

PROGRAMME WE ARE FITNESS

TONICITÉ & MINCEUR

PROGRAMME FITNESS + RECETTES DIET !

En partenariat avec madiet.fr - Livret diététique et recettes écrits par Céline Maillard

3
MOIS



24/24 H



VOD en illimité



TV



Ordinateur



Tablette



Mobile

#WEARE
#FITNESS

UN PROGRAMME VARIÉ ET COMPLET
POUR CHANGER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES
RETROUVER LA LIGNE EN DOUCEUR ET DURABLEMENT

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

www.wearefitness.fr

SOMMAIRE

P - 3	MISE EN PLACE DU PROGRAMME
P - 4	AVANT D'ENTREPRENDRE CE PROGRAMME
P - 5	UTILISER LE SERVICE WE ARE FITNESS
P - 6	NUTRITION
P - 7	LES RÉSULTATS
P - 8	RAPPEL ANATOMIQUE
P - 9	LE MATÉRIEL
P - 11.15	LA MINCEUR À PORTÉE DE FOURCHETTE
P - 16.17	- GROUPE D'ALIMENTS
P - 18	- CONSEILS
P - 19.34	- RECETTES MINCEUR
P - 35	VOTRE PROGRAMME
P - 36.40	- MOIS 1
P - 41.45	- MOIS 2
P - 46.50	- MOIS 3

“Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle”.

© Textes et programmes : wearefitness.fr - Crédits photos fitness : Shutterstock
© Textes et recettes : Céline MAILLARD - Crédits photos culinaires : Marie-Laure TOMBINI

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 plateforme 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.

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 de trois mois, c'est le format classique que l'on retrouve dans à peu près tous les clubs de gym. Trois mois est une durée durant laquelle votre corps va peu à peu s'adapter à la charge de travail. C'est une durée courte mais, bien gérée, elle peut donner de bons résultats, tant au niveau de la transformation physique, que de la résistance, de l'assouplissement ou au niveau cardio-vasculaire par exemple. Bien sûr tout cela relève de votre niveau d'engagement dans les activités et votre mode de vie autour de vos séances Fitness.

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)

COMMENT UTILISER WE ARE FITNESS

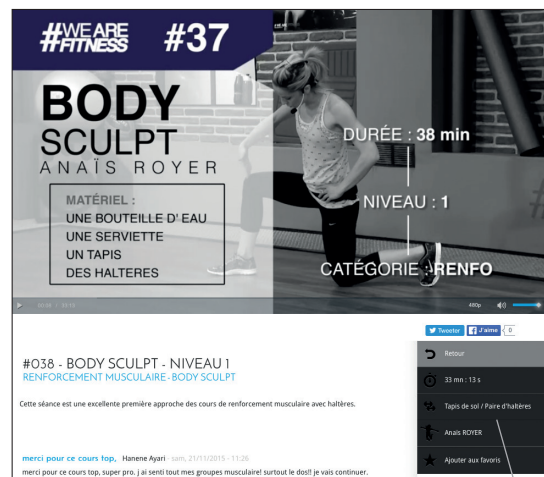
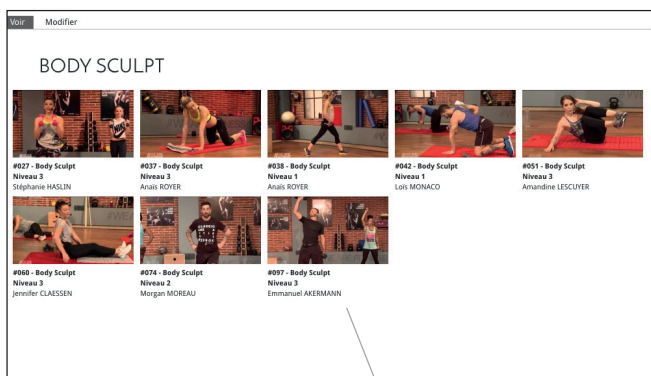
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Mind & Body - Wow!

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
WOW !	travail intensif sur l'ensemble du corps
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.

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

Régime miracle, crème magique ou plat amincissant font parti des outils que vous avez déjà testé, et certainement sans résultats visible sur le long terme ?



Vous trouverez dans ce programme un guide nutritionnel complet, des fiches recettes (15 fiches) qui peuvent vous servir de base pour la conception de vos futurs menus.

On ne perd pas de la graisse non désiré à un seul et même endroit, ce serait trop facile !

Lorsque vous mettez votre corps dans de bonnes dispositions pour 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 pour qu'un changement ai réellement lieu.

Dans ce programme vous allez donc travailler l'ensemble du corps sur des séances comme le Fat Burner ou le Challenge Minceur. Ces séances sont parfaites pour activer « l'after burn effect » qui intervient juste après : lors d'un cours à haute intensité vous brûlerez des calories même au repos. Le travail intensif en fractionné vous permettra de puiser dans vos réserves de graisse.

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

Avec une alimentation adapté 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.

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

RAPPEL ANATOMIQUE

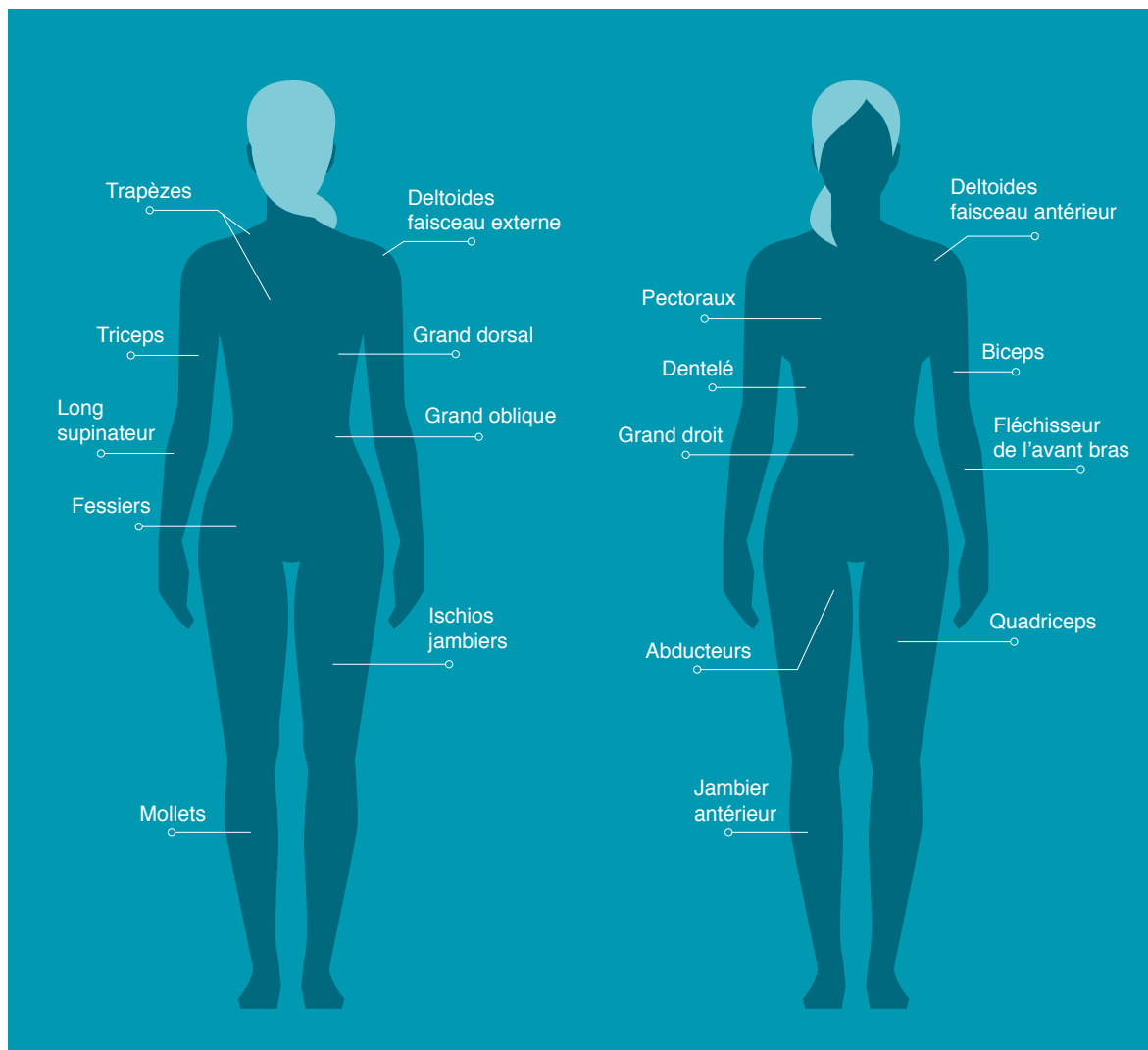
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

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 !



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)

Ce pictogramme vous indique si vous avez besoin de matériel :



COMMENT LIRE VOTRE PROGRAMME

Voici un aperçu de votre programme :

The diagram shows a weekly program layout for 'SEM AINE 1' (Month 1, Week 1). At the top, a blue bar indicates the weekly objective: 'OBJECTIF DE LA SEMAINE : RETROUVER VOS SENSATIONS'. Below this is a grid for days J1 to J7. A central bar lists the weekly mantra: 'BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER'. The program is divided into sessions: 'MIND&BODY Séance #001' (Pilates initiation, Emma Desbauge, Niv 1 - 54 min), 'REPOS', 'RENFO Séance #038' (B. Sculpt, Anais ROYER, Niv 1 - 48 min), 'REPOS', 'MIND & BODY Séance #043' (Stretching, Lucie Monaco, Niv 2 - 46 min), 'OPTION RUNNING 3 km / 1 autre activité', and 'REPOS'. Below the sessions is a 'BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT' section with fields for 'Mon poids de corps' (Kg and IMC), 'Validation de séances' (J1, J2, J3), and 'Mes sensations'. A 'À SAVOIR!' box provides information about the 'petit ventre' (small belly) and its causes. At the bottom, there are two boxes: 'Votre bilan à remplir' and 'Les trucs et astuces'.

Numéro du mois et semaine d'entraînement

Votre objectif hebdomadaire

Vous notez le jour auquel vous commencez

Une option au choix par semaine

Vos journées d'entraînement

Vos jours de repos

Votre bilan à remplir

Les trucs et astuces

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

TONICITÉ & MINCEUR

PROGRAMME FITNESS + RECETTES DIET !

En partenariat avec madiet.fr - Livret diététique et recettes écrits par Céline Maillard

LA MINCEUR À PORTÉE DE FOURCHETTE !

Ce livret a pour but de vous aider de manière simple et concrète dans votre recherche de minceur.

Il se compose de trois parties :

- Un test pour déterminer quel type de candidat à la perte de poids vous êtes.
- Des journées alimentaires adaptées en fonction de vos réponses au test, suivies d'une présentation des groupes d'aliments et de conseils pour vous accompagner.
- Des recettes « light » pour vous donner des idées.

VOTRE OBJECTIF MINCEUR SE RETROUVE À PORTÉE DE FOURCHETTE, IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À VOUS LANCER.

Afin de déterminer quel type de journée alimentaire minceur vous correspond le mieux, remplissez le test suivant (ce test n'est valable que pour les adultes en bonne santé).

Si vous avez des difficultés à calculer votre IMC, vous trouverez facilement sur internet des calculateurs d'IMC pour vous aider. En dessous de 25, vous n'êtes pas en surpoids, toutefois vous pouvez vous sentir mal à l'aise avec votre poids et chercher à perdre quelques kilos, attention cependant à ne pas vouloir viser trop bas.

1 Êtes-vous une femme ou un homme ?

- A) Femme B) Homme

2 Votre IMC est-il en dessous ou au dessus de 25 ?

- A) moins de 25 B) 25 ou plus de 25

3 Avez-vous déjà suivi de nombreux régimes et repris du poids ?

- A) Oui B) Non

4 Si vous avez répondu « Oui » à la question précédente, passez directement à la question 5, si vous avez répondu « Non », estimez vous que vous vous alimentez de manière équilibrée et avec de petites quantités ?

- A) Oui B) Non

5 Pratiquez-vous une activité physique ?

- A) Oui B) Non

En fonction des réponses que vous avez données et du tableau suivant, additionnez les points obtenus

Questions/réponses	A	B
1	0 point	25 points
2	0 point	5 points
3	0 point	0 point
4	0 point	10 points
5	6 points	0 point

Mon résultat est de :

..... points

Le calcul de votre IMC se fait à partir de votre poids en kilogrammes et de votre taille en mètres avec la formule suivante :
$$\text{IMC} = (\text{poids} / (\text{taille} \times \text{taille})).$$

JOURNÉES ALIMENTAIRES

REPORTEZ-VOUS À LA JOURNÉE ALIMENTAIRE QUI CORRESPOND À VOS POINTS. LES QUANTITÉS D'ALIMENTS DONNÉES SONT DES MAXIMUMS À NE PAS DÉPASSER, SELON VOTRE SATIÉTÉ VOUS POUVEZ MANGER MOINS.

VOUS AVEZ ENTRE 0 ET 11 POINTS JOURNÉE ALIMENTAIRE N° 1

PETIT DÉJEUNER

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Produit céréalier : 40 g de pain aux céréales ou complet ou 40 g de céréales sans sucres ajoutés ou 4 biscottes au blé complet.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés ou 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus.

Boisson : 1 café ou 1 thé sans sucre ou de l'eau.

DÉJEUNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 2 œufs ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras) ou 120 g de coquillages et crustacés.

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 6 cuillères à soupe (150 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 75 g de pain aux céréales ou complet ou 3 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 200 g de légumes cuits et/ou crus.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucre ajouté ou 1 compote sans sucres ajoutés.

COLLATION

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner) ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

DÎNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande blanche (volaille, veau, lapin) ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras).

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Légume : 200 g de légumes cuits et/ou crus.

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures.

REPORTEZ-VOUS À LA JOURNÉE ALIMENTAIRE QUI CORRESPOND À VOS POINTS. LES QUANTITÉS D'ALIMENTS DONNÉES SONT DES MAXIMUMS À NE PAS DÉPASSER, SELON VOTRE SATIÉTÉ VOUS POUVEZ MANGER MOINS.

VOUS AVEZ OBTENU ENTRE 12 ET 30 POINTS JOURNÉE ALIMENTAIRE N° 2

PETIT DÉJEUNER

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Produit céréalier : 60 g de pain aux céréales ou complet ou 60 g de céréales sans sucres ajoutés ou 50 g de céréales peu sucrées ou 6 biscottes au blé complet.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucre ajouté ou 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus.

Boisson : 1 café ou 1 thé sans sucre ou de l'eau.

Le petit plus : 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à café de confiture ou 1 cuillère à café de miel ou 4 fruits secs ou 2 sucres.

DÉJEUNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 2 œufs ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras) ou 120 g de coquillages et crustacés.

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 6 cuillères à soupe (150 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 75 g de pain aux céréales ou complet ou 3 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 300 g de légumes cuits et/ou crus

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner).

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

COLLATION

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner et au déjeuner) ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

DÎNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande blanche (volaille, veau, lapin) ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras).

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 4 cuillères à soupe (100 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 50 g de pain aux céréales ou complet ou 2 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 200 g de légumes cuits et/ou crus.

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures.

**REPORTEZ-VOUS À LA JOURNÉE ALIMENTAIRE QUI CORRESPOND À VOS POINTS.
LES QUANTITÉS D'ALIMENTS DONNÉES SONT DES MAXIMUMS À NE PAS DÉPASSER,
SELON VOTRE SATIÉTÉ VOUS POUVEZ MANGER MOINS.**

VOUS AVEZ OBTENU ENTRE 30 ET 40 POINTS JOURNÉE ALIMENTAIRE N° 3

PETIT DÉJEUNER

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Produit céréalier : 80 g de pain aux céréales ou complet ou 80 g de céréales sans sucres ajoutés ou 60 g de céréales peu sucrées ou 8 biscottes au blé complet.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés ou 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus.

Boisson : 1 café ou 1 thé sans sucre ou de l'eau.

Le petit plus : 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés et 2 cuillères à café de confiture ou 1 cuillère à café de miel ou 4 fruits secs ou 2 sucres.

DÉJEUNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 2 œufs ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras) ou 120 g de coquillages et crustacés.

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 8 cuillères à soupe (200 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 100 g de pain aux céréales ou complet ou 4 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 300 g de légumes cuits et/ou crus.

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner).

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

COLLATION

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner et au déjeuner) ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

DÎNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande blanche (volaille, veau, lapin) ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras).

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 6 cuillères à soupe (150 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 75 g de pain aux céréales ou complet ou 3 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 200 g de légumes cuits et/ou crus.

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures.

REPORTEZ-VOUS À LA JOURNÉE ALIMENTAIRE QUI CORRESPOND À VOS POINTS. LES QUANTITÉS D'ALIMENTS DONNÉES SONT DES MAXIMUMS À NE PAS DÉPASSER, SELON VOTRE SATIÉTÉ VOUS POUVEZ MANGER MOINS.

VOUS AVEZ OBTENU ENTRE 40 ET 46 POINTS JOURNÉE ALIMENTAIRE N° 4

PETIT DÉJEUNER :

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Produit céréalier : 80 g de pain aux céréales ou complet ou 80 g de céréales sans sucres ajoutés ou 60 g de céréales peu sucrées ou 8 biscottes au blé complet.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés ou 1 verre de jus de fruits 100 % pur jus.

Boisson : 1 café ou 1 thé sans sucre ou de l'eau.

Le petit plus : 15 g de beurre/margarine ou 30 g de beurre/margarine allégés et 3 cuillères à café de confiture ou 1,5 cuillère à café de miel ou 6 fruits secs ou 3 sucres.

DÉJEUNER :

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 2 œufs ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras) ou 120 g de coquillages et crustacés.

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 10 cuillères à soupe (250 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 125 g de pain aux céréales ou complet ou 5 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 300 g de légumes cuits et/ou crus.

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses nature ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner).

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

COLLATION

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures ou 30 g de fromage (si vous ne l'avez pas consommé au petit déjeuner et déjeuner) ou 1 bol de lait demi-écrémé.

Fruit : 1 portion de fruits ou 125 g de salade de fruits sans sucres ajoutés ou 1 compote sans sucres ajoutés.

DÎNER

Viande, poisson ou œufs : 100 g de viande blanche (volaille, veau, lapin) ou 2 tranches de jambon blanc découenné ou 120 g de poisson (y compris les poissons gras).

Matière grasse : 1 cuillère à soupe d'huile de colza/olive ou 10 g de beurre/margarine ou 20 g de beurre/margarine allégés ou 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses ou ½ cuillère à soupe de mayonnaise ou 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Féculent : 8 cuillères à soupe (200 g) de féculents cuits (lentilles, haricots secs, riz, semoule, pâtes) ou 100 g de pain aux céréales ou complet ou 4 pommes de terre de la taille d'un œuf.

Légume : 200 g de légumes cuits et/ou crus.

Laitage sans sucres ajoutés : Un yaourt nature ou un fromage blanc nature ou un yaourt light aux fruits (0% sucres ajoutés et 0% matières grasses) ou 2 petits suisses natures.

A VOTRE AVIS DANS QUEL GROUPE D'ALIMENTS PLACE T'ON LES PETITS POIS ?
C'EST UNE QUESTION QUI MÉRITE QU'ON S'Y ATTARDE CAR ELLE EN ENTRAÎNE
D'AUTRES : CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT LES GROUPES D'ALIMENTS ?
SAVEZ-VOUS QUELS SONT LEURS BIENFAITS NUTRITIONNELS ?
ÊTES-VOUS CAPABLE DE PLACER TOUS LES ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ
DANS CHACUN DES DIFFÉRENTS GROUPES ?

VOTRE PROGRAMME MINCEUR EST BASÉ SUR CES GROUPES D'ALIMENTS,
IL EST DONC IMPORTANT DE BIEN LES CONNAÎTRE.



LES BOISSONS

Rôles : Hydratation, élimination des déchets métaboliques, régulation de la température, transport des nutriments, facilitation du transit intestinal.

A privilégier : Eau gazeuse ou plate, eau aromatisée sans sucre, tisane, lait.

A limiter : Alcool, sirop, limonade, boissons énergisantes, sodas, café, thé.

Astuces : L'eau est un excellent coupe faim, vous pouvez donc boire pendant les repas ou lors de fringales. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire car la soif est signe de déshydratation.

LES FÉCULENTS

Rôles : Apport en amidon (énergie diffusée lentement dans le corps), en vitamines du groupe B, en fibres (transit intestinal), en minéraux (magnésium, fer, zinc) et en protéines végétales (muscles).

A privilégier : Pain, pâtes, riz, semoule, maïs, pomme de terre, légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches ...), céréales peu sucrées. Petits pois.

A limiter : Pain brioché, pain de mie, tartes, pizzas, plats préparés du commerce, céréales sucrées.

Astuces : Préférer des féculents complets beaucoup plus riches en nutriments notamment en fibres.



LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Rôles : Apport en vitamines, sels minéraux, eau et fibres.

A privilégier : Fruits et légumes, crus ou cuits, frais surgelés ou en conserve au naturel, compotes de fruits sans sucres ajoutés. Petits pois.

A limiter : Fruits oléagineux (noix, amandes, olives ...), fruits secs, marrons, châtaignes, noix de coco, compotes ou jus de fruits sucrés, fruits au sirop.

Astuces : Variez les couleurs de légumes et de fruits. Chaque jour, vous pouvez remplacer 1 portion de fruits (125 à 150 g) par un verre de jus de fruits sans sucres ajoutés.

GROUPES D'ALIMENTS

LES PRODUITS LAITIERS

Rôles : Apport en calcium (os) et en protéines animales (muscles).

A privilégier : Lait écrémé ou demi-écrémé, yaourt, fromage blanc, petit suisse de 0 à 5 % de matières grasses sur produit fini, tous les fromages (1 portion par jour).

A limiter : Lait entier, laitages sucrés, crèmes desserts et entremets.

Astuces : Plus le fromage est à pâte dure plus il est riche en calcium et en graisses. Vous pouvez consommer une portion un peu plus importante de fromage à pâte molle. Attention à prendre en compte le fromage que l'on ajoute dans un plat ou qui fait partie de la recette.

LES VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

Rôles : Apport en protéines animales (muscles) et en fer.

A privilégier : Viandes, volailles, abats, jambon blanc découenné, poissons, fruits de mer, crustacés, œufs.

A limiter : Gras de la viande, lardons, charcuterie, peau de la volaille, confit de canard, plats préparés du commerce, cordons bleus, nuggets, conserves de poissons à l'huile.

Astuces : Attention au mode de cuisson qui doit être peu gras. Remplacez les lardons par des allumettes de bacon ou des dés de jambon.

Repères de consommation : 2 fois par semaine minimum du poisson dont 1 fois du poisson gras.



LES MATIÈRES GRASSES

Rôles : Apport en lipides (énergie et acides gras essentiels) et en vitamines A et E.

A privilégier : Beurre, margarine, huiles, crème fraîche à moins de 20 % de matières grasses.

A limiter : Huile d'arachide, huile de palme, toutes les sauces du commerce, crème fraîche à plus de 20 % de matières grasses.

Astuces : Variez les huiles. Attention à tous les produits du commerce qui contiennent de la matière grasse cachée (viennoiseries, plats préparés ...).

Repères de consommation : Ne pas en abuser. Utilisez de préférence les huiles.

LES PRODUITS SUCRÉS

Rôles : Apport en glucides simples (énergie rapide à utiliser).

A privilégier : Sucre*

A limiter : Gâteaux, crèmes, tartes, bonbons, crème chantilly, gelées, pâtes à tartiner, glaces, sorbets ...

Astuces : * En sucrant vous-même vos produits, vous pouvez contrôler la quantité utilisée. Vous pouvez aussi utiliser des édulcorants.

Repères de consommation : Ne pas en abuser

CERTAINS ALIMENTS SE RETROUVENT DANS PLUSIEURS GROUPES, C'EST LE CAS DES PETITS POIS QUI SONT AUTANT UN LÉGUME QU'UN FÉCULENT. IL EXISTE D'AUTRES EXEMPLES : LE LAIT QUI EST UN PRODUIT LAITIER ET UNE BOISSON. TOUS LES PRODUITS PRÉPARÉS COMME PAR EXEMPLE LA QUICHE QUI SE RETROUVE DANS LE GROUPE DES FÉCULENTS, DES MATIÈRES GRASSES, DES LAITAGES ET DES VIANDES/ POISSONS/ ŒUFS.

POIDS, PERTE DE POIDS ET STABILISATION :

AVANT D'ENTAMER TOUT PROCESSUS POUR PERDRE DU POIDS, VOUS DEVEZ VOUS FIXER DES OBJECTIFS RÉALISABLES ET VOUS POSER LES BONNES QUESTIONS. AI-JE VRAIMENT BESOIN DE PERDRE DU POIDS OU BIEN EST-CE JUSTE UNE PARTIE DE MA SILHOUETTE QUI NE ME PLAÎT PAS ? COMBIEN DE KILOS VOUDRAIS-JE PERDRE ? AI-JE DÉJÀ ATTEINT LE POIDS QUE JE SOUHAITE ET AI-JE RÉUSSI À LE GARDER PLUS D'UN AN ? AI-JE BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT OU PAS ? EST CE QUE JE SUIS PRÊT À PRENDRE LE TEMPS QU'IL FAUT POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF ?

Sur certaines périodes il peut y avoir une stabilisation de votre poids. Dans ce cas, laissez passer un peu de temps et si le poids ne repart pas à la baisse, alors pendant 1 semaine passez à la journée alimentaire dont le numéro précède la vôtre. Par exemple si vous suivez la journée alimentaire N°2, passez à la N° 1. Si vous êtes déjà à la numéro 1, ne restreignez pas plus votre alimentation sans être suivi par un professionnel de santé. Une fois que vous avez atteint le poids que vous visiez, il faudra le stabiliser. Pour cela gardez la même structure que la journée alimentaire que vous suiviez mais ne faites plus attention aux quantités, mangez lentement jusqu'à satiété. Si vous suiviez la journée alimentaire n°1, remettez des féculents le soir. Pesez-vous une fois par semaine sur la même balance, à la même heure de la journée et dans la même tenue pour vérifier votre poids. Il est plus facile d'empêcher les kilos de s'installer que de les faire partir. Sans vous priver, il faudra néanmoins, toujours rester vigilant sur l'équilibre de votre alimentation au quotidien. Apprenez à compenser des repas un peu plus lourds en calories en les prenant en compte dans l'équilibrage des autres repas de la semaine. Attention aux pesées trop fréquentes qui ne vous permettent pas de vous faire une idée précise de votre poids. En effet nous n'avons pas un poids mais des poids. En fonction du cycle féminin, des repas plus ou moins salés que l'on a faits, des boissons que l'on a prises ... notre poids varie mais il s'agit d'eau et non de masse grasse.

UNE PERTE DE POIDS EFFICACE N'EST PAS UNE PERTE DE POIDS RAPIDE, AU CONTRAIRE. PLUS LA PERTE DE POIDS SERA RAPIDE, PLUS VOUS AUREZ DU MAL À VOUS STABILISER PAR LA SUITE. EN MOYENNE, IL NE FAUT PAS S'ATTENDRE À PERDRE PLUS DE 2 KG PAR MOIS.

Rapidité des repas : Afin de stabiliser votre poids correctement, vous devez travailler sur la rapidité des repas. Si vous avez tendance à manger vite, vous ne laissez pas le temps à votre cerveau de vous prévenir que vous n'avez plus faim et vous aurez tendance à manger trop. Si vous mangez en moins de 20 minutes alors il est essentiel de diminuer la rapidité du repas. C'est une habitude et donc il va falloir du temps et de la patience pour la modifier. Demandez à vos proches de vous rappeler régulièrement de ralentir le rythme, posez votre fourchette toutes les deux bouchées, prenez trois composantes dans votre repas (entrée - plat - dessert) et faites une pause avant le dessert si vous avez été trop rapide sur le début du repas.

Sorties : Si vous sortez, limitez l'alcool (à remplacer par des eaux pétillantes, des sodas light, des jus de légumes), ne consommez pas de pain, faites très attention à ne pas trop manger à l'apéritif, mâchez lentement pour ne pas vous faire resservir. Au restaurant, essayez de respecter les groupes d'aliments de votre journée alimentaire en demandant notamment à avoir des légumes avec les féculents.

Grignotages : Si vous avez tendance à grignoter, analysez pourquoi et travaillez la raison de ce grignotage. Est-ce par faim ? Par ennui ? Par stress ? Par gourmandise ? Si c'est par faim, vos repas sont peut être trop espacés. Si c'est par ennui, pratiquez une activité au moment où vous avez tendance à grignoter. Si c'est par stress, commencez des méthodes de relaxation. Dans tous les cas pour tenter de casser le grignotage, buvez de l'eau, mâchez des chewing gum sans sucres, accordez-vous l'aliment qui vous fait plaisir mais en contrôlant la quantité.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : A TOUTE PERTE DE POIDS, IL FAUT ASSOCIER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE. C'EST ELLE QUI VA REMODELER VOTRE CORPS. ELLE VA AUSSI VOUS PERMETTRE DE LIMITER LA FONTE DE LA MASSE MUSCULAIRE APPARAISSANT LORS D'UN RÉGIME.

Tout s'interdire ou faire attention : Lors d'un régime, il est interdit de s'interdire un aliment car vous créeriez une frustration qui pourrait vous faire tomber dans le cycle infernal : frustration – craquage – culpabilisation – frustration ... Au contraire, limitez les aliments gras ou sucrés, respectez les quantités de votre journée alimentaire, cuisinez light mais n'hésitez pas de temps en temps à faire de petits écarts contrôlés. Ces écarts doivent être limités en fréquence (pas tous les jours), en quantité (une part raisonnable) et doivent toujours être comptabilisés dans les repas avec les autres groupes d'aliments.

RECETTES MINCEUR



ROULÉS AU SAUMON FUMÉ



POULET EXOTIQUE



LAPIN AUX LÉGUMES



AVOCAT AUX CREVETTES



TARTE POIREAUX-BÉCHAMEL



PAIN DE POISSONS



LÉGUMES FARCIS



SALADE DE LA MER



MIJOTÉ DE COLIN ET FRUITS DE MER



PAPILLOTE DE FILET MIGNON



CLAFOUTIS AUX PÊCHES



CRÈME À LA VANILLE



DUO POMME-POIRE MERINGUÉ



GÂTEAU AU CHOCOLAT



MOUSSE DE LAIT FAÇON CHANTILLY



ROULÉS AU SAUMON FUMÉ

(4-5 PERSONNES)

Ingrédients :

150 g de fromage frais
à moins de 10 % de matières grasses

1/2 concombre épépiné

2 grandes tortillas de blé
à moins de 10 % de matières grasses

100 g de saumon fumé

3 cuillères à café de jus de citron

zestes de citron

ciboulette



Coupez le concombre en tout petits morceaux et mélangez-les avec le fromage frais, le jus de citron, le zeste de citron et la ciboulette.

Étalez cette préparation sur les tortillas et ajoutez dessus les tranches de saumon fumé.
Roulez les tortillas et maintenez les dans cette position en les emballant dans du film alimentaire.

Conservez-les au réfrigérateur et coupez-les en rondelles au moment de servir.



POULET EXOTIQUE

(2 PERSONNES)

Ingrédients :

- 200 g de filet de poulet ou de restes de poulet
- 1 échalote
- 1 oignon
- 2 cuillères à café de poudre de colombo ou de curry
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- ail
- sel et poivre



Si votre poulet est cru, faites le précuire au préalable à la poêle. Faites ensuite revenir l'échalote, l'ail et l'oignon émincés dans l'huile. Ajoutez le poulet puis saupoudrez-le de poudre de colombo. Arrosez la préparation avec ½ verre d'eau.

Laissez mijoter à feux doux pendant 10 minutes. Juste avant la fin de la cuisson versez le jus du citron.



LAPIN AUX LÉGUMES

(4 PERSONNES)

Ingrédients :

- 1 lapin en morceaux
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 400 g de chair de tomate nature
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel et poivre



Faites revenir les morceaux de lapin dans une cocotte avec l'huile d'olive, puis ajoutez-y l'oignon en lamelles. Écrasez le bouillon de volaille et ajoutez le dans la cocotte avec $\frac{1}{2}$ verre d'eau froide. Ajoutez les courgettes et l'aubergine coupées en gros dés ainsi que la gousse d'ail et la chair de tomate.

Assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes de provence.

Laissez cuire environ 30 minutes.

Astuces : A la place du lapin, vous pouvez utiliser toutes les viandes blanches.



AVOCAT AUX CREVETTES

(2 PERSONNES)

Ingrédients :

1 avocat, 1/2 citron

100 g de crevettes décortiquées

1 yaourt brassé nature

40 g de tomate

1 cuillère à café de moutarde

sel et poivre



Mélangez le citron, le yaourt et la moutarde ensemble. Ajoutez 2 cuillères à café d'avocat, la tomate et les crevettes coupées en morceaux. Mélangez à nouveau.

Salez, poivrez et servez la préparation dans les ½ avocat.

Astuces : *Vous pouvez remplacer les crevettes par du thon, du crabe ou du surimi.*



TARTE POIREAUX-BÉCHAMEL

(4 PERONNES)

Ingrédients :

200 g de dés de jambon
1 blanc de poireau
2 cuillères à soupe d'huile
500 ml de lait demi-écrémé
40 g de fécule de maïs «maïzena»
1 cube de bouillon déshydraté
6 feuilles de brick
20 g de fromage râpé
poivre



Préchauffer votre four à 180 °C. Faites revenir les dés de jambon dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile et ajoutez-y le blanc de poireau coupé en 1/2 rondelles avec un peu d'eau.

Laissez cuire 5-10 minutes afin que le poireau prenne une teinte transparente. Ajoutez-y un peu de poivre et stoppez la cuisson. Préparez la béchamel light en délayant dans le lait froid la maïzena et le bouillon déshydraté préalablement écrasé. Faites les chauffer jusqu'à ébullition en ne cessant pas de remuer puis stoppez la cuisson.

Collez 3 feuilles de brick les unes sur les autres en les enduisant d'huile avec un pinceau. Coupez-les ensuite à l'aide de ciseaux afin d'obtenir des ronds de la taille de vos moules à tartelette. Posez vos ronds dans les moules puis garnissez-en le fond avec la préparation aux poireaux.

Sur les poireaux, mettez votre béchamel light et finissez par 5 g de fromage râpé.

Enfournez pendant 30 minutes.



PAIN DE POISSONS

(6 PERSONNES)

Ingrédients :

60 g de pain dur

150 ml de lait demi-écrémé

200 g de thon au naturel égoutté en morceaux

200 g de poisson cuit (colin, cabillaud ou saumon ...)

6 bâtonnets de surimi

4 œufs

1 bonne cuillère à soupe de fromage blanc 0%

ail, persil, ciboulette

poivre et sel



Préchauffez le four à 200°C. Faites tremper le pain dans le lait puis essorez-le avec la main. Battez les œufs et ajoutez le fromage blanc, le pain et le poisson émietté. Assaisonnez avec les herbes, l'ail écrasé, le sel et le poivre puis mélangez.

Versez le mélange dans un moule à cake garni d'un papier sulfurisé. Enfoncez légèrement les bâtonnets de surimi en deux rangées.

Faites cuire au bain-marie pendant $\frac{3}{4}$ d'heure.



LÉGUMES FARCIS

(4 PERSONNES)

Ingrédients :

4 légumes (tomates, poivrons ou courgettes rondes)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 œufs

400 g de bœuf haché à 5 % de matières grasses

1 oignon

40 g de mie de pain

2 cuillères à café de lait demi-écrémé

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

persil, ciboulette

sel et poivre



Préchauffez le four à 200°C.

Coupez l'oignon et faites le revenir à la poêle dans l'huile d'olive avec la viande. Mélangez le lait et la mie de pain puis ajoutez les oignons et la viande, les œufs, le concentré de tomates et les herbes. Salez et poivrez. Coupez le haut des légumes et videz-les de leur chair puis remplissez-les avec la farce. Reposez dessus le haut du légume.

Enfournez pour 45 min.



SALADE DE LA MER

(1 PERSONNE)

Ingrédients :

- 30 g de mâche
- 50 g de crevettes cuites décortiquées
- 25 g de surimi
- 25g de dés de saumon fumé
- 5 tomates cerise
- 20 g de cœurs de palmier
- ¼ d'avocat coupé en morceaux
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe d'eau
- sel, poivre



Coupez le surimi en dés et préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, l'eau et le citron. Déposez tous les ingrédients sur la mâche, arrosez de vinaigrette et servez bien frais.



MIJOTÉ DE COLIN ET FRUITS DE MER

(2 PERSONNES)

Ingrédients :

- 1 courgette en demi-rondelles
- 100 g de champignons
- 1 échalote
- 50 g de poivron en lanières
- 1 oignon
- 2 carottes
- 200 g de colin surgelé
- 100 g de cocktail de la mer surgelé (crevettes, moules, encornets)
- ½ citron
- crème allégée à 15 % de matières grasses
- ail, ciboulette, persil
- sel et poivre.



Faites revenir quelques minutes l'oignon et l'échalote coupés en petits dés dans une sauteuse antiadhésive.

A l'aide d'un économe, coupez les carottes en tagliatelles. Ajoutez dans la sauteuse la courgette, le poivron, les champignons et les carottes. Déposez sur les légumes le cocktail de fruits de mer et le colin surgelés.

Relevez le goût à l'aide de l'ail, de la ciboulette et du persil. Salez et poivrez. Laissez mijoter ½ heure à feu doux avec un couvercle. Juste avant la fin de la cuisson ajoutez la crème allégée. Servez avec les quartiers de citron.



PAPILLOTE DE FILET MIGNON

(3-4 PERSONNES)

Ingrédients :

- 1 filet mignon de 400 g environ
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 carotte
- ½ courgette
- ½ poivron
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- thym, laurier
- sel et poivre



Préchauffer le four à 220 °C.

Incisez le filet mignon dans la longueur et faites le revenir quelques minutes à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Épluchez et coupez les légumes en petits dés. Frottez l'ail sur le filet mignon.

Mettez tous les légumes et les herbes aromatiques dans la papillote (papier aluminium recouvert de papier sulfurisé) puis posez dessus le filet mignon. Versez une cuillère à soupe d'huile, assaisonnez et fermez la papillote.

Laissez cuire 1h15.



CLAFOUTIS AUX PÊCHES

(4 PERSONNES)

Ingrédients :

2 œufs

4 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

150 g de pêches coupées en morceaux

200 ml de lait demi-écrémé

2 petits suisses naturels

6 cuillères à café de fécule de maïs

arôme vanille



Préchauffer votre four à 200 °C. Mélangez tous les ingrédients et mettez le tout dans des ramequins.

Faites cuire 30 minutes.



CRÈME À LA VANILLE

(4 PERSONNES)

Ingrédients :

1 litre de lait demi-écrémé

1 gousse de vanille

4 cuillères à café de fécule de maïs «maïzena»

4 cuillères à café d'édulcorant de cuisson



Faites chauffer à feu doux la moitié du lait avec la gousse de vanille préalablement ouverte. Dans un récipient, fouettez le reste du lait avec l'édulcorant et la maïzena.

Ajoutez le lait chaud dans la préparation froide en remuant et en ayant retiré la gousse de vanille. Remettez le tout à cuire à feu doux et mélangez jusqu'à 3 minutes après ébullition.

Dressez les crèmes dans des ramequins et laissez refroidir.

Astuces : *Vous pouvez utiliser d'autres parfums à la place de la vanille comme le café, le chocolat (1 carré par personne à mettre dans le lait qui chauffe), le citron, le caramel ...*



DUO POMME-POIRE MERINGUÉ

(4 PERSONNES)

Ingrédients :

1 poire

1 pomme

½ citron

3 blancs d'oeufs

3 cuillères à café d'édulcorant de cuisson

extrait de vanille



Préchauffez votre four à 180 ° C.

Coupez les pommes et les poires en petits dés et citronnez-les. Passez ensuite les fruits au micro-ondes 3 minutes à pleine puissance. Battez les blancs d'oeufs en neige ferme puis ajoutez l'édulcorant et quelques gouttes d'extrait de vanille, mélangez et battez à nouveau.

Dans un ramequin mettez une couche de pomme/poire et par-dessus une bonne cuillère à soupe de meringue.

Enfournez 20 min.



GÂTEAU AU CHOCOLAT

(4 PERSONNES)

Ingrédients :

2 œufs

150 g de fromage blanc nature

100 g de chocolat pour dessert

3 cuillères à soupe d'édulcorant de cuisson

1 cuillère à soupe de crème à 15% de matières grasses

2 cuillères à soupe de farine

1 pincée de sel



Préchauffer le four à 180°C. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel.

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec la crème fraîche. Mélangez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc, l'édulcorant, la farine tamisée et le chocolat fondu. Incorporez ensuite au mélange les blancs d'œufs avec délicatesse.

Versez la pâte dans un moule anti-adhésif.

Enfournez et laissez cuire 45 min.



MOUSSE DE LAIT FAÇON CHANTILLY

(4 PERONNES)

Ingrédients :

200 ml de lait entier concentré non sucré

le jus d'1/2 citron

1 cuillère à soupe d'édulcorant



Versez le lait concentré dans un récipient et laissez le au réfrigérateur ½ heure.

Battez le lait jusqu'à ce qu'il forme une mousse bien ferme, incorporez alors le jus de citron et l'édulcorant puis battez à nouveau.

Consommez la mousse très rapidement !

Astuces : *Vous pouvez mélanger la mousse obtenue avec un peu de fruits mixés afin de varier les goûts et les couleurs.*

TONICITÉ & MINCEUR

**UN PROGRAMME VARIÉ ET COMPLET
POUR CHANGER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES
RETROUVER LA LIGNE EN DOUCEUR ET DURABLEMENT**

**CUISSES ABDOS FESSIERS - CHALLENGE MINCEUR - BODY SCULPT - AERO POWER
FAT BURNER - STRETCHING - PILATES**

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

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

SEMAINE 1	MIND & BODY	RENFO	REPOS	CARDIO	MIND & BODY	REPOS
	Séance #069 Pilates Cloé Delavacquerie Niv 2 - 33 min	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	REPOS	Séance #110 Ching Minceur Anaïs Royer Niv 1 - 47 min	Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min	REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE MOT RÉGIME

Nous pouvons observer que depuis quelques années l'industrie des régimes miracles ne cesse de donner un autre sens à ce mot. Pour les industriels le mot régime induit une baisse des apports caloriques, ou un changement radical soutenu par la vente de plats préparés, ou de poudres en tout genre, et les idées de manque pas. Hors un régime alimentaire est justement tout le contraire. Un bon régime doit vous permettre de trouver tout ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner de manière optimum. Un régime est une constante à laquelle vous ne dérogez pas. Il vous assure équilibre alimentaire et plaisir. On parlera ici d'un régime alimentaire sain articulé autour d'une activité physique régulière.

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
.....
.....
.....

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

SEMAINE 2		REPOS		MIND & BODY	RENFO	MIND & BODY	REPOS
CARDIO	Séance #110 Ching Minceur Anaïs Royer Niv 1 - 47 min			Séance #069 Pilates Cloé Delavacquerie Niv 2 - 33 min	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min	REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

RESPIRATION COSTALE

Lorsque vous pratiquez la méthode Pilates, vous devez adapter votre respiration. Celle-ci ne part plus de votre ventre (car celui-ci doit être contracté) mais de vos côtes. Plus vous allez pratiquer cet exercice plus vous finirez par le maîtriser. La respiration costale en Pilates est un des fondamentaux de la méthode, alors appliquez-vous à bien ressentir cette sensation lors de vos premières séances, corrigez-vous dès que vous respirez autrement.

LES PREMIÈRES SENSATIONS

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

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

SEMAINE 3	RENFO	REPOS		CARDIO	REPOS		MIND & BODY	MIND & BODY	REPOS
	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	Séance #110 Ching Minceur Anaïs Royer Niv 1 - 47 min	Séance #069 Pilates Cloé Delavacquerie Niv 2 - 33 min	Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min					

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LA PRISE DE MASSE

Vous avez déjà lu ou entendu ce mot quelque part, mais qu'est ce que cela signifie et à qui s'adresse une prise de masse ? En résumé la prise de masse est une période pendant laquelle on va chercher à faire grossir ses muscles, à grossir de manière générale en absorbant plus de calories au cours de ses repas et en changeant ses méthodes d'entraînement. Mais cela s'adresse plutôt aux compétiteurs en bodybuilding, ou aux accros de musculation. Lorsque l'on fait une prise de masse en général on accepte de perdre sa définition, puisque l'on va grossir. Une prise de masse est quelque chose de sérieux qui se travaille sur le long terme et est généralement réservé aux athlètes de haut niveau, avec un suivi médical et nutritionnel sérieux. Mais cela n'est pas du tout l'objectif de ce programme !

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

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

SEMAINE 4	MIND & BODY	RENFO	REPOS	CARDIO	MIND & BODY	REPOS
	Séance #069 Pilates Cloé Delavacquerie Niv 2 - 33 min	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	REPOS	Séance #110 Ching Minceur Anaïs Royer Niv 1 - 47 min	Séance #035 Stretching Anaïs Royer Niv 2 - 35 min	REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE POWER HOUSE

En Pilates on parle du Power House : c'est en utilisant et en actionnant votre Power House tout au long de votre pratique que vous allez considérablement progresser. N'avez vous jamais senti vos muscles profonds se contracter avec force lors d'une envie pressante par exemple ou d'un fort éternement ? Ne cherchez plus vous avez découvert votre Power House, il est en vous, vous seul pouvez l'actionner pour progresser et travailler en sécurité et devenir meilleur sur votre approche de la méthode.



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. Remplacer 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	WOW!
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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).

UN PETIT RUNING CETTE SEMAINE !

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

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

SEMAINE 5	CARDIO	RENFO	REPOS	WOW !	OPTION	REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>
	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LES FRUITS

Incorporez 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 fibres des fruits participent à un bon transit intestinal, ils participent à baisser la glycémie dans le sang lorsqu'ils accompagnent un repas. De manière générale il participent tous plus ou moins à réduire l'acidité de votre corps. La nourriture industrielle a tendance à acidifier votre organisme, alors mangez des fruits !

VOUS AVEZ TROUVÉ VOTRE RYTHME

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

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

SEM AINE 6	WOW !		REPOS	CARDIO	REPOS	RENFO	OPTION
	Séance #106 Total Shape Jessica Mellet Niv 2 - 30 min					Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 43 min	

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LE VENTRE PLAT

Tout ce que vous avez pu lire ou entendre au sujet du ventre plat n'a jamais fonctionné chez vous ? Ne cherchez plus, il n'y a pas de miracle pour avoir un ventre plat : il faut combiner une bonne alimentation, et constamment observer un travail correct au niveau postural lors de vos séances. En vous concentrant sur son Power House cela aura pour effet de mieux soutenir vos organes. Avec une alimentation saine, peu à peu votre ventre va se raffermir et devenir plus tonique. Hygiène alimentaire, respiration, concentration, voilà vos armes pour un ventre plat.

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

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

SEMAINE 7	RENFO	REPOS		WOW !	REPOS	CARDIO	OPTION
	Séance #024 Abdos Fessiers Stéphanie Haslin Niv 2 - 45 min	REPOS	Séance #106 Total Shape Jessica Mallet Niv 2 - 30 min	REPOS	Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 43 min	REPOS 3 Km	REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =		
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :				

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LES OLÉAGINEUX

Les graines et les fruits oléagineux dont on extrait les huiles : sésame, noix, amande, colza, tournesol, arachide... peuvent être également consommés simplement. 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. Ils sont bons pour votre santé.

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

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

SEMAINE 8	CARDIO	RENFO		WOW !		OPTION
		Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 43 min	REPOS	Séance #024 Abdos Fessiers Stéphanie Haslin Niv 2 - 45 min	REPOS	

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

MAL AUX PIEDS

Vous avez mal aux pieds après vos séances Fitness, pensez à vérifier votre paire de chaussures. Préférez les semelles à base de gel pour vos amortis, elles ont la particularité de vous aider à mieux supporter les effets douloureux. Évitez les « tennis » parfois trop lourdes elles ont aussi des semelles généralement plus dures. Soyez à l'aise dans votre tenue, si ces douleurs vous poursuivent alors changez de paire de chaussures et demandez conseils à un vendeur spécialisé.

LE DEUXIÈME MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y'est le plus dur est passé.

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 deuxième partie de votre 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 de 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. Remplacer une activité qui ne vous convient pas ou dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise par une autre qui vous procure de meilleurs sensations.

CARDIO	RENFO	MIND&BODY	WOW!
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce 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 laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

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

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

SEMAINE 9	CARDIO	RENFO		WOW !	OPTION
		Séance #050 Ching minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	REPOS		
					REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>
	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LES GRAINES

Graines de lin, courge, chia, tournesol et la liste n'en fini pas ! Elles ont toutes de magnifiques propriétés pour votre organisme. Pleines de protéines, de fibres, de bonnes graisses elles sont un allié puissant dans votre cuisine. Certaines graines permettent de faire passer la constipation comme les graines de chia par exemple, découvrez les pouvoirs des graines, soyez curieux.

Vous ne savez plus quoi mettre dans vos salades ? Incorporez-y des graines !

LES RÉSULTATS COMMENCENT À ÊTRE VISIBLES

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

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

SEM AINE 10	WOW !		REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	Séance #033 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 45 min					Séance #050 Ching minceur Amandine Lescuryer Niv 3 - 43 min			Séance #027 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 43 min

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/>	Séance 2 : <input type="checkbox"/>
	Séance 3 : <input type="checkbox"/>	Séance 4 : <input type="checkbox"/>
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

VOUS N'AVEZ PAS LE MATÉRIEL...

Certains cours ont été pensés avec du matériel que vous trouverez chez vous. Deux bouteilles d'eau remplaceront très bien les haltères, un leggings élastique deviendra une paire d'élastiques, un manche à balai fera rougir le dernier des bâtons de gym !

Le matériel est précisé dans la fiche technique de chaque séance, alors pas de panique il est toujours possible de pratiquer votre séance de Fitness même quand vous n'avez pas tout le matériel nécessaire. Votre maison regorge de matériel ! Attention toutefois à vous rapprocher au maximum des accessoires nécessaires pour votre séance.

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

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

SEMNAINE 11	RENFO	REPOS		WOW !	REPOS		CARDIO	OPTION
	Séance #027 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 43 min			Séance #033 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 45 min			Séance #050 Ching minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	
								REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LA SÈCHE

Vous avez déjà lu ou entendu ce mot quelque part, mais qu'est ce que cela signifie et à qui s'adresse une sèche ? La période de sèche est une phase qui suit logiquement la prise de masse, pendant laquelle on va chercher à faire baisser ses apports caloriques quotidiens tout en adaptant ses entraînements. On parlera de balance négative au cours des repas, c'est à dire qu'on dépense plus de calories que l'on en ingère. Visuellement la personne sera plus dessinée, ses muscles seront plus saillants, le système veineux deviendra plus visible, c'est le but recherché. Encore une fois cette technique s'adresse plutôt aux compétiteurs en bodybuilding, ou aux athlètes.

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

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

SEMAINE 12	REPOS		REPOS		WOW !		OPTION	
	Session #050 Ching minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	Session #027 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 43 min	Session #033 Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 45 min	REPOS 15 Km	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

BILAN DE VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT :

Mon poids de corps :	Kg =	IMC* =
Validation de séances :	Séance 1 : <input type="checkbox"/> Séance 2 : <input type="checkbox"/> Séance 3 : <input type="checkbox"/> Séance 4 : <input type="checkbox"/>	
Mes sensations :		

* Vous trouverez des calculateurs gratuits d'IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOMMEIL

Outre tous les aspects que vous connaissez et dont nous avons pu parler précédemment, le sport est un facteur important pour avoir un bon sommeil. En effet, lors de la pratique sportive votre organisme tourne à un régime différent de celui du repos. Il est donc normal d'être fatigué après une séance. Vous ne trouvez plus le sommeil depuis longtemps ? Alors faites du sport, essayez de vous coucher et de vous lever toujours à la même heure, cela à pour but de vous donner un rythme auquel votre corps et votre cerveau vont s'habituer. Évitez toutes sources de nuisance avant le coucher : télé, ordinateur, téléphone etc... Évitez cependant de faire du sport trois heures avant de vous coucher.



DERNIER MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE DERNIER MOIS DE VOTRE PROGRAMME EST TERMINÉ

Félicitations ! Ça y-est vous avez réussi votre programme.
Faisons le bilan de ces 3 mois.

Encore une fois : BRAVO !

Poursuivez normalement votre évaluation.

VALIDATION DES 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.

MA FORME GÉNÉRALE

- Je suis fier de ce 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 laisser allé sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

VOTRE RÉCOMPENSE

Au delà de la récompense et des bienfaits que vous apporte le Fitness, profitez de la fin de votre programme pour vous récompenser autrement, une sortie au restaurant, une après-midi shopping ou tout ce qui vous apporte de la satisfaction et qui est positif pour vous.

Encore bravo, vous pouvez être fier du travail accompli !

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

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

Mail :

contact@wearefitness.fr

Tél :

09 66 90 30 09

Internet :

www.wearefitness.fr

Facebook :

www.facebook.com/wrfit

À très bientôt sur wearefitness.fr !



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

www.wearefitness.fr