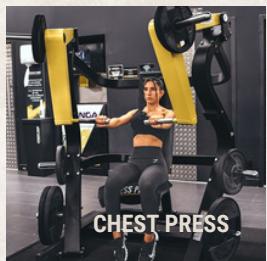
#### RAMEUR / 10'



3' allure progressive.  
7' (30" vitesse max / 30" récup active lent)

Bras - jambes - jambes - bras  
Pense à bien serrer tes omoplates et à ouvrir ta poitrine sur chaque tirage.

#### EXERCICE



#### VOLUME

3 SÉRIES  
10 À 12 REPS  
1'30" REPOS

#### TEMPO

2/2

#### CHARGES

EXERCICE	VOLUME	TEMPO	CHARGES
 <b>DEVELOPPÉ INCLINÉ SMITH MACHINE</b>	3 SÉRIES 8 À 10 REPS 2' REPOS	2/2	
 <b>DIPS INCLINÉS</b>	3 SÉRIES 10 À 12 REPS 1'30" REPOS	1/1	
 <b>ELEVATIONS LATÉRALES HALTERES</b>	3 SÉRIES 10 À 12 REPS 1'30" REPOS	2/2	
 <b>EXTENSION TRICEPS</b>	3 SÉRIES 15 REPS 1' REPOS	2/2	

## MARCHE INCLINÉ 30'



5' / inclinaison 5  
20' / inclinaison 9  
3' / inclinaison 10  
2' / inclinaison 0 (retour au calme)

Ajuste ta vitesse de façon à garder un BPM entre 110 et 130

# SÉANCE 02

## *pull*

### OBJECTIF DE LA SÉANCE :

Renforcement et force haut du corps. Je veux que tu pinces tes omoplates et que tu ressentes ton dos sur chaque exercice qui le sollicite.

Attention, garde bien une posture fixe en serrant tes abdos pour ne pas utiliser d'élan.

### *échauffement*

#### DÉVÉROUILLAGE

Il est primordial de mobiliser ton haut du corps avant de commencer l'entraînement pour optimiser tes exercices et limiter le risque de blessure.



#### RAMEUR / 10'



3' allure progressive.

7' (30" vitesse max / 30" récup active lent)

Bras - jambes - jambes - bras

Pense à bien serrer tes omoplates et à ouvrir ta poitrine sur chaque tirage.

#### EXERCICE



#### VOLUME

4 SÉRIES  
6 À 8 REPS  
1'30" REPOS

#### TEMPO

1/2

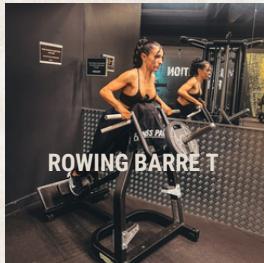
#### CHARGES

DÉLESTE-TOI  
OU LESTE TOI  
SELON TON  
AISANCE.



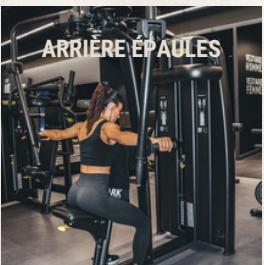
3 SÉRIES  
8 À 10 REPS  
1'30" REPOS

1/2



4 SÉRIES  
8 À 10 REPS  
1'30" REPOS

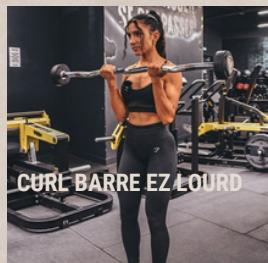
1/1



3 SÉRIES  
12 À 15 REPS  
1'30" REPOS

1/1

## SUPERSET : 3 SÉRIES / 1'15" REPOS



8 À 10 REPS

1/1



MAX

3/3

## MARCHE INCLINÉ 30'



5' / inclinaison 5  
20' / inclinaison 9  
3' / inclinaison 10  
2' / inclinaison 0 (retour au calme)

Ajuste ta vitesse de façon à garder un BPM entre 110 et 130

# SÉANCE 03

*legs*

## OBJECTIF DE LA SÉANCE :

Remodelage, brûle gras.

Les mots phare : INTENSITÉ et ressentis. Je veux que tu charges de façon à être incapable de faire une répétition de plus que ce qu'il est demandé.

*échauffement*

## DÉVÉROUILLAGE

Il est primordial de mobiliser ton bas du corps avant de commencer l'entraînement pour optimiser tes exercices et limiter le risque de blessure.



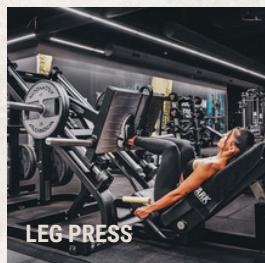
## MARCHE INCLINÉ 30'



5' / inclinaison 5  
20' / inclinaison 9  
3' / inclinaison 10  
2' / inclinaison 0 (retour au calme)

Ajuste ta vitesse de façon à garder un BPM entre 110 et 130

## EXERCICE



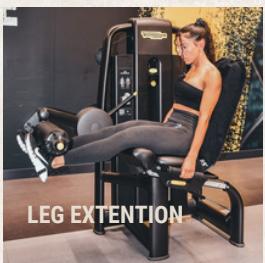
## VOLUME

4 SÉRIES  
10 À 12 REPS  
1'30" REPOS

## TEMPO

2/2

## CHARGES



3 SÉRIES  
12 À 15 REPS  
1'30" REPOS

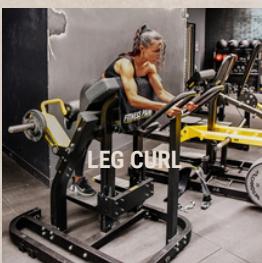
1/1/1



3 SÉRIES  
12 À 15 REPS  
1'15" REPOS

1/2

## SUPERSET : 3 SÉRIES / 1'15" REPOS



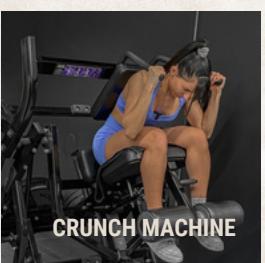
12 À 15 REPS

1/2



20 REPS

1/1/1



4 SÉRIES  
15 REPS  
1' REPOS

1/1



4 SÉRIES  
1' D'EXÉCUTION  
1' REPOS

1/1

03

# LA NUTRITION EST LE COEUR DE LA TRANSFORMATION

Que vous soyez un débutant ou un pratiquant plus expérimenté voulant optimiser ses performances et atteindre un objectif physique, l'alimentation sera un pilier fondamental de votre progression en musculation.



Mes programmes alimentaires ne sont pas des régimes, mais un véritable **lifestyle** à adopter pour maintenir une santé optimale sur le long terme. Il s'agit d'un **équilibre alimentaire** fondé sur la diversité, où chaque aliment à sa place pour fournir tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. En consommant une large variété d'aliments, vous assurez un apport complet en vitamines et minéraux, ce qui vous permet de répondre aux besoins spécifiques de votre corps sans risques de carences.

L'objectif n'est pas la restriction, mais l'adoption d'un **mode de vie** sain et durable. En adoptant cette diète, il devient plus facile de faire des écarts occasionnels, car les bases solides d'une **alimentation équilibrée** permettent à ton organisme de gérer ces petites variations sans impact négatif. Les écarts alimentaires n'auront ainsi pas de conséquences majeures sur ta santé ni sur tes objectifs, te permettant de profiter de tes plaisirs sans culpabilité. En équilibrant tes repas de manière intelligente et variée, tu prends soin de ta **santé** de façon globale. Cela favorise une **meilleure vitalité**, une **meilleure gestion du poids avec une apparence physique correspondant à tes objectifs**, une **sensation générale de bien-être avec la promesse d'une santé durable et d'une énergie renouvelée**.

Il faut être conscient que malgré des entraînements intenses et réguliers, la progression sera très ralentie voir inexiste si l'alimentation ne suit pas.

# LES PROTEINES

**Les protéines jouent un rôle central en musculation, ce sont des éléments essentiels pour la construction, la réparation et la croissance des muscles.**



## 1. Récupération musculaire et réparation des fibres.

Lors de chaque séance d'entraînement en musculation, les muscles subissent des microdéchirures dues à l'intensité de l'effort. Ces microlésions sont ensuite réparées pendant la phase de récupération, et c'est là que les protéines interviennent. Les acides aminés, qui sont les unités de base des protéines, servent à réparer et à reconstruire les fibres musculaires endommagées. Ce processus est crucial pour permettre aux muscles de se renforcer et d'optimiser la croissance musculaire, il est donc très important de veiller à consommer un taux de protéines assez élevé quotidiennement.

## 2. Préservation de la masse musculaire.

Les protéines sont également importantes pour prévenir la dégradation musculaire. En période de déficit calorique (par exemple, lors d'une phase de sèche ou de perte de poids), le corps peut commencer à dégrader les muscles pour répondre à ses besoins énergétiques. Un bon apport en protéines aide à limiter ce phénomène catabolique, permettant ainsi de préserver la masse musculaire tout en brûlant les graisses.

***Il est recommandé de consommer entre 1.6 et 2.2 grammes de protéines par poids de corps / par jours, y compris les jours où l'on ne s'entraîne pas.***

**Les principales sources de protéines se trouvent dans :**



La viande /  
Le poisson  
et fruit de  
mer



Les  
produits  
laitiers



Les œufs



Les  
légumineuses



Les  
céréales  
complètes



Les noix et  
graines

# LES GLUCIDES

Les glucides représentent la principale source d'énergie du corps, celle utilisée en majeur partie lors des entraînements. Grâce à eux, le corps puise dans ses ressources plutôt que de puiser dans les protéines ce qui engendrerait une perte musculaire. (le catabolisme)

Les glucides sont les seuls macronutriments qu'il faudra ajuster selon une séche ou une prise de masse.

**Cependant, il va falloir savoir quel type de glucide favorisé, car certains peuvent entraîner une prise de poids désastreuse.**

Pour faire simple le corps réagit différemment suivant les glucides que nous mangeons et selon la vitesse à laquelle ils arrivent dans le sang.

C'est le pancréas qui permet de mesurer le taux de glucose dans le sang, autrement dit la glycémie. Un taux normal est compris entre 0.8 et 1.1g/l de sang, dès que notre glycémie va dépasser ce seuil, le pancréas va produire une hormone que l'on appelle "insuline".

L'insuline va avoir pour rôle de diminuer rapidement la glycémie et pour cela, elle va amener le glucose dans les muscles, dans le foie, mais aussi dans les tissus adipeux. (la graisse)

***Les glucides à IG élevé vont donc faire monter très brusquement la glycémie, ce qui va entraîner le stockage de graisse et une prise de poids notamment dans la ceinture abdominale ! De plus, cela va aussi provoquer cette sensation de faim et de coup de barre après le repas.***



Il va être très important de favoriser des aliments à IG bas (**pates al dente complètes / patate douce / riz complet / lentilles / fruits...**) pour de nombreux aspects bénéfiques :

- La répartition de la graisse corporelle
- L'amélioration des performances physiques et de la récupération
- Une meilleure apparence : muscles plus pleins grâce à une meilleure synthèse du glycogène
- Meilleur contrôle de l'appétit
- Meilleure santé



Contrairement aux idées reçues, sur la prise de poids incriminant le gras (les lipides). Les gens ont tendance à se focaliser sur les aliments inscrits 0 % de matière grasse, et ne font donc pas attention aux glucides (dont le sucre) qui ont été rajoutés pour combler ce manque.

Comme on la vue, les glucides peuvent être facilement stockés dans le gras et dans la ceinture abdominale ce qui est à l'origine des bourrelets sur les hanches par exemple.



# LES LIPIDES

**Les lipides, souvent appelés graisses, jouent un rôle essentiel dans la musculation et la santé en général. Ils sont souvent mal compris ou mal perçus, mais ils sont indispensables pour protéger les organes, ils jouent un rôle important dans la prise de force chez un pratiquant de musculation.**

*En particulier les acides gras essentiels, ils permettent la production d'hormones comme la testostérone qui aide fortement à la croissance musculaire. Les bons lipides contribuent également à la récupération, la prise de force, tout ça dans le but de favoriser la prise de muscles et la réduction de la masse grasse.*



Tous les lipides ne sont pas égaux, et leur qualité joue un rôle clé dans la santé et vos objectifs.

**Les acides gras saturés** : on les trouve principalement dans les produits d'origine animale (viande rouge, beurre, fromages). Consommées avec modération, elles ne sont pas nécessairement mauvaises, mais elles ne doivent pas constituer la majorité de votre apport en lipide.

**Graisses trans (mauvais lipides)** : ce sont des graisses transformées qui se trouvent dans certains aliments industriels et sont largement considérées comme nuisibles pour la santé. Elles peuvent nuire à la fonction cardiaque et à la gestion de la graisse corporelle.

**Les acides gras insaturés** : ces graisses sont généralement considérées comme plus saines et sont présentes dans des aliments comme les huiles végétales (huile d'olive, de lin), les noix, les graines, et les poissons gras (saumon, maquereau). Elles aident à réduire l'inflammation.

**Les oméga-3 :** On les trouve dans les poissons gras, les graines de lin et les noix.

Ils sont particulièrement bénéfiques pour leur effet anti-inflammatoire et leur soutien à la récupération musculaire. De plus, ils augmentent la lipolyse, c'est-à-dire qu'ils vont augmenter la consommation des graisses comme carburant lors d'un effort.

**Les oméga-6 :** Ils se trouvent dans les huiles végétales comme l'huile de tournesol, l'huile de sésame ou huile de noix, les noix, le beurre de cacahuète. Bien qu'ils soient nécessaires à l'organisme, un excès par rapport aux oméga-3 peut favoriser l'inflammation.

**Les oméga-9 :** On les retrouve notamment dans l'huile d'olive, dans les fruits à coques (amandes, noix, noisettes) et dans l'avocat.

Ils permettent de réduire le cholestérol et favorisent la santé cardiovasculaire. Le corps sait les fabriquer.

***Les omega-3 et 6 sont essentiels pour le corps, c'est à dire que le corps est incapable de les fabriquer, il faut donc aller en trouver à travers la nourriture.***



**Les acides gras saturés et les acides gras trans sont donc à éviter au maximum car ils sont responsables de diverses maladies comme le cholestérol, certains cancers ou problèmes cardiovasculaires. Ces mauvais lipides sont généralement ceux que l'on retrouve dans tous les aliments industriels et transformés.**



**À savoir :** pour avoir une consommation d'oméga-3 efficace, il faut que celle-ci s'équilibre avec la consommation d'oméga-6. Malheureusement, nous consommons beaucoup plus d'oméga-6 via notre alimentation, ce qui rend cet équilibre difficile à obtenir. C'est pour cela que de nombreux pratiquants se supplémentent en oméga-3.

### ET SI TES EFFORTS COMMENÇAIENT ENFIN À PAYER ?

Tu peux t'entraîner sérieusement, manger "plutôt bien" et pourtant ne pas voir les résultats que tu espères.

Ce n'est pas un manque de motivation, c'est souvent juste un manque de **précision**. Calculer tes vrais besoins, c'est arrêter de douter, **arrêter de stagner**, et enfin **comprendre** ce dont ton corps a réellement besoin pour évoluer.

Un programme nutrition sur mesure, c'est te donner toutes les chances de réussir plus vite, plus sereinement, et avec confiance.

Prendre rendez-vous, c'est faire un pas concret vers la shape que tu veux vraiment.



PREND RDV ICI

### Les calories (l'énergie) = priorité

**Hydratation : 2.5 à 3L d'eau par jour, répartis sur toute la journée**

#### **Les micronutriments**

*Ne pas négliger : vitamines, minéraux, fibres.*

*Fruits et légumes variés = indispensables pour l'énergie, l'immunité et la récupération.*

#### **Timing & répartition**

Avant l'entraînement : glucides + protéines pour l'énergie.

Après l'entraînement : protéines rapides + glucides pour la récupération.

*Les résultats viennent de la régularité, pas de quelques repas parfaits.*

# LISTE DE COURSES

## Fruits et Légumes

- Ananas
- Bananes
- Tomates
- Kiwi
- avocats
- Fruit de la passion
- fruits rouges
- petit pois
- Haricots verts
- Brocolis
- Patate douce
- Gingembre
- **Fruits et légumes de ton choix**

## Produits laitiers

- Œufs
- carré frais 0%
- Skyr 0%
- Fromage blanc 0%
- crème légère 4%
- lait d'amande
- cottage cheese



## Viandes / poissons

- Poulet / dinde
- Steak haché 5%
- Viande rouge
- Thon en conserve
- Crevettes
- Saumon
- Colin d'alaska
- Poisson
- viande de grison



## Produits Céréaliens

- Pain (complet ou sans gluten) + pain burger et wraps complet
- Riz complet
- Riz basmati
- Pâtes complètes
- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Muesli faible en sucre
- Krisprolls complet 0 sucre ajouté



## Pour le gout

- Epices
- sauce tomate
- Epice guacamole
- jus de citron
- Stévia
- sauce 0 calories



## Autres

- Sirop d'agave
- Huile d'olive
- Lentilles
- Konjac
- Noix de cajou
- Lentilles corail
- Noix
- Amandes
- Mais
- chocolat noir
- 75% min



# *Skyr aux fruits rouges*

458 KCAL

Protéines : 37g / Glucides : 52g / Lipides : 7g



*Temps de préparation : 5 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
skyr	300g	180	30g	12g	
Muesli	45g	203	5.7g	26.5g	6.7g
Fruits rouge	100g	60	1g	10g	
Sirop d'agave	5g	15		3.4g	

*tu peux remplacer le sirop d'agave par de la stévia.*

*Choisis des muesli faibles en sucre. Type Jordan's faible en sucres*

# Skyr muesli banane

375 KCAL

Protéines : 25g / Glucides : 56g / Lipides : 5g



*Temps de préparation : 5 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
skyr	200g	120	20g	8g	
Muesli	30g	135	3.8g	17.7g	4.4g
Banane	120g	105	1.3g	27g	0.3g
Sirop d'agave	5g	15		3.4g	

*tu peux remplacer le sirop d'agave par de la stévia.*

*Choisis des muesli faibles en sucre. Type Jordan's faible en sucres*

# avocado egg

593 KCAL

Protéines : 45g / Glucides : 41g / Lipides : 29g



*Temps de préparation : 10 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
----------	----------	----------	-----------	----------	---------

oeuf poché	2	152	12g		10g
avocat	100g	160	2g	8.5g	14.5g
pain complet	60g	150	5g	30g	2.4g
Whey isolat	35g	131	25.9g	2g	2.2g

*Prendre un shaker de whey à part permet d'avoir un apport en protéines suffisant.*

# Toasts saumon avocat

366 KCAL

Protéines : 26g / Glucides : 36g / Lipides : 16g



*Temps de préparation : 10 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
saumon fumé	50g	80	11g		5g
avocat	60g	96	1.2g	5.4g	9g
carré frais	2	40	8.8g	1g	
pain complet	60g	150	5g	30	2.4g

*Tu peux bien-sûr remplacer le pain complet par du pain sans gluten (farine de riz par exemple, les valeurs nutri sont relativement pareil.)*

# *Smoothie exotique*

326 KCAL

Protéines : 6g / Glucides : 75g / Lipides : 2g



*Temps de préparation : 5 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
----------	----------	----------	-----------	----------	---------

flocons d'avoine	25g	91	2.8g	17.2g	1.8g
Mangue	200g	130	1.4g	30.6g	
Banane	120g	105	1.3g	27g	0.3g

*Tu peux ajouter un petit verre d'eau ou du lait végétal selon la texture que tu veux.*

*Mixe le tout et c'est prêt !*

# *Smoothie rosa*

323 KCAL

Protéines : 13g / Glucides : 49g / Lipides : 5g



*Temps de préparation : 5 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
----------	----------	----------	-----------	----------	---------

flocons d'avoine	25g	91	2.8g	17.2g	1.8g
Fruits rouge	200g	120	2g	20g	
lait ½ écrémé	250ml	112	8.5g	12g	2.8g

*Mixe le tout et c'est prêt !*

# Spaghetti konjac

296 KCAL

Protéines : 33g / Glucides : 15g / Lipides : 10g



*Temps de préparation : 15 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Konjac	200g	20			
Steack haché 5%	125g	156	27.5g		5.8g
légumes	150g	30-50	2-4g	5-10g	
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g
sauce tomate	100g	30	1.5g	5g	

*Légumes à volonté, ceci est une approximation.*

*Possibilité de cuisiner ce plat comme des pâtes bolognaise.*

*Idéal si tu fait un cheatmeal dans la journée*

# Riz poulet en sauce

391 KCAL

Protéines : 32g/ Glucides : 55g/ Lipides : 9g



Temps de préparation : 15 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Riz basmati	150g	176	4g	39g	0.4g
Filet de poulet	100g	97	21.5g		1g
légumes	150g	30-50	2-4g	5-10g	
crème fraîche 4%	40g	28	2.8g	6g	2.7g
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

N'oublie pas de rajouter des épices comme du paprika pour donner du goût.

Choisis du riz basmati pour avoir un index glycémique plus faible, ou un riz complet pour encore plus de fibres.

# Riz et steak haché

422 KCAL

Protéines : 36g / Glucides : 49g / Lipides : 11g



Temps de préparation : 15 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Riz basmati	150g	176	4g	39g	0.4g
Steak haché 5%	125g	156	27.5g		5.8g
Légumes	150g	30-50	2-4	5-10	
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

Choisis du riz basmati pour avoir un index glycémique plus faible, ou un riz complet pour encore plus de fibres.

# Riz aux crevettes

416 KCAL

Protéines : 38g/ Glucides : 49g/ Lipides : 5g



Temps de préparation : 15 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Riz basmati	150g	176	4g	39g	0.4g
Crevette	150g	150	30g		0.5g
légumes	150g	30-50	2-4	5-10	
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

Choisis du riz basmati pour avoir un index glycémique plus faible, ou un riz complet pour encore plus de fibres.

# Pâtes avocat oeufs

442 KCAL

Protéines : 16g/ Glucides : 39g/ Lipides : 24g



Temps de préparation : 15 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pâtes completes	100g	144	5g	26.8g	1g
Avocat	60g	132	1.2g	2.1g	13.2g
Oeuf	1	76	6g		5g
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g
Légumes	150g	30-50	2-4g	5-10g	

Ecrase l'avocat et mélange le aux pâtes pour plus de goût

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

# Quinoa steak haché

442 KCAL

Protéines : 42g / Glucides : 31g / Lipides : 17g



Temps de préparation : 15 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quinoa	100g	120	4g	21g	1.9g
Steak haché 5%	125g	156	27.5g		5.8g
Oeuf	1	76	6g		5g
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g
Légumes	150g	30-50	2-4g		

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

# Quinoa saumon

410 KCAL

Protéines : 28g / Glucides : 31g / Lipides : 20g



*Temps de préparation : 20 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quinoa	100g	120	4g	21g	1.9g
Saumon	100g	200	20g		13g
Légumes	150g	30-50	2-4g	5-10g	
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g

*Légumes à volonté, ceci est une approximation.*

# Purée de patate douce steak haché

446 KCAL

Protéines : 34g / Glucides : 56g / Lipides : 11g



Temps de préparation : 30 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
patate douce	200g	200	2.4g	46g	0.6g
Steack haché 5%	125g	156	27.5g		5.8.g
légumes	150g	30-50	2-4g	5-10g	
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

N'oublie pas de rajouter des épices comme du paprika pour donner du goût.

# Frites de patate douce oeufs avocat

574 KCAL

Protéines : 20g / Glucides : 58g / Lipides : 28g



Temps de préparation : 30 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
patate douce	200g	200	2.4g	46g	0.6g
Oeuf	2	152	12g		10g
légumes	150g	30-50	2-4g	5-10g	
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g
Avocat	60g	132	1.2g	2.1g	13.2g

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

# Pomme de terre poulet

407 KCAL

Protéines : 37g/ Glucides : 48g/ Lipides : 6g



*Temps de préparation : 30 minutes*

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pomme de terre	200g	160	4g	34g	
Filet de poulet	100g	97	21.5g		1g
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g
Légumes	150g	30-50	2-4	5-10	
skyr	100g	60	10g	4g	

*Légumes à volonté, ceci est une approximation.*

*Pour la sauce, tu peux rajouter une cuillere à café ou deux de moutarde par exemple. (15-30Kcal)*

# Pomme de terre steak haché

402 KCAL

Protéines : 31g/ Glucides : 46g/ Lipides : 10g



Temps de préparation : 45 minutes

ALIMENTS	QUANTITÉ	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Pomme de terre	200g	160	4g	34g	
Steak haché 5%	1	150	26.4g		5.5g
Huile d'olive	1c à café	40			4.5g
carottes	150g	52	1g	12g	

Légumes à volonté, ceci est une approximation.

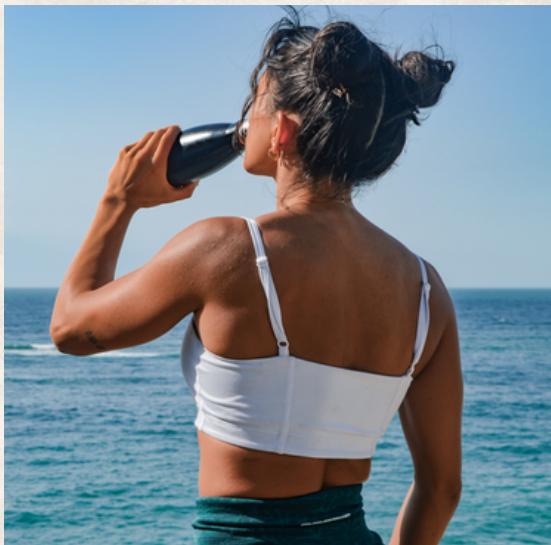
**05**

## L'HYDRATATION

**L'hydratation est un élément fondamental pour la performance en musculation et le bien-être général. Elle joue un rôle crucial dans plusieurs aspects du développement musculaire et de la récupération.**

**Il faut savoir que les muscles sont composés à 75% d'eau, un manque d'hydratation engendrera une mauvaise conservation de la masse musculaire, des blessures, une moins bonne performance aux entraînements et de la fatigue.**

Lorsque tu t'entraînes, ton corps perd de l'eau, des électrolytes et des minéraux à travers la sueur, ce qui peut nuire à ta force, à ton endurance et à ta capacité à récupérer si tu ne bois pas suffisamment.



**En général, il est recommandé de boire environ 2,5 à 3 litres d'eau par jour, mais cela varie en fonction de ton poids, ton activité physique, et les conditions climatiques. En période d'entraînement intense, tu pourrais avoir besoin de boire davantage.**

**Écoute ton corps : Les signes de déshydratation incluent la bouche sèche, la fatigue, les crampes musculaires mais surtout l'urine foncée, une urine claire voir transparente et signe d'une bonne hydratation.**

*Chaque jour, on élimine environ 2.5L d'eau (transpirations, urines), il est donc très important de boire régulièrement tout au long de la journée, il ne faut pas attendre d'avoir soif.*

*1h d'entraînements intense correspond approximativement à 1L d'eau perdu.*

Une bonne hydratation aide à réduire la durée et l'intensité des douleurs musculaires post entraînement. De plus, elle optimise la fonction des tissus et des articulations en prévenant les douleurs et les crampes.

***L'eau aide également à l'absorption des vitamines et à leur transport dans le corps.***



### **Les électrolytes**

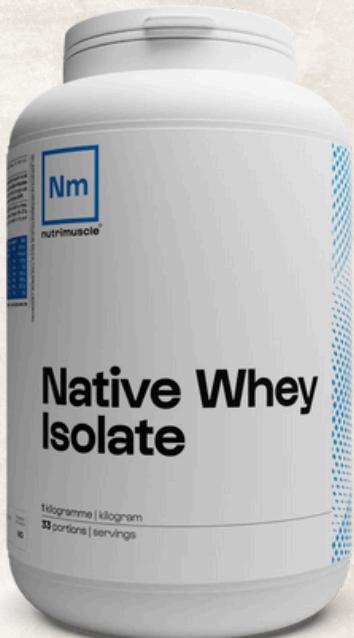
L'eau seule ne suffit pas toujours après une intense séance de musculation, car tu perds non seulement de l'eau, mais aussi des électrolytes comme le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium.

Ces minéraux jouent un rôle essentiel dans la contraction musculaire, l'hydratation cellulaire et la prévention des crampes. Après l'entraînement, il est donc important de rétablir cet équilibre pour optimiser la récupération et maintenir de bonnes performances.

Tu peux les retrouver dans des boissons électrolytiques naturelles (eau de coco, jus de citron, sel de mer, miel) ou dans des compléments spécifiques. L'essentiel est d'éviter les versions industrielles trop sucrées et de privilégier des sources simples et naturelles.

# COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

## Whey



Construire et réparer les fibres musculaires



Accélère la récupération musculaire



Maintenir un apport protéique quotidien.

### A quoi elle sert ?

La Native Whey Isolate sert à apporter une source rapide et pure de protéines, ce qui aide à construire et réparer les muscles, accélérer la récupération après l'entraînement, et maintenir un apport protéique suffisant tout au long de la journée, surtout si tes repas ne couvrent pas tes besoins.

### Quand en prendre ?

Après l'entraînement : Moment idéal pour la récupération musculaire et l'absorption des protéines.

En collation : si ton apport quotidien en protéines est insuffisant

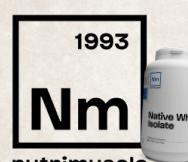
Dosage : 20 à 40g par prise

### CODE PROMO

avec le code :

NMA\_MARINSHAPE

Viens découvrir ma sélection



# COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

## Creatine

*Certification du label  
Creapure®*



- ✓ Augmentation de la force pendant la séance
- ✓ Améliore la récupération musculaire
- ✓ Prise de masse musculaire via la rétention d'eau

*A quoi elle sert ?*

La créatine améliore les performances physiques lors d'exercices successifs de courte durée et de haute intensité (c'est une source d'énergie)

Augmentation de la force et de la puissance.

Amélioration de la récupération.

Légère prise de masse musculaire (via rétention d'eau intracellulaire).

*Quand en prendre ?*

Après l'entraînement : souvent recommandé car les muscles sont plus réceptifs, si tu la prends avec un repas contenant glucides/protéines → meilleure absorption.

Les jours sans entraînement : n'importe quand dans la journée, de préférence avec un repas.

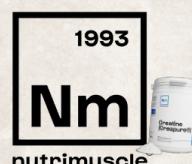
*Dosage* : 5g par jour

## CODE PROMO

avec le code :

NMA\_MARINSHAPE

Viens découvrir ma sélection



# COMPLÉMENTS CONSEILLÉS

## Oméga 3



- ✓ Régulent la tension et protègent les artères
- ✓ Améliore le bon fonctionnement du cerveau et de la mémoire
- ✓ Aident à diminuer les douleurs articulaires

Qu'est que les oméga-3 ?

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels, c'est-à-dire des bonnes graisses que ton corps ne peut pas fabriquer.

Tu dois donc les apporter par l'alimentation (poissons gras, noix, graines de lin, etc.) ou via des compléments.

A quoi ça sert ?

Prendre des oméga-3 aide à protéger le cœur, réduire l'inflammation, soutenir les articulations et favoriser le bon fonctionnement du cerveau et de la vision.

Quand en prendre ?

Pendant un repas contenant un peu de matières grasses

Dosage : 3 gélules par jour.

## CODE PROMO

avec le code :

NMA\_MARINSHAPE



Viens découvrir ma sélection



# COMPLÉMENTS CONSEILLÉS

## Collagène



- ✓ Protège les articulations et les tendons
- ✓ Améliore la qualité de la peau, des cheveux et des ongles.

Qu'est que le collagène ?

Le collagène est une protéine naturellement présente dans ton corps.

C'est un peu le "ciment" qui maintient la peau, les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations.

A quoi il sert ?

Il aide à améliorer la fermeté et l'élasticité de la peau, à renforcer les cheveux et les ongles, et à soutenir la santé des tissus comme les tendons et les ligaments

Quand en prendre ?

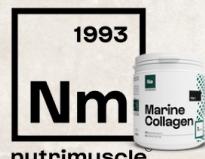
A jeun le matin pour une meilleure assimilation

Dosage : 3 gélules par jour.

### CODE PROMO

avec le code :

NMA\_MARINSHAPE



Viens découvrir ma sélection



# COMPLÉMENTS CONSEILLÉS

## Glutamine



Qu'est que la glutamine ?

La glutamine est un acide-aminé que ton corps utilise pour la réparation et le bon fonctionnement du système immunitaire et digestif.

A quoi elle sert ?

La glutamine aide énormément à la digestion et au maintien du microbiote intestinal. Elle évite les ballonnements et aide à avoir le ventre plat.

Quand en prendre ?

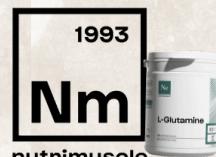
A jeun le matin ou avant de dormir pour la digestion.

Dosage : 5g par jour.

### CODE PROMO

avec le code :

NMA\_MARINSHAPE



Viens découvrir ma sélection

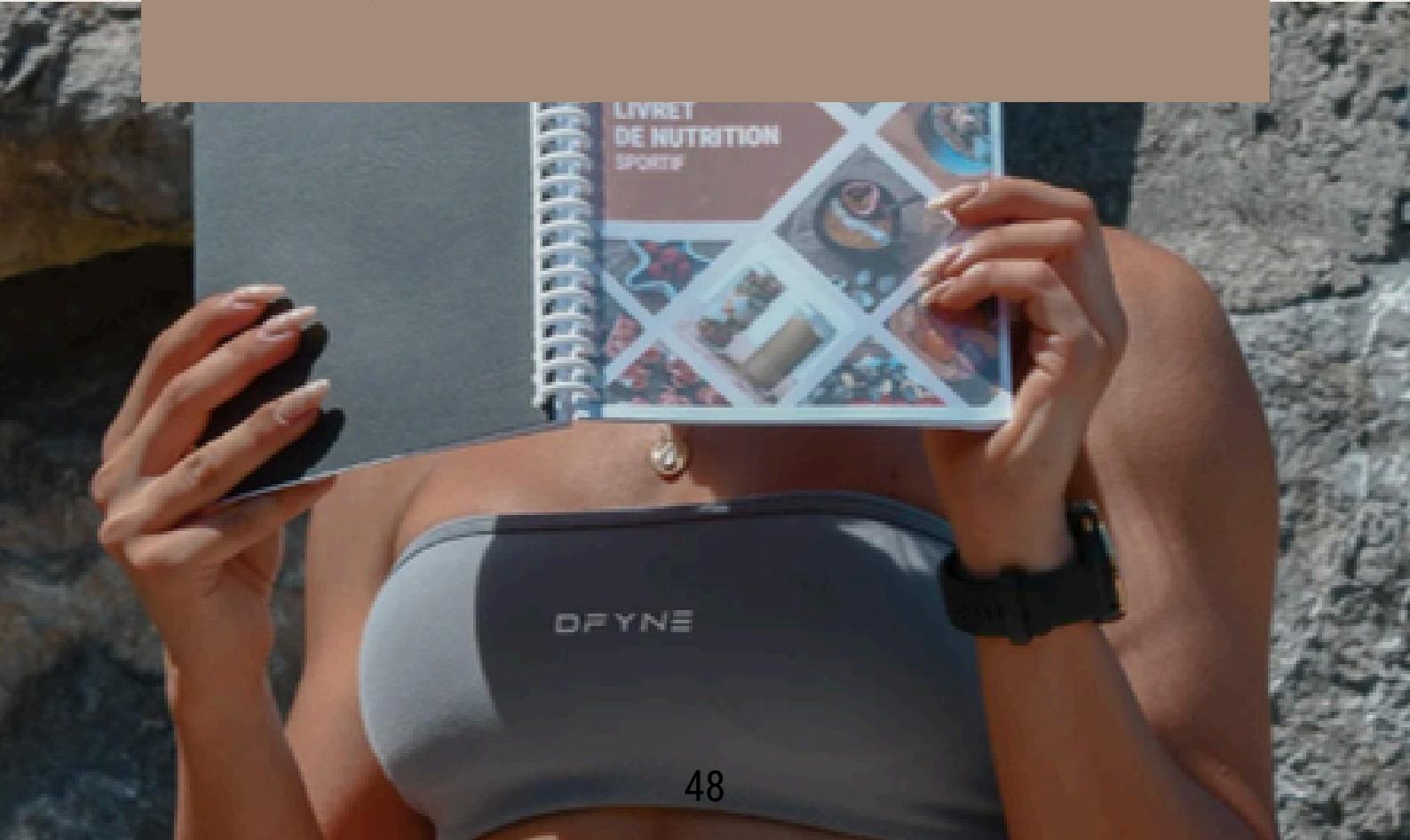


Dans ce dernier chapitre, je voulais aborder le "**lifestyle**" cela représente un mode de vie qui est essentiel à développer afin d'être pleinement épanouie.

Et cela ne concerne pas seulement la pratique sportive et la nutrition que nous venons de voir ici, mais englobe aussi les comportements, les habitudes, les choix et les attitudes qu'une personne adopte au quotidien, tel que la manière de travailler, d'entretenir ses relations, de gérer sa santé physique et mentale, ainsi que ses loisirs.

Le **lifestyle** est influencé par des facteurs personnels, culturels, sociaux et économiques. Il faut donc constamment l'améliorer pour mener une vie plus équilibrée et épanouie.

Je vais donc détailler mon point de vue sur le physique, la santé, la nutrition, la partie sociale et professionnelle, afin que tu puisses, si ce n'est pas déjà le cas, pouvoir vivre la vie dont tu rêves.



Tout d'abord, la musculation et la nutrition vont vous permettre d'obtenir bien plus que des résultats physiques et une bonne santé, elles vont jouer un rôle très précieux qui concerne la **confiance en soi**. Beaucoup de personnes manquent de confiance en eux, et de ce fait n'ose pas franchir certains caps, et restent bloqués dans leur zone de confort, dans un état de stagnation permanent.



## La musculation

La musculation va instaurer une certaine **discipline**, il en va de même pour la nutrition. Gouter à l'effort, se surpasser, se faire mal, être organisé, être déterminé, contrôler, attendre des résultats, devenir inspirant. Et grâce à ça, ces valeurs vont pouvoir être retranscrites dans la vie de tous les jours.

On va pouvoir reprendre le contrôle de notre vie et de notre corps. Ses nouvelles habitudes vont pouvoir nous permettre de sortir de notre zone de confort.

Une fois donc avoir mis en pratique ces nouvelles habitudes, cette nouvelle routine sportive et nutritive va avoir un gros impact sur notre santé physique et mentale. Avec un renforcement musculaire, nos fonctions cardiovasculaires renforcées, beaucoup moins de stress, d'anxiété, moins de dépression. Mais également un gain d'énergie, un sentiment de vitalité, un système immunitaire renforcé, une meilleure posture qui entraînera moins de problèmes de dos par exemple.



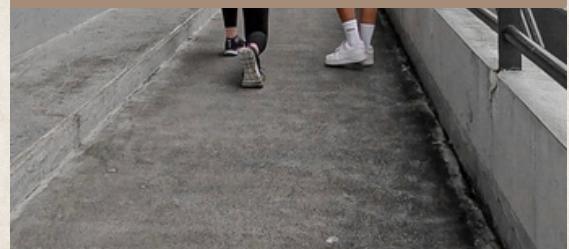
En plus d'avoir une santé à toute épreuve, le physique que tu es en train de te construire, celui que tu désires acquérir, va te donner un gain de confiance, tu te sentiras à l'aise dans ton corps, fier des résultats fournis par ton travail et ta discipline. Il faut savoir qu'avec un programme de musculation précis, ainsi qu'une diète précise, que tu es rigoureux, que tes entraînements sont intenses, tu auras certainement le physique de tes rêves.

La santé : OK, le physique : OK, qu'es qui te manques pour être encore plus épanoui ? Une situation professionnelle stable. Mais surtout dans un domaine qui te passionneras.

L'avantage d'être bien dans ton corps, et d'être en pleine santé te poussera à te lancer dans la bonne direction, t'investir dans ton travail et pourra te permettre **d'entreprendre** certaines choses ! Grâce à la confiance en toi, à la discipline que tu t'es forgé, rien ne pourra t'empêcher de te créer la vie que tu désires.



## Le professionnel



## les relations



Ce lifestyle aura sur toi un gros impact social. Tu seras plus rayonnant d'énergie, une source de motivation pour ta famille et tes amis, une référence, un soutien par moment.

Tes relations seront beaucoup plus saines et positives.

Ce mode de vie contribuera à plus d'épanouissement pour toi et ceux qui t'entourent grâce à un meilleur contrôle des émotions.

La qualité du temps passé en famille ou entre amis renforcera également les relations.

# ET MAINTENANT, *on passe à la vitesse supérieure !*

Tu as franchi une première étape importante et construit tes premiers résultats physiques.

Pour continuer à évoluer, ton programme doit, lui aussi, évoluer.

## DÉCOUVRE MON PROGRAMME *Aura*

C'est l'accompagnement pour t'aider à ancrer les bonnes habitudes, optimiser tes résultats et les garder à vie, et surtout, te transformer physiquement.

Focus sur les **trois piliers clés** : l'**entraînement**, la **nutrition** et le **mindset**. Tous ces points vont évoluer progressivement durant les 6 mois d'accompagnement.

Le but est de te rendre autonome, que tu prennes les bonnes habitudes et que tu gardes tes résultats à vie

Ne t'arrête pas maintenant, tu es sur la bonne voie.

👉 [Rejoins le programme AURA](#)

REJOINS LE

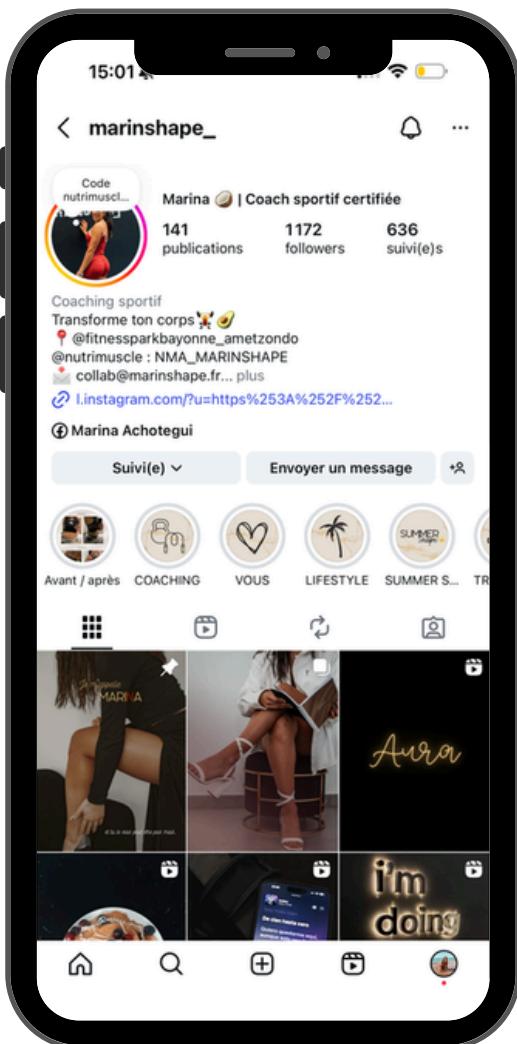


PROGRAMME

08

# REJOINS-MOI

sur les réseaux sociaux



[@marinshape\\_](#)

[YouTube](#)