

RE-ACT!

ACTION - RÉACTION - FITNESS - DIET



1 MOIS
POUR SE REPRENDRE
EN MAIN



WE ARE FITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

www.wearefitness.fr

SOMMAIRE

P - 3	MISE EN PLACE DU PROGRAMME
P - 4-5	AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME
P - 6	UTILISER LE SERVICE WE ARE FITNESS
P - 7	LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS
P - 8	LE MATÉRIEL
P - 9	RAPPEL ANATOMIQUE
P - 10-21	SPORT ET ALIMENTATION
P - 22.27	VOTRE PROGRAMME - 1 MOIS

AVANT PROPOS

Ce programme vous est proposé gratuitement.
Pour atteindre vos objectifs dans les meilleures conditions et avec des coachs spécialistes dans leur discipline, nous utiliserons les cours de fitness en vidéo du site :
www.wearefitness.fr

Sur WE ARE FITNESS vous trouverez les vidéos conseillées par ce programme. Les séances sont disponibles de façon illimitée. Cette plate-forme est accessible par Internet (nécessite une connexion ADSL ou mobile) et peut être supportée par les appareils les plus courants : téléviseurs, tablettes, téléphones portables.

SUIVI MÉDICAL

Comme pour toute activité sportive, consultez votre médecin avant d'entreprendre ce programme.

Les exercices présentés dans ce programme ne sont pas adaptés si :

- vous êtes enceinte
- vous avez des pathologies cardiaques
- vous ressentez des douleurs tendineuses, musculaires ou articulaires anormales

De manière plus générale, ne pratiquez pas d'activité physique soutenue si votre condition ne le permet pas.

Les producteurs et les auteurs ne peuvent être tenus responsables de toute utilisation inadéquate de ce programme ainsi que de nos séances de fitness ou de toute blessure pouvant en résulter.

MISE EN GARDE CONCERNANT LES PROGRAMMES TOTAL SHAPE, FAT BURNER, KETTLEBELL !

Ce sont des programmes très exigeants, adaptez les exercices à vos capacités et votre forme du jour, prenez le temps de progresser en respectant votre corps.

AVANT D'ENTREPRENDRE VOTRE PROGRAMME

QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Un programme d'entraînement est un support lié à la manière de s'entraîner et permet de se fixer un ou des objectifs personnels afin de les réaliser ou de les dépasser. Il n'a pas pour vocation de remplacer un coach sportif, vous seul connaissez vos objectifs ainsi que vos forces et faiblesses.

Nous avons pensé ce programme, pour une personne débutante, qui n'a par exemple pas fait de sport depuis quelques temps et qui désire s'y remettre, ou pour quelqu'un qui désire se maintenir, ou évoluer vers une perte de poids.

Votre planning sera basé sur les nombreuses séances variées proposées par le site *wearefitness.fr*, avec ou sans matériel.

Le repos est une phase importante d'un programme, nous vous proposons plusieurs jours de repos par semaine afin de ne pas épuiser votre corps et ainsi permettre une meilleure récupération.

À QUOI VA RESSEMBLER VOTRE PROGRAMME ?

Ce programme a été pensé pour une période d'un mois, vous retrouverez votre planning sportif quotidien imaginé autour de nos séances de fitness en vidéo, ainsi que des conseils en nutrition et fitness. Votre programme comprend également des jours de repos.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR VOTRE PROGRAMME ?

Vous et votre médecin êtes capable de dire si oui ou non vous êtes prêt pour entamer un programme sportif. Si vous n'êtes pas blessé, si vous n'avez pas de contre-indication médicale pour la pratique d'une activité physique, et si vous êtes motivé alors oui, vous êtes prêt pour démarrer votre programme !

Y-A T-IL UN RÉGIME ALIMENTAIRE PARTICULIER À SUIVRE ?

Votre métabolisme évolue différemment lorsque vous faites du sport, variez vos repas et mangez à votre faim ! Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée reste la meilleure base dans l'alimentation du sportif. Il est important de vous hydrater avant, pendant et après l'effort.

EXISTE T-IL DES NIVEAUX DANS LE PROGRAMME ?

Oui, mais encore une fois, vous seul pouvez déterminer votre niveau, les séances vidéos We Are Fitness sont proposées par niveau gradué de 1 à 5. En fonction de votre niveau à vous d'augmenter la difficulté selon vos envies ou votre forme.

Séance de niveau 1 : Je suis débutant (vous débutez dans le fitness)
Séance de niveau 2 : Je suis débutant + (vous gagnez en confiance)
Séance de niveau 3 : Je suis intermédiaire (les courbatures ne vous font plus peur)
Séance de niveau 4 : Je suis avancé (vous êtes devenu un monstre de fitness)
Séance de niveau 5 : Je suis confirmé (vous devriez passer devant la caméra)

AVANT D'ENTREPRENDRE VOTRE PROGRAMME

COMMENT ET POURQUOI VOTRE PROGRAMME À T-IL ÉTÉ CRÉÉ ?

Les fêtes, les écarts quotidiens, les pulsions incontrôlées, vous ont conduit à constater qu'il fallait vous reprendre en main !



Lorsque vous mettez votre corps dans de bonnes dispositions pour reprendre du tonus et perdre de la graisse il faut imaginer que c'est tout votre métabolisme qui doit se mettre en marche. Il faut bousculer toutes les habitudes du corps et de l'esprit pour qu'un changement ait réellement lieu.

Il est également préférable d'imaginer une perte de poids sur le long terme, cela aura pour effet de stabiliser votre poids dans le temps. Si votre perte de poids est trop brutale la reprise peut l'être tout autant. Il est donc préférable d'adopter un régime alimentaire sain tout au long de sa vie, cela évite de tomber dans le piège des régimes yoyo et aminçissant !

Dans ce programme vous allez donc travailler l'ensemble du corps sur des séances Cardio et Renfo comme le **Fat Burner** ou le **Challenge Minceur**. Ces séances sont parfaites pour activer « **l'after burn effect** » qui intervient juste après.

Il est donc parfaitement logique d'adapter ses entraînements entre séances cardio (**Challenge Minceur**) et séances renfo (**Body Sculpt**) afin de mettre le corps en difficulté de manière à ce qu'il puise dans les réserves et construise du muscle.

Avec une alimentation adaptée et non restrictive vous avez enfin les clefs pour reprendre votre corps et votre physique en main !

***Vous avez des douleurs au dos lorsque vous faites vos séries d'abdos ?**

Arrêtez l'exercice en cours ou bien rectifiez votre posture, écoutez bien les conseils de vos coachs et logiquement vous ne devriez plus sentir de douleur. Les congestions surviennent très rapidement lorsque l'on travaille correctement sa sangle abdominale, adaptez votre souffle (respiration costale du Pilates) et soignez vos positions. Étirez-doucement vos abdos entre les séries ou en fin de séance si la brûlure est trop forte.

COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

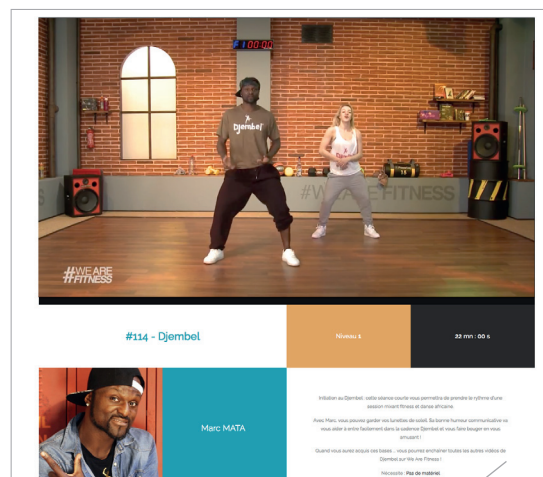
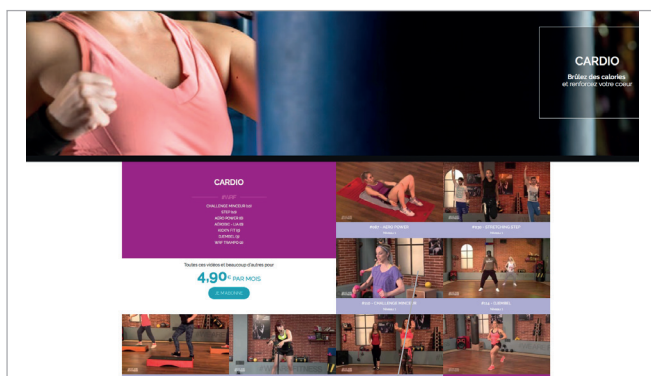
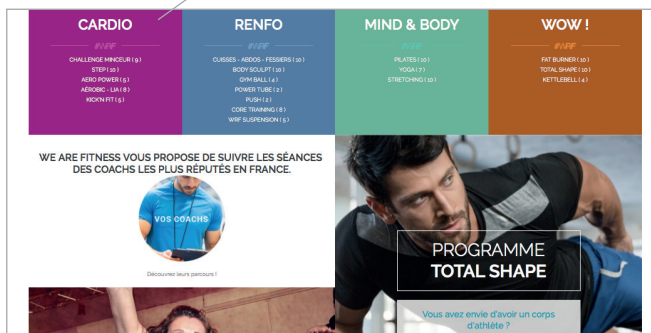
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Hiit - Mind & Body !

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
HIIT	travail intensif en alternance cardio / renfo
MIND & BODY	travail des muscles profonds en douceur

Voici un petit résumé en image des principales fenêtres de notre site, ceci à pour but de vous aider si vous êtes un peu perdu dans la navigation.

Merci d'avoir choisi le service de vidéos en ligne We Are Fitness, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bon courage et bon entraînement !

Vous retrouverez nos 4 catégories sur la page d'accueil du site.

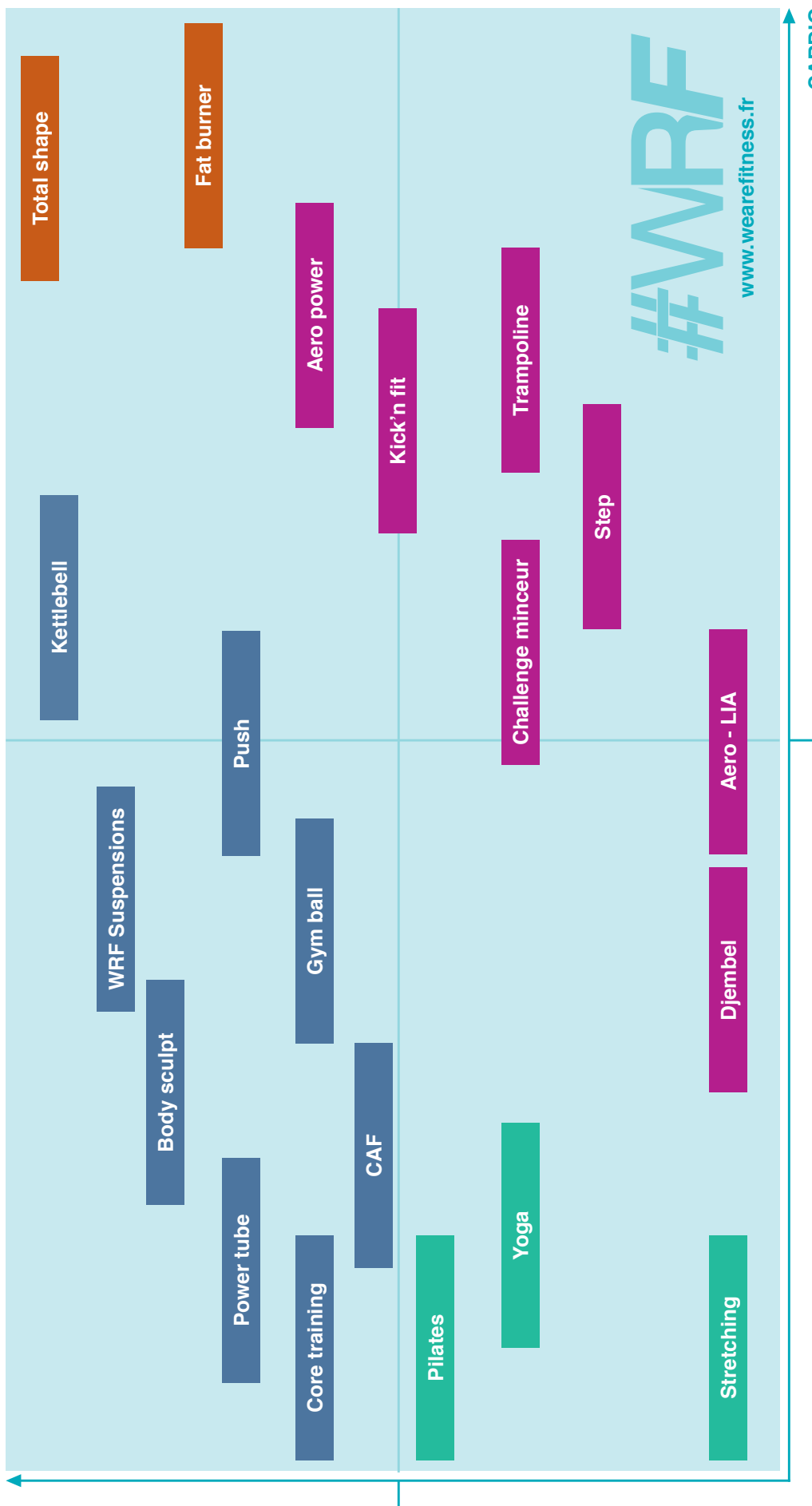


Voici le player lorsque vous avez choisi une vidéo, une fiche mémo vous rappelle clairement les infos utiles telles que : le niveau, la durée de séance, les accessoires si besoin, et le coach que vous allez suivre sur cette séance.

Lorsque vous êtes dans une catégorie, choisissez la vidéo correspondante à votre niveau : débutant, intermédiaire ou avancé.

MIEUX COMPRENDRE LES ACTIVITÉS WE ARE FITNESS

RENFORCEMENT & MUSCULATION



CARDIO

#WRF
www.wearefitness.fr

*Ce tableau est un repère généraliste, attention l'intensité d'un exercice ou d'une séance peut varier en fonction de son niveau de difficulté ou de votre forme du jour.

LE MATÉRIEL

DE QUEL MATÉRIEL AUREZ-VOUS BESOIN ?

La plupart de nos séances Fitness se font sans matériel spécifique, il s'agit donc d'activités essentiellement basées sur le travail au poids de corps.

Votre équipement initial est très simple :

- une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise
- des chaussures de sport
- une serviette pour s'éponger
- un tapis de sol (pour plus de confort)

COMMENT LIRE VOTRE PROGRAMME

Voici un aperçu de votre programme :

The diagram shows a weekly program layout for 'SEMAINE 1' (Week 1) with the following components:

- Objectif hebdomadaire:** OBJECTIF DE LA SEMAINE : RETROUVER VOS SENSATIONS
- Jour de début:** J 1 (Monday)
- Structure hebdomadaire:**
 - J 1: MIND&BODY Séance #001 (Pilates Initiation, Emma Desbauge, Niv 1 - 54 min)
 - J 2: REPOS
 - J 3: RENFO Séance #038 (B. Sculpt, Anais ROYER, Niv 1 - 48 min)
 - J 4: REPOS
 - J 5: MIND & BODY Séance #043 (Stretching, Lucie Monaco, Niv 2 - 46 min)
 - J 6: OPTION RUNNING 3 km / 1 autre activité
 - J 7: REPOS
- Bilan à remplir:** BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :
 - Mon poids de corps : Kg = / IMC =
 - Validation de séances : J1 : J1 : J1 :
 - Mes sensations :
- Trucs et astuces:** ASAVOIR! - POURQUOI AI-JE UN PETIT VENTRE ?

Ce petit ventre communément appelé « bricoche » chez la femme et « boule » chez l'homme est le fruit d'une accumulation de graisses et de sucres dans le temps au niveau du ventre, de la taille. Tous les facteurs et les mauvaises habitudes alimentaires se reflètent dans ce genre de « bricoches » années après années. Il est également un legs de nos ancêtres, qui accumulaient des réserves de graisses à ce niveau du corps, afin d'affronter des périodes moins fécondes.

Callouts from the diagram:

- Numéro du mois et semaine d'entraînement (points to '1')
- Votre objectif hebdomadaire (points to 'OBJECTIF DE LA SEMAINE')
- Vous notez le jour auquel vous commencez (points to 'J 1')
- Vos journées d'entraînement (points to the weekly schedule)
- Une option au choix par semaine (points to 'OPTION')
- Vos jours de repos (points to 'REPOS' days)
- Votre bilan à remplir (points to the 'BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT')
- Les trucs et astuces (points to the 'ASAVOIR!' box)

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

RAPPEL ANATOMIQUE

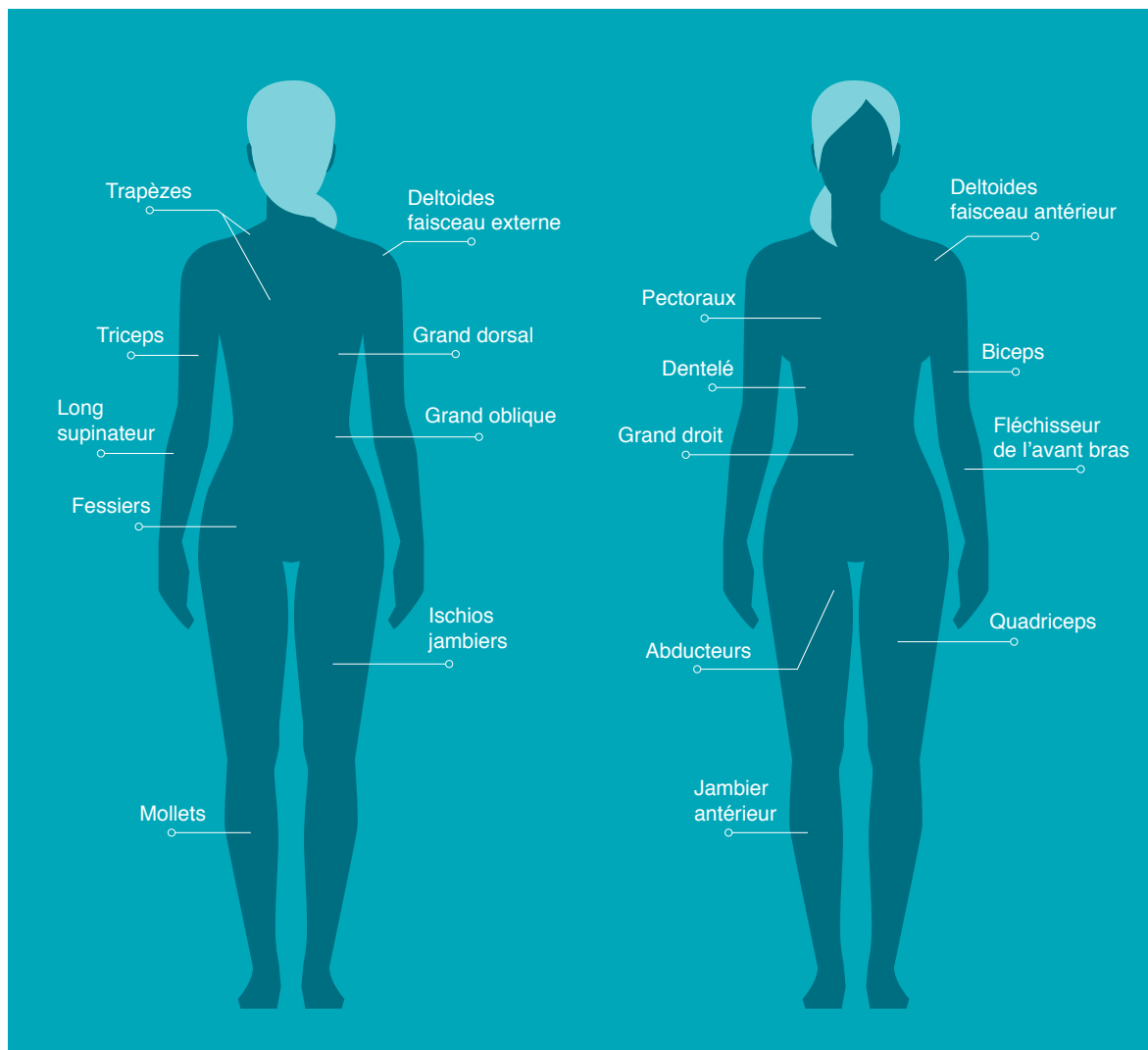
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

En visualisant mieux les muscles que nous engageons lors de nos entraînements, ceux-ci sont mieux sollicités lors de l'effort, au final nous travaillons mieux.

Il est tout aussi important de bien connaître son corps afin de ne pas lui imposer des postures trop contraignantes ou douloureuses, que ce soit tout au long de la journée ou lors de nos séances Fitness.

En connaissant mieux notre corps nous sommes également capables de mieux cibler les douleurs musculaires, articulaires ou tendineuses et donc d'adapter notre travail en fonction de notre condition, notre forme du jour.

Un muscle caché, et non des moindres, n'apparaît pas sur ce schéma il s'agit du cœur. Ne l'oubliez pas !



SPORT ET ALIMENTATION

Au-delà de tout ce que vous pourrez entendre ou lire à ce sujet, gardons en tête que votre principal allié lors de vos séances est l'eau. Lorsque vous transpirez vous perdez principalement de l'eau et des minéraux. Boire de l'eau contribue donc instantanément à rééquilibrer cette perte, n'attendez pas d'avoir soif pour boire (ce serait déjà trop tard). Buvez avant, pendant et surtout après votre effort.

Si toutefois vous ressentez des vertiges, ou un manque de force optez pour des sucres rapidement assimilables par l'organisme avant votre séance, les aliments nomades sont encore une fois parfaitement adaptés à ce genre de situation.

Un bon exemple est la banane.

C'est simple, la banane vous fournit une énergie non négligeable pendant l'effort : les sucres présents couvrent cette sensation de manque d'énergie, elle est idéale également pour éviter les effets de crampes, et on peut l'emporter partout avec soi, bref le fruit idéal de tous les sportifs !

CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Manger mieux et différemment est toujours possible à notre époque.

Quelques réflexes qui vous permettrons de changer vos habitudes, si vous le souhaitez :

- Privilégiez les produits frais autant que possible
- Mangez plus de fruits et de légumes
- Préparez vous-même vos plats
- Pas de grignotages intempestifs (préférez de vraies collations saines)
- Essayez de garder un horaire et un rythme cohérent de repas (ne sautez pas de repas)
- Évitez le piège de la restauration rapide
- Variez vos menus autant que possible (c'est peut-être le point le plus important)
- Buvez de l'eau, évitez les boissons sucrées, les jus de fruits en bouteille, l'alcool

Allergies et sensibilité liées à certains types d'aliments :

Si vous êtes allergique ou si un aliment ou un groupe d'aliments provoquent chez vous un inconfort, un trouble de la digestion ou tout autre manifestation physiologique, nous vous recommandons de ne pas intégrer ces aliments dans votre plan diététique.

Le lait de vache :

Le lait de vache est le sujet de controverses depuis quelques temps. Sans prendre parti, nous vous invitons à varier votre consommation en découvrant par exemple les « laits végétaux » ou d'autres substituts (plus ou moins complets).

LES RÉSULTATS ?!

LE REPOS

Les jours de repos sont très importants lors de la pratique d'une activité physique, ils permettent d'optimiser la récupération musculaire et nerveuse tout en participant à la détente générale de l'organisme.

Vous trouverez naturellement des jours de repos dans votre programme. A vous de les agencer comme vous le souhaitez. Vous disposerez de 2 à 3 jours de repos en moyenne par semaine.



Nous dormons à peu près le tiers de notre vie.

Autant dire que le sommeil a un rôle majeur : pendant le sommeil notre organisme tourne au ralenti, la respiration se fait plus lente, la tension artérielle chute, le tonus musculaire se relâche également. Notre corps va progressivement se détendre, mais c'est surtout notre principal muscle qui va se reposer : notre cœur.

Pour optimiser votre récupération, vos performances et participer à votre détente générale il est important d'avoir un bon sommeil.

Votre activité physique, votre alimentation et votre sommeil sont des points clefs pour rester en bonne santé. Si vous êtes mal réglé au niveau de votre sommeil, commencez par changer vos habitudes. Par exemple : quittez tout écran (tv, ordinateur, téléphone) le soir venu, couchez vous à la même heure tous les jours...

SAVOIR ÊTRE PATIENT

Outre les aspects plus ou moins positifs ou négatifs de notre vie moderne, vient s'ajouter un facteur déstabilisant : le temps.

La transformation physique demande de la patience et donc du temps, or nous vivons dans une société où tout est disponible instantanément, sans contrainte de temps. Lorsque nous décidons de reprendre le Fitness, ou que nous souhaitons aller plus loin en changeant notre corps, il faut savoir être patient.

C'est malheureusement un domaine où les résultats n'arrivent pas instantanément ; mais sur le long terme, grâce à une méthodologie basée sur l'entraînement, la nutrition, la récupération et la répétition. En somme cela demande un minimum de travail, mais la récompense est grande.

Voici les principes simples que nous pouvons observer pour obtenir des résultats :

BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER

GROUPE D'ALIMENTS



LES FRUITS / VITAMINES - FIBRES - SUCRES

Incorporer des fruits dans votre régime alimentaire est important. Les fruits sont en général pauvres en calories. Constitués à 80% d'eau, ils vous apportent des vitamines, minéraux, fibres et fructose... Les fruits participent à un bon transit intestinal, ils aident à baisser la glycémie dans le sang lorsqu'ils accompagnent un repas. De manière générale ils vous aident à réduire l'acidité de votre corps. La nourriture industrielle a tendance à acidifier votre organisme, alors mangez des fruits !



LES LÉGUMES ET CRUDITÉS / FIBRES - MINÉRAUX - CALCIUM ET MINÉRAUX

Les légumes sont parmi vos meilleurs alliés en terme de bonne santé. Ils ont un rôle dans la réduction de l'acidité dans l'organisme, ils vous apportent fibres, minéraux, vitamines, antioxydant...

Bref, avec les fruits, les légumes sont les aliments que vous devez privilégier lors de vos repas. Pauvres en calories, certains légumes ont aussi un fort pouvoir de satiété.

Préférez les cuissons à basse température, à la vapeur ou cru.



LES OLÉAGINEUX / PROTÉINES - LIPIDES - CALCIUM ET MINÉRAUX

À consommer en fonction de votre sensibilité, les graines et les fruits oléagineux (amande, noisette, noix de cajou ou de pécan...) sont de très bons atouts santé et cuisine. Vous ne savez pas quoi prendre en collation ? Ils peuvent accompagner, un fromage blanc, un fruit frais, une crêpe légère. Ce sont des aliments nomades alors emportez-en avec vous pour les petits creux. De plus leurs graisses sont très bonnes pour votre système cardio-vasculaire !



FÉCULENTS / SUCRES - VITAMINES ET LÉGUMINEUSES / PROTÉINES - LIPIDES - MINÉRAUX

À consommer en fonction de votre sensibilité : pâtes, riz, pomme de terre, patate douce... Préférez les céréales complètes aux produits trop raffinés (évités les pâtes trop blanches), préférez également une cuisson à la vapeur pour vos pommes de terre.

Les légumineuses : haricots blancs, rouges, noirs, adzuki, mungo, lentilles et pois cassés, pois chiches... Ils ont tous un pouvoir de satiété intéressant. Riches en minéraux essentiels et en bonnes graisses, ils sont un super carburant pour votre organisme et un allié dans la stabilisation du poids !



PRODUITS LAITIER / SUCRES - PROTÉINES

À consommer en fonction de votre sensibilité. Les produits laitiers peuvent être intégrés dans un plan diététique varié. Néanmoins il n'est plus à démontrer aujourd'hui qu'ils ne sont pas la meilleure source de calcium, on les appréciera pour leur apport en protéines, leurs goûts et leur participation dans une cuisine plaisir.



VIANDES OEUVE ET POISSON / PROTÉINES - LIPIDES - MINÉRAUX - CHOLINE

Ils constituent tous une base solide de notre alimentation et participent au bon fonctionnement de l'organisme, néanmoins il n'est pas indispensable d'en manger tous les jours. Riches en protéines, préférez les viandes et les poissons maigres aux morceaux trop gras. Privilégiez les bons morceaux, quitte à en consommer moins souvent. Préférez les oeufs frais de manière générale et consommez un poisson gras par semaine, cela peut facilement s'intégrer dans votre plan diet.



MATIÈRES GRASSES / LIPIDES

Privilégiez les matières grasses simples, elles jouent un rôle protecteur dans la protection de votre système cardio-vasculaire. Pour vos assaisonnements, les huiles d'olive, de pépin de courge, de noix ou de noisette... sont de très bons lipides (**acides gras poly-insaturés et mono-insaturés**). Pour la cuisson des aliments à haute température préférez les huiles de coco.



LIQUIDES / MINÉRAUX

Boire est indispensable au bon fonctionnement de votre organisme. L'eau étant la boisson idéale pour les sportifs. Préférez les boissons sans sucres ajoutés et les moins transformées possibles. Pour ce qui est des boissons chaudes, le thé vert devrait faire parti de votre plan alimentaire tant pour ses bienfaits que pour ses saveurs délicates !

GROUPE D'ALIMENTS

LES ALIMENTS QUE VOUS DEVRIEZ AVOIR DANS VOS PLACARDS

Optez pour des aliments frais et les moins transformés possibles. Évitez au maximum les aliments trop transformés, ceux préparés et issus de l'industrie agro-alimentaire.

Voici une liste, à titre d'exemple, d'aliments plaisir et santé à la fois. Vous en possédez déjà certainement chez vous dans vos placards ou votre frigo. Les aliments que nous vous proposons sont facilement trou- vables, néanmoins la liste ne s'arrête pas là !



DES AGRUMES

Très appréciés lorsque les premiers froids arrivent, les agrumes permettent de donner de bonnes saveurs à vos plats, et sont agréables à consommer nature, en infusion ou en salade pour le dessert.

Saison : Automne Hiver

Stockage : En corbeille dans la cuisine, dans le cellier



DES OLÉAGINEUX

Gardez toujours dans votre placard un pot d'oléagineux, ils seront vos atouts pour vos collations, smoothie et pan-cakes ! Consommez-en à volonté lorsque vous avez un petit creux dans la journée !

Saison : Toute l'année après l'automne

Stockage : En pot dans la cuisine, dans le cellier



DE L'HUILE DE COCO

Stop aux mauvaises graisses dans la cuisine ! Préférez l'huile de coco vierge, constituée d'acide gras es- sentiels. Elle vous permet de cuire à la poêle, au four ou de la mélanger directement dans vos préparations sans complexe, elle supporte très bien les cuissons à haute température ! Neutre ou odorante.

Saison : Toute l'année

Stockage : En pot dans l'épicerie de votre cuisine



DES GRAINES ET DES LÉGUMINEUSES

Lentilles, haricots mungos, haricots rouges, graines de lin, courge, chia, tournesol... Elles ont toutes de ma- gnifiques propriétés pour votre organisme. **Légumineuses :** en accompagnement pour un plat principal.

Les graines : en complément avec une salade, un laitage...

Saison : Toute l'année après récolte

Stockage : En pot ou en sachet dans la cuisine, dans le cellier



DES FRUITS FRAIS OU CONGELÉS / DES BAIES

On ne le répétera jamais assez, mais mangez des fruits ! Pour agrémenter vos laitages, vos flocons d'avoine ou jetés sur des mini crêpes, gardez toujours un sachet de baies ou de morceaux de fruits dans votre congélateur.

Saison : Varie selon le type de fruits

Stockage : En corbeille ou en pot dans la cuisine, en pot ou en sachet dans le congélateur



DES ŒUFS

Inutile de vous rappeler que les oeufs (font parti des super aliments) que vous devez intégrer dans votre plan diet.

Saison : Toute l'année

Stockage : Dans leur boîte dans la cuisine, dans le cellier

LES ALIMENTS GAGNANTS

- LES ŒUFS : VITAMINES / CHOLINE / PROTÉINES

Ne passez pas à côté de ce super aliment riche en vitamine D, B2 et B12 !

Riche en protéines, il est un bon substitut à la viande quand cette dernière vous lasse un peu. Disposant de bonnes graisses vous pouvez y-aller les yeux fermés, la choline qu'ils contiennent est un allié important pour votre cerveau ! Pour finir, l'œuf est un aliment peu onéreux. Préférez les œufs frais, de plein air et si possible bio.



EN CUISINE

Il est assez simple de s'approvisionner en œufs et ils sont faciles à stocker.

Les œufs peuvent être préparés comme vous le souhaitez et intégrer de nombreux plats, même au petit déjeuner.

Dur, au plat, à la coque ou pochés... Si vous souhaitez les préparer dans une poêle utilisez une poêle anti-adhésive ou de l'huile de coco !



EN RECETTES

ŒUFS AU PLAT AU CURCUMA :

La plus simple des recettes avec des œufs. Mettez un peu d'huile de coco dans votre poêle cassez vos œufs puis faites-les saisir jusqu'à ce que le blanc soit cuit, le jaune doit être encore liquide. Salez et poivrez selon vos goûts puis saupoudrez de curcuma, accompagnez vos œufs au plat simplement d'une tranche de jambon, d'une petite quantité de riz complet ou de pâtes. Si vous aimez les légumineuses alors essayez les œufs au plat avec une petite portion de lentilles ou d'un mélange de graines, c'est délicieux !

ŒUFS BROUILLÉS ET POIVRONS :

Dans une poêle faites revenir vos poivrons en les gardant croquants puis réservez-les. Faites cuire vos œufs dans la même poêle à feu doux, très rapidement cassez la matière afin d'obtenir un mélange homogène entre le blanc et le jaune, réservez-les d'un côté de la poêle, dans l'autre moitié de poêle incorporez vos poivrons à feu doux, mélangez l'ensemble. Assaisonnez à votre guise, pour donner une petite saveur supplémentaire saupoudrez l'ensemble de curcuma ou d'une pointe de tabasco !

STOP AUX IDÉES REÇUES

Les œufs n'auront pas tendance à apporter plus de cholestérol sanguin. En effet certaines études récentes tendent à prouver que le cholestérol est principalement formé par votre foie. Allez-y les yeux fermés les œufs auront peu d'impact sur cet aspect dans votre diet.



LES ALIMENTS GAGNANTS

- LES AVOCATS : VITAMINES / LIPIDES / FIBRES

S' il existe un aliment qui combine plaisir, goût et grandes propriétés nutritives, il s'agit sans aucun doute de l'avocat.

L'avocat contient de très bons lipides (**acides gras mono-insaturés**) en plus d'avoir un fort pouvoir de satiété grâce à sa haute teneur en fibre. Les calories qu'il contient sont un très bon carburant lors d'un effort dans le cadre de la reprise du sport, l'avocat est un allier puissant à avoir absolument dans vos placards !

Pas besoin de le mettre au frigo : quand il est dur lorsque vous venez de l'acheter c'est qu'il a été cueilli récemment, placer le dans votre corbeille de fruits afin d'accélérer le mûrissement.



EN CUISINE

Facile à stocker, l'avocat peut se préparer en salade ou nature avec un zeste de citron à votre convenance. Il se marie très bien avec le saumon, les queues de crevettes, les tomates ou même des dés de fêta. On appréciera l'avocat à tous moments de la journée : petit déj', déjeuné, dîner.



EN RECETTES

AVOCAT SAUMON :

Rien de plus simple que de marier ces deux produits pour une entrée légère.

Pelez un ou deux avocats, dénoyautez et découper les en dés. Puis émincez une tranche de saumon frais ou de truite. Rajoutez une pincé de poivre et un zeste de citron. Mélangez l'ensemble dans une assiette, et voilà une entrée légère qui a du goût et très facile à préparer !

AVOCAT TOMATE ET SA POINTE DE PIQUANT :

Découpez et ouvrez deux avocats moyens. Dans une poêle laissez fondre une noisette d'huile de coco, puis placez vos avocats face contre poêle et laissez chauffer une minute à peine, à feu moyen (ne pas les brûler).

Dans un bol émincez deux tomates en dés. Lorsque les avocats ont légèrement chauffés sur leur face, sortez-les du feu, placez un zeste de citron au centre, puis déposez les dés de tomate en lieu et place du noyau. Salez et poivrez selon vos goûts, puis ajoutez-y un zeste de tabasco ou d'huile pimenté de votre choix.

STOP AUX IDÉES REÇUES

Contrairement aux idées reçues, les avocats ne vous feront pas grossir ! Leurs excellentes graisses sont bonnes pour votre système cardio-vasculaire, protégeant vos artères comme vos organes et vos muscles !

Au petit déjeuné, à midi ou le soir, l'avocat peut s'inviter à tous les repas, facile à transporter, on le déguste quasiment toute l'année !



LES ALIMENTS GAGNANTS

- LA BANANE : VITAMINES / FRUCTOSE / FIBRES

La banane est un fruit aux propriétés nutritionnelles excellentes.

Certains régimes minceur limitent la banane car elle contient énormément de fructose. Ce sucre naturel a l'avantage d'être rapidement assimilé. Aliment idéal avant l'effort (comptez 30 min de digestion) et parfait pour la récupération après votre entraînement.

La banane a également une forte teneur en potassium. Le potassium participe à la régulation du métabolisme. Il contrebalance l'effet du sodium dans l'équilibrage du niveau d'eau dans le corps. Si vous faites de la rétention d'eau, la banane pourra vous aider.



EN CUISINE

Facile à stocker et à transporter, la banane est un must à avoir toujours sous la main, pour vos préparations de smoothie, ou pour une collation simple sur le pouce !



EN RECETTES

PAN CAKES À LA BANANE ET PÉPITES DE CHOCOLAT :

Rien de plus simple que de marier ces deux produits pour un dessert ou un petit déjeuné plein d'énergie :

70 g de farine de riz complet + 70 g de farine de sarrasin (plus ou moins suivant la consistance désirée)
1 pincé de sucre en poudre + 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
1 à 2 œufs (ajoutez ou enlevez un œuf selon vos goûts et vos besoins)
1 c. à soupe d'huile de coco dans le fond de votre poêle
80 g de yaourt entier nature ou 70 ml de lait végétal

Passez au blender tous ces ingrédients pour un mélange homogène, rajoutez un peu de farine ou de liquide si le mélange ne vous convient pas, à l'oeil l'appareil de vos pan cakes doit ressembler en plus épais à celui d'une patte à crêpe.

Dans un bol à part : pelez et préparez de petits morceaux de bananes et rajoutez quelques éclats de chocolat noir.

Versez l'équivalent d'une cuillère à café d'huile de coco dans le fond de votre poêle, une fois votre poêle très chaude réduisez légèrement la température. Versez la quantité suffisante pour un pan cake (soit une louche pour un diamètre de 12 cm environ). Laissez cuire à l'oeil, retournez votre pan cake puis déposez simplement à l'aide d'une cuillère à soupe quelques pépites de chocolat et les petits morceaux de bananes, laissez cuire sur cette face et sortez votre pan cake du feu !

***Attention selon la température de votre poêle la cuisson des pan cakes peut aller très, très vite !
Restez vigilant quand à la cuisson de vos aliments de manière générale !**

STOP AUX IDÉES REÇUES

La banane bien mûre est à privilégier en récupération. Quand elle est bien jaune foncée avec les tâches marron, la banane contient jusqu'à 90 % de saccharose. La saccharose est absorbé par le corps bien plus rapidement que l'amidon, elle apportera donc plus vite la recharge de glycogène attendue !

A prendre dans les 40 minutes après la fin de l'exercice pour bénéficier au maximum de la fenêtre anabolique (pour une meilleure assimilation par le muscle).



EXEMPLES DE MENUS* RE-ACT :

PETIT DÉJEUNER RE-ACT

Le petit déjeuner est un sujet à controverse autour duquel vous pourrez lire ou entendre un tas de choses contradictoires. Dans les faits : après 8 heures de sommeil (en moyenne) votre corps est carencé, en effet durant la nuit pour maintenir vos fonctions vitales, se régénérer, ou fabriquer du muscle, votre corps puise dans le dernier repas ingéré.

Il est donc important de « recharger » les batteries lors du réveil. Le petit déjeuner « français » (croissants beurre, pain et patte à tartiner, céréales soufflés et jus de fruits du commerce...) va avoir pour effet d'augmenter le pic d'insuline dans votre organisme et donc faciliter le stockage des sucres tout au long de la journée, de plus vous pouvez ressentir une importante sensation de fatigue.

Préférez les oeufs (protéine), les flocons d'avoine (glucide à IG bas et protéine) les oléagineux (lipides, minéraux), les laitages (vitamine D) non sucrés et une boisson de votre choix (thé, café...). Ce changement dans vos habitudes aura pour effet d'atténuer les pics de glycémie, non seulement le matin, mais son impact se poursuit sur le long de la journée pour un meilleur contrôle du poids !

Le petit déjeuner « RE-ACT » est un petit déjeuner légèrement différent avec l'intégration d'aliments que nous avons plus l'habitude de manger lors des autres repas de la journée.

***Au choix selon votre appétit, seul ou à combiner les uns aux autres :**



- UNE PORTION DE PROTÉINE ET DE LIPIDES POUR L'ÉNERGIE ET LE CERVEAU :

1 à 2 oeufs au plat (le jaune doit rester liquide) ou à la coque
1 tranche de jambon blanc ou sec ou plusieurs tranches de viande des grisons
Pancakes à la farine de sarrasin ou de riz ou de tranches de pains complet
Mini crêpes maison

- UN PRODUIT LAITIER / BAIES / OLÉAGINEUX = PROTÉINES ET OMÉGA 3 ET MINÉRAUX :

1 yaourt ou fromage blanc : 50 à 100g (selon votre appétit)
1 cuillère à soupe de baies (fraises, goji...)
1 cuillère à soupe d'oléagineux (amandes, noisettes...)
50 à 100g de flocon d'avoine dans un bol de lait végétal (riz, amande, noisette...)

- DES FRUITS FRAIS À VOLONTÉ :

1 pomme, 1 banane, 1 kiwi...

- UNE BOISSON CHAUDE OU FROIDE POUR BIEN VOUS HYDRATEZ :

Thé vert - café sans sucre - jus de fruits pressés - smoothie...

ASTUCE :

Si l'odeur des oeufs au plat vous indispose dès le matin, vous pouvez toujours les préparer la veille en omelette à faire réchauffer le matin !



EXEMPLES DE MENUS* RE-ACT :

COLLATION RE-ACT MATINALE (OU AU GOÛTER) :

Prendre une collation entre votre petit déjeuner et le déjeuner peut s'avérer judicieux pour plusieurs raisons : un apport nutritionnel constant sur la journée vous permet de manger moins sur les repas principaux (midi et soir), votre métabolisme s'accélère en plus de la dépense énergétique et donc vous stockez moins.

De plus il est normal d'avoir faim plusieurs fois par jour, alors écoutez votre corps, si vous avez faim mangez ! Mais choisissez des collations saines et si possible à horaire fixe pour ne pas être trop décalé !

***Au choix selon votre appétit, seul ou à combiner les un aux autres :**



EXEMPLE DE COLLATION MATINALE OU AU GOÛTÉ :

- 1 banane
- 1 pomme
- 100 g de fromage blanc avec une poignée d'oléagineux (noisettes, noix du Brésil...)
- 1 barre de céréales aux graines
- 1 grand thé vert / 1 café

Si vous possédez un blender vous pouvez très bien opter également pour un smoothie !

Ex : je me prépare une pomme lavée, pelée et tranchée que j'ajoute dans un fromage blanc, puis je saupoudre le tout d'une poignée d'oléagineux ou de graines de courge. Je m'hydrate avec un café, un thé ou un verre d'eau.



EN RECETTE

SMOOTHIE BANANE CHOCOLAT :

- 250 ml de lait d'amande ou un autre lait végétal
- 1 ou 2 bananes assez mûre
- 1 goutte d'extrait de vanille ou une pointe de cannelle
- 1 c. à café de sirop d'agave
- 1 ou 2 c. à café de chocolat noir en poudre

Mixez ces ingrédients dans un blender et vous obtenez un smoothie simple et complet que vous pouvez emmener partout avec vous dans un shaker, une gourde, une bouteille vide.

ASTUCE :

Préparez toujours une à deux portions supplémentaire lors de vos confections de recettes. Comme cela vous aurez toujours une collation ou un repas d'avance ce qui évite les crises de panique et de se ruer sur le célèbre « placard à gâteau » ou le plat tout préparé !



EXEMPLES DE MENUS* RE-ACT :

DÉJEUNER RE-ACT

Le déjeuner est souvent un repas qui fini par une sensation de fatigue, ou de ballonnements et nous n'avons parfois pas le temps de préparer notre repas. Et là c'est le piège, on se commande une pizza, on file au resto rapide du coin ou on se rabat sur le traditionnel sandwich baguette et une boisson sucrée !

Pour remédier à cela vous devez manger léger (surtout si vous avez pris une collation avant) et choisir des idées de repas simple, faciles à préparer et qui vous plaisent.

**Au choix un ou deux aliments combinés toujours selon votre appétit :*



- EXEMPLE DE DÉJEUNER

En entrée au choix :

- 1 avocat avec un filet d'huile de noisette ou d'huile de chanvre ou un zeste de citron
- 1 petite salade verte ou de tomate avec quelques noix et des oignons ciselés
- Des crudités, carottes, concombre, choux-fleurs avec assaisonnement
- 1 petite boîte de sardine, de hareng ou de macro, à l'huile avec une tranche de pain complet
- 1 jus de concombre assaisonné, réalisé dans un blender

Plat principal au choix :

- 1 filet de dinde, de poulet ou bien une portion de poisson ou deux oeufs
- 1 portion de légumineuse, lentilles, pois cassés ou des pommes de terre vapeurs
- 1 petite portion de pâtes complètes
- Des légumes à volonté : choux de Bruxelles, épinards, haricots verts

- DESSERT

Dessert au choix :

- 1 pomme, 1 banane, 1 kiwi
- 1 laitage
- 1 verre de smoothie

- UNE BOISSON

De l'eau

ASTUCE :

Vous aimez les fruits de mer ? Ça tombe bien on en trouve toute l'année, généralement peu onéreux leur éventail est immense et leurs bienfaits également. Quelques huîtres fraîches constitueront une entrée parfaite, on ne compte pas les calories, c'est bon et plein de vertus !



EXEMPLES DE MENUS* RE-ACT :

COLLATION RE-ACT POUR LE GOÛTER (OU LE MATIN) :

Prendre une collation entre votre petit déjeuner et le déjeuner peut s'avérer judicieux pour plusieurs raisons : un apport nutritionnel constant sur la journée vous permet de manger moins sur les repas principaux (midi et soir), votre métabolisme s'accélère en plus de la dépense énergétique et donc vous stocker moins.

De plus il est normal d'avoir faim plusieurs fois par jour, alors écoutez votre corps, si vous avez faim mangez ! Mais choisissez des collations saines.

***Au choix un ou deux aliments combinés toujours selon votre appétit :**



EXEMPLE DE COLLATION POUR LE GOÛTER (OU LE MATIN) :

- 1 banane
- 1 pomme
- 100 g de fromage blanc avec une poignée d'oléagineux (noisettes, noix du Brésil)
- 1 barre de céréales peu sucrée
- 1 grand thé vert / 1 café

Si vous possédez un blender vous pouvez très bien opter également pour un smoothie !

Ex : je me prépare une pomme lavée, pelée et tranchée que j'ajoute dans un fromage blanc, puis je saupoudre le tout d'une poignée d'oléagineux ou de graines de courge. Je m'hydrate avec un café, un thé ou un verre d'eau.



EN RECETTE

SMOOTHIE FRAISE ET PAN CAKE MAISON :

- 250 ml de lait de riz
- 1 bol de baies rouges, fraises ou framboises
- 1 c. à café de sirop d'agave

Mixez ces ingrédients dans un blender et vous obtenez un smoothie simple et complet que vous pouvez emmener partout avec vous dans un shaker

PAN CAKE MAISON (SANS GLUTEN) :

- 70 g de farine de riz complet + 70 g de farine de sarrasin
- 1 pincé de sucre en poudre + 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 2 œufs (ajoutez ou enlevez un œuf selon vos goûts et vos besoins)
- 1 c. à café d'huile de coco
- 1 yaourt entier nature
- 130 ml de lait végétal (riz, amande, noisette...)

ASTUCE :

Difficile parfois de trouver des fruits en toutes saisons, optez pour les fruits de saison si possible ou bien de temps en temps utilisez des fruits ou des baies congelées, cela vous dépannera si besoin.



EXEMPLES DE MENUS* RE-ACT :

DÎNER RE-ACT

Le dîner est peut-être votre dernier repas de la journée, on entend souvent qu'il faut manger léger, mais n'oubliez pas qu'ensuite votre organisme va passer 8 heures en phase de sommeil et entrer dans une phase de catabolisme. Autant lui apporter ce dont il à besoin !

Évitez les repas trop gras et lourds à digérer, préférez les légumes qui ont un fort pouvoir de satiété, en fin de repas nous choisirons plutôt un produit laitier avec des morceaux de fruits ou un milk-shake fruité, sans oublier que l'on peut toujours manger des oléagineux avant d'aller se coucher !

**Au choix un ou deux aliments combinés toujours selon votre appétit :*



- EXEMPLE DE DÎNER :

En entrée au choix :

1 petite salade verte ou de tomate avec quelques noix et des oignons ciselés
Des crudités à volonté, carottes, concombre, choux-fleurs, radis rose avec assaisonnement

Plat principal au choix :

1 filet de dinde, de poulet ou bien une portion de poisson
1 portion de légumineuse, lentilles, pois cassés ou des pommes de terre vapeurs
Des légumes à volonté : choux de Bruxelles, épinards, haricots verts

- DESSERT :

Dessert au choix :

1 pomme, 1 banane, 1 kiwi
1 laitage
1 milk-shake

- UNE BOISSON :

De l'eau, 1 thé vert



EN RECETTE

MILK-SHAKE FRUITÉ :

200 ml de lait de riz ou d'amande
1 yaourt nature congelé la veille
1 à 2 fruits au choix : banane, pomme, fruit rouge...
1 c. à café de sirop d'agave

Mixez ces ingrédients dans un blender et vous obtenez un milk-shake simple et complet que vous pouvez consommer le soir après votre repas, le reste peut-être consommé le lendemain en guise de collation matinale !



RE-ACT!

ACTION - RÉACTION - FITNESS - DIET

* Toutes les idées menu que nous vous proposons sont des indications, elles ne constituent pas des recettes complètes.

À vous de jouer derrière les fourneaux pour préparer vos recettes !

Vos préparations doivent se faire dans la simplicité, évitez de perdre du temps avec des choses compliquées, des assaisonnements trop pointus...

Essayez de manger certains aliments dans leur plus simple appareil afin de redécouvrir leur véritable goût !

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 1						
CARDIO 	REPOS 	RENFO 	REPOS 	HIIT 	OPTION 	REPOS
Challenge Minceur Anaïs Royer #110 / Niv 1 / 47 min		Body Sculpt Loïs Monaco #042 / Niv 1 / 31 min		Fat Burner Jessica Mellet #101 / Niv 2 / 30 min	RUNNING 15 min	






AU MENU 	JOUR OFF	AU MENU 	EN RECETTE	AU MENU 	MENU PLAISIR 	JOUR OFF
PETIT DÉJ' : 2 oeufs à la coque 1 tr. de pain complet fruits au choix / oléagineux 1 thé / café / eau	Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même ! Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible. Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool ! Je craque sur ce que j'aime mais sans abus. Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là. Je prépare mes menus pour la semaine. Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !	PETIT DÉJ' : 1 petit smoothie 2 pancakes fruits au choix / oléagineux 1 thé / café / eau	SMOOTHIE BANANE CHOCOLAT : 250 ml de lait d'amande ou d'un autre lait végétal 1 banane assez mûre 1 pointe de vanille 1 c. à café de sirop d'agave 1 c. à café de chocolat noir à 70% en poudre Mixez ces ingrédients dans un blender, vous obtenez un smoothie onctueux, simple et complet que vous pouvez emmener partout avec vous ! Parfait pour : PETIT DÉJ' COLLATION	PETIT DÉJ' : 1 fruit au choix / oléagineux 1 thé / café / eau	Réserved-vous une journée durant laquelle vous contournez légèrement votre diét, c'est l'occasion de se faire plaisir sans manger n'importe quoi tout de même ! PETIT DÉJ' : Choisissez un petit déjeuner qui vous donne envie et plaisir gustatif ! COLLATION (10h) : Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! DÉJEUNER : Un resto' Une sortie déj' entre copine COLLATION (17h) : Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! DÎNER : Un plateau TV Ou ce qui vous fait envie	Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même ! Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible. Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool ! Je craque sur ce que j'aime mais sans abus. Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là. Je prépare mes menus pour la semaine. Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !
COLLATION (10h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		COLLATION (10h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		COLLATION (10h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		
DÉJEUNER : 1 avocat 1 poisson / viande blanche féculents / légumineuses 1 fruit au choix		DÉJEUNER : 1 petite salade verte 1 hamburger maison 1 patate douce cuisinée 1 fruit au choix		DÉJEUNER : 1 poisson / viande légumes / féculents 2 fruits au choix		
COLLATION (17h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau		COLLATION (17h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		COLLATION (17h) : 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau		
DÎNER : 1 velouté de légumes 1 steak végétal légumes / féculents 1 petit smoothie		DÎNER : 1 portion de crudités 1 viande blanche 1 portion de légumes 1 produit laitier		DÎNER : 1 soupe de légumes 1 steak végétal 1 salade composée 1 produit laitier		

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 2						
MIND & BODY 	REPOS 	HIIT 	REPOS 	CARDIO 	OPTION 	REPOS
Stretching Anats Royer #035 / Niv 2 / 35 min		Total Shape Emmanuel Akermann #095 / Niv 2 / 30 min		Aero Power Anouk Garnier #085 / Niv 2 / 42 min	RUNNING 20 min	








JOUR OFF		AU MENU		EN RECETTE		AU MENU		MENU PLAISIR	
<p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 portmelo 1 mini omelette poivrée 1 fruit au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petite salade verte 1 steak végétal féculents / légumineuses 2 fruits au choix <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalié 1 thé / café / eau <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 avocat 1 poisson 1 purée maison 1 petit smoothie 	<p>Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même !</p> <p>Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible.</p> <p>Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool !</p> <p>Je craque sur ce que j'aime mais sans abus.</p> <p>Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là.</p> <p>Je prépare mes menus pour la semaine.</p> <p>Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !</p>	<p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 avocat 2 pancakes fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalié 1 thé / café / eau <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 poisson ou viande légumes 2 fruits au choix <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 soupe de légumes 1 steak végétal 1 salade composée 1 produit laitier 	<p>PAN CAKE (SANS GLUTEN) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 g de farine de riz blanc 50 g de farine de sarrasin 1 pincé de sucre en poudre 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire 2 œufs (ajoutez ou enlevez un œuf selon vos goûts et vos besoins) 1 c. à soupe d'huile de coco (dans la poêle) 1 yaourt entier nature 130 ml de lait végétal (riz, amande, noisette...) <p>Il est important que votre poêle soit bien chaude avant d'y verser votre premier pan cake. Une louche moyenne équivaut à un pan cake de taille moyenne.</p> <p>Parfait pour : PETIT DÉJ' COLLATION</p>	<p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petit smoothie 2 pancakes fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petite salade verte 1 hamburger maison 1 patate douce cuisinée 1 fruit au choix <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalié 1 thé / café / eau <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 portion de crudités 1 viande blanche légumes 1 produit laitier 	<p>Réservez-vous une journée durant laquelle vous contournez légèrement votre diète, c'est l'occasion de se faire plaisir sans manger n'importe quoi tout de même !</p> <p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisissez un petit déjeuner qui vous donne envie et plaisir gustatif ! <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un resto Une sortie déj' entre copine <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un plateau TV Ou ce qui vous fait envie 	<p>Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même !</p> <p>Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible.</p> <p>Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool !</p> <p>Je craque sur ce que j'aime mais sans abus.</p> <p>Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là.</p> <p>Je prépare mes menus pour la semaine.</p> <p>Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !</p>			

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 3						
	REPOS 	RENFO 	REPOS 	CARDIO 	OPTION 	REPOS 
Total Shape Thibault Geoffray #113 / Niv 2 / 17 min		Body Sculpt Emmanuel Akermann #097 / Niv 3 / 34 min		Challenge Minceur Amandine Lescuyer #050 / Niv 3 / 43 min	RUNNING 30 min	

AU MENU 	JOUR OFF	AU MENU 	EN RECETTE	AU MENU 	MENU PLAISIR 	JOUR OFF
PETIT DÉJ' : 2 oeufs à la coque 1 tr. de pain complet fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau	Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même ! Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible. Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool ! Je craque sur ce que j'aime mais sans abus. Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là.	PETIT DÉJ' : 1 petit smoothie 2 pancakes fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau	SMOOTHIE FRAISE : 250 ml de lait de riz 1 yaourt nature 1 bol de baies rouges, fraises ou framboises 1 c. à café de sirop d'agave 1 cuillère à coupe de graines de chia ou de pavot Mixez ces ingrédients dans un blender, vous obtenez un smoothie onctueux, simple et complet que vous pouvez emmener partout avec vous ! Parfait pour : PETIT DÉJ' COLLATION	PETIT DÉJ' : 1 avocat 2 pancakes fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau	Réserved-vous une journée durant laquelle vous contournez légèrement votre diét, c'est l'occasion de se faire plaisir sans manger n'importe quoi tout de même ! PETIT DÉJ' : Choisissez un petit déjeuner qui vous donne envie et plaisir gustatif ! COLLATION (10h) : Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! DÉJEUNER : Un resto' Une sortie déj' entre copine COLLATION (17h) : Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! DÎNER : Un plateau TV Ou ce qui vous fait envie	Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même ! Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible. Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool ! Je craque sur ce que j'aime mais sans abus. Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là. Je prépare mes menus pour la semaine. Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !
COLLATION (10h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		COLLATION (10h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau		COLLATION (10h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		
DÉJEUNER : 1 avocat 1 poisson ou viande blanche féculents ou légumineuses 1 fruit au choix		DÉJEUNER : 1 petite salade verte 1 hamburger maison 1 patate douce cuisinée 1 fruit au choix		DÉJEUNER : 1 poisson ou viande légumineux ou féculents 2 fruits au choix		
COLLATION (17h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau		COLLATION (17h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau		COLLATION (17h) : 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau		
DÎNER : 1 velouté de légumes 1 steak végétal légumes 1 petit smoothie		DÎNER : 1 portion de crudités 1 viande blanche 1 portion de légumes 1 produit laitier		DÎNER : 1 soupe de légumes 1 steak végétal 1 salade composée 1 produit laitier		

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J 6	J 7
.....

SEMAINE 4							
	CARDIO	REPOS 	HIIT 	REPOS 	MIND & BODY 	OPTION 	REPOS 
Challenge Minceur Jennifer Claessen #064 / Niv 2 / 31 min			Total Shape Amandine Lescuyer #054 / Niv 3 / 30 min		Stretching Loïs Monaco #043 / Niv 2 / 46 min	RUNNING 30 min	

AU MENU		JOUR OFF		AU MENU		JOUR OFF					
	<p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petit smoothie 2 pancake fruits au choix / oléagineux 1 thé / café / eau <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petite salade verte 1 hamburger maison 1 patate douce cuisinée 1 fruit au choix <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 portion de crudités 1 viande blanche 1 portion de légumes 1 produit laitier 	<p>Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même !</p> <p>Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible.</p> <p>Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool !</p> <p>Je craque sur ce que j'aime mais sans abus.</p> <p>Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là.</p> <p>Je prépare mes menus pour la semaine.</p> <p>Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !</p>			<p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pomeles 1 mini omelette poivrées fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petite salade verte 1 steak végétal féculents ou légumineuses 2 fruits au choix <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 avocat 1 poisson 1 purée maison 1 petit smoothie 	<p>Dans un bol émincez deux tomates en dés. Lorsque les avocats on légèrement chauffé sur leur face, sortez-les du feu, disposez dans une assiette, placez un petit filet d'huile d'olive et un zeste de citron au centre, puis déposez les dés de tomate en lieu et place du noyau, salez et poivrez, puis ajoutez-y un zeste de tabasco ou d'huile pimenté de votre choix.</p> <p>Parfait pour :</p> <p>DÉJEUNER</p> <p>DÎNER</p>		<p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 oeufs à la coque 1 tr. de pain complet fruits au choix ou oléagineux 1 thé ou café ou eau <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 produit céréalier 1 thé / café / eau <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 avocat 1 poisson ou viande blanche légumes 1 fruit au choix <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit au choix ou laitage 1 portion d'oléagineux ou 1 smoothie 1 thé / café / eau <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 velouté de légumes 1 steak végétal légumes ou féculents 1 petit smoothie 	<p>Réservez-vous une journée durant laquelle vous contournez légèrement votre diét, c'est l'occasion de se faire plaisir sans manger n'importe quoi tout de même !</p> <p>PETIT DÉJ' :</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisissez un petit déjeuner qui vous donne envie et plaisir gustatif ! <p>COLLATION (10h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! <p>DÉJEUNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un resto' Une sortie déj' entre copine <p>COLLATION (17h) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Optez pour une collation de votre choix, mais sans abus ! <p>DÎNER :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un plateau TV Ou ce qui vous fait envie 		<p>Je privilégie des aliments sains, simples, je les prépare moi-même !</p> <p>Je garde un rythme de repas cohérent, je ne saute pas de repas si possible.</p> <p>Je m'hydrate, j'évite : boissons sucrées et alcool !</p> <p>Je craque sur ce que j'aime mais sans abus.</p> <p>Je ne pratique pas d'activité physique ce jour là.</p> <p>Je prépare mes menus pour la semaine.</p> <p>Je me couche plus tôt pour profiter d'un sommeil réparateur !</p>



PREMIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE PREMIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! La première partie est terminée.

Avant d'entreprendre la suite du programme il est temps de faire le bilan de cette étape.

La première question serait de vous demander si vous avez réussi à tenir cette première partie de programme, si c'est le cas vous pouvez vous féliciter pour le travail accompli.

Voici une auto évaluation qui va vous permettre de mieux appréhender la suite et vous motiver.

VALIDATION DE SÉANCES

- J'ai validé toutes mes séances avec les niveaux proposés en allant au bout
- J'ai validé toutes les séances mais en changeant moi même certaines catégories et niveaux
- J'ai validé deux séances par semaine, je dois persévérer
- J'ai validé une séance par semaine, je dois redoubler d'effort

JE REMPLACE SI BESOIN

Les catégories qui remportent le plus d'étoiles vous permettent de mettre en avant vos domaines de prédilections et donc de rechercher sur wearefitness.fr les activités qui vous correspondent le mieux. Remplacez une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleures sensations.

CARDIO	RENFO	MIND&BODY	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce premier mois. Je dois améliorer certains points.
- Je me sens fatigué. Je me sens plus en forme. J'ai du mal à dormir. Je dors mieux.
- Certaines de mes postures se sont améliorées.

PLAN ALIMENTAIRE

- J'ai complètement changé mes habitudes alimentaires de manière positive.
- J'ai changé quelques-uns de mes comportements. Je n'ai pas ressenti le besoin d'en changer.
- Je n'ai pas du tout fait attention à cela.
- Je me suis permis des écarts basés sur le principe de la récompense (une fois par semaine).
- Je me suis laissé aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

Vous venez de terminer votre programme We Are Fitness, nous vous en remercions et espérons qu'il vous aura apporté satisfaction et résultats.

N'oubliez pas de vous prendre en photos et de comparer avec celle prise au début du programme.

Si vous avez des questions, des suggestions à propos de nos programmes ou pour toute autre information :



contact@wearefitness.fr



09 66 90 33 09



www.wearefitness.fr



www.facebook.com/wrfit



[instagram.com/wearefitness.fr](https://www.instagram.com/wearefitness.fr)

À très bientôt sur wearefitness.fr !

WEAREFITNESS
LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO **OU JE VEUX, QUAND JE VEUX !**

www.wearefitness.fr