

PROGRAMME WE ARE FITNESS

BSP

BODY SHAPE PROGRAM



6
MOIS

24
24/24 H

VOD

VOD en illimitée

HD

Ordinateur

Tablette

Mobile

WE ARE FITNESS

LE FITNESS ILLIMITÉ EN VIDÉO

PROGRAMME FITNESS + RECETTES DIET !

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

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

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	MINCEUR
P - 7	LES RÉSULTATS
P - 8	RAPPEL ANATOMIQUE
P - 9	LE MATÉRIEL / VOTRE PROGRAMME
P - 10	PHOTOS AVANT / APRÈS
P - 11.16	LA MINCEUR À PORTÉE DE FOURCHETTE
P - 17.18	GROUPE D'ALIMENTS
P - 19	CONSEILS
P - 20.35	LES RECETTES MINCEUR
	VOTRE PROGRAMME
P - 36.41	- MOIS 1
P - 42.46	- MOIS 2
P - 47.51	- MOIS 3
P - 52.56	- MOIS 4
P - 57.61	- MOIS 5
P - 62.67	- MOIS 6

“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 six mois, c'est le format classique que l'on retrouve dans à peu près tous les clubs de gym. Six mois est une durée pendant laquelle votre corps va peu à peu s'adapter à la charge de travail. 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

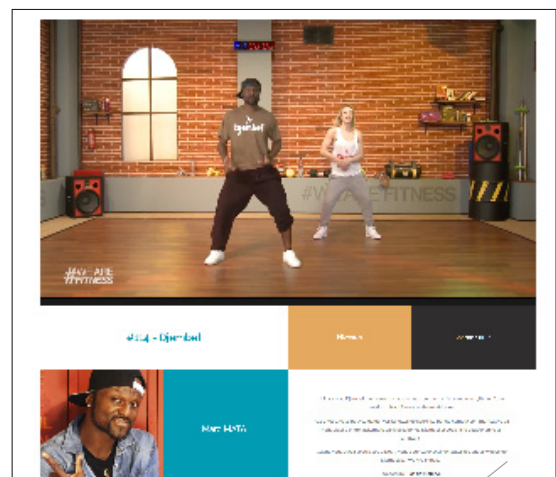
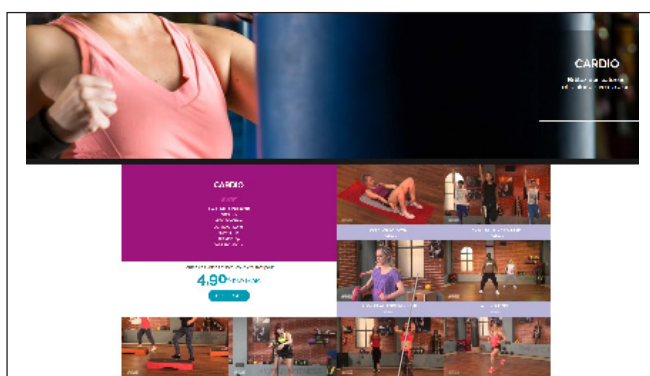
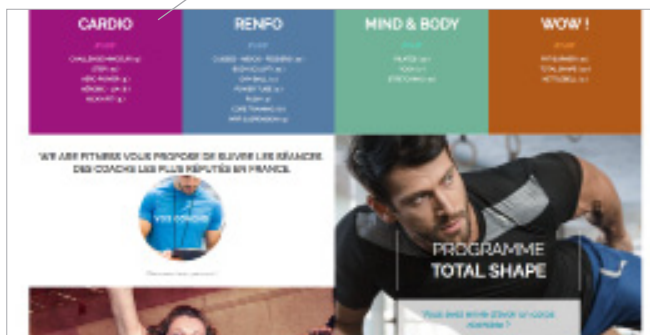
Votre programme sera basé sur notre catalogue vidéo de séances Fitness. We Are Fitness vous propose un large choix de séance de niveau débutant à avancé dans quatre catégories complémentaires : Cardio - Renfo - Hiit - Mind & Body !

CARDIO	travail sur le cardio
RENFO	travail sur le renforcement musculaire
HIIT	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 (HIIT).

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

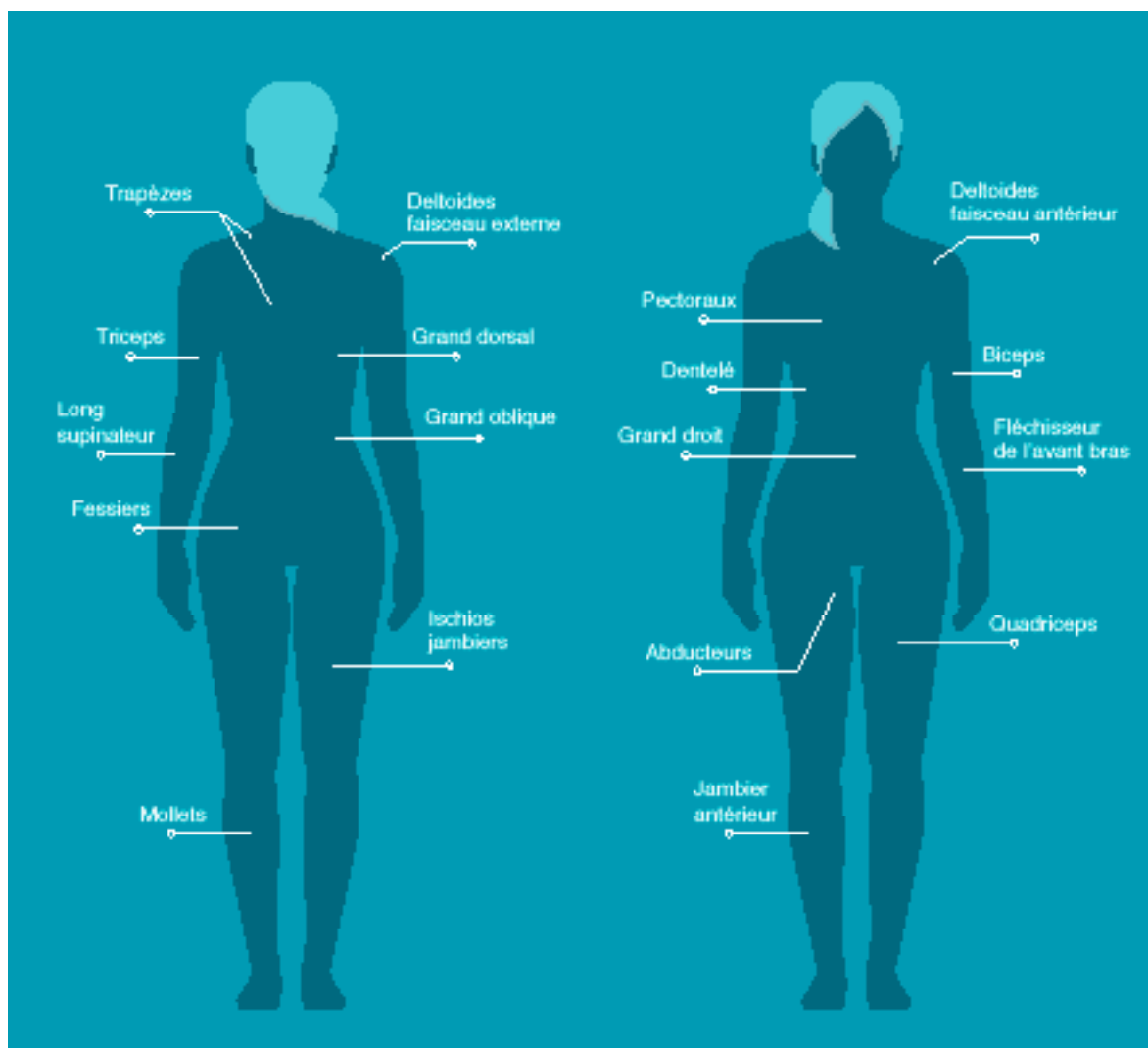
Voici un rappel anatomique basique. Il est important de connaître son corps ainsi que les muscles qui le composent lorsque nous pratiquons une activité Fitness.

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 :

Le programme hebdomadaire est présenté sous forme de tableau avec les jours de la semaine (J1 à J7) en colonnes. Une barre d'objectif hebdomadaire est située en haut, et une barre de conseils (BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER) est en dessous. Les séances sont classées par jour, avec des options disponibles. Un bilan de la première semaine d'entraînement est inclus, ainsi qu'une section 'À SAVOIR!' avec des conseils nutritionnels.

Annotations explicatives :

- Numéro du mois et semaine d'entraînement : 1
- Votre objectif hebdomadaire : OBJECTIF DE LA SEMAINE : RETROUVER VOS SENSATIONS
- Vos journées d'entraînement : J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7
- Vos jours de repos : J2, J4, J6
- Une option au choix par semaine : OPTION
- Votre bilan à remplir : BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT
- Les trucs et astuces : À SAVOIR!

Faites de la place autour de vous on commence maintenant !

AVANT / APRÈS

Prenez une photo de vous avant et après votre programme, le matin par exemple et suivez votre évolution.

Collez ici votre photo en début de programme.

Collez ici votre photo à la fin du deuxième mois.

Collez ici votre photo à la fin du quatrième mois.

Collez ici votre photo en fin de programme.

BSP

BODY SHAPE PROGRAM

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.*

BSP


BODY SHAPE PROGRAM

**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 - DJEMBEL**

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	REPOS	RENFO	REPOS	CARDIO	MIND & BODY	REPOS
	Séance #001 Pilates Emma Delahaye Niv 1 - 54 min	Séance #038  Body Sculpt Anaïs Royer Niv 1 - 33 min	Séance #110 Challenge Minceur Anaïs Royer Niv 1 - 47 min	Séance #109 Stretching Anaïs Royer Niv 1 - 46 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).

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 fondements de la méthode, alors appliquez-vous à bien ressentir cette sensation lors de vos premières séances, corrigez-vous dès que vous respirez autrement.

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
.....
BIEN S'ENTRAÎNER - BIEN MANGER - SE REPOSER - RECOMMENCER - PERSÉVÉRER						

SEMAINE 2	OPTION	REPOUS		RENFO	REPOUS		CARDIO	MIND & BODY	REPOUS
	RUNING 15 min.	Séance #042 Body Sculpt Loïs Monaco Niv 1 / 2 - 31 min		Séance #063 Challengne Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 30 min		Séance #066 Stretching Jennifer Claessen Niv 2 - 31 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).

DE 7 À 77 ANS

On entend souvent cette phrase : « Je suis trop vieux pour me remettre au sport ! »

Il n'y a pas d'âge pour se mettre au sport. Quelque soit votre forme physique ou mental le sport est bon pour la santé. Bien évidemment, en fonction de votre âge il faudra adapter votre activité physique. Croire que l'on ne peut pas avoir une activité physique à un âge avancé est une idée erronée. Beaucoup d'activités dans le fitness ont été pensées pour que toutes les générations y trouvent leur compte !

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	CARDIO	REPOS	RENFO	REPOS	HIIT	MIND & BODY	REPOS
	Séance #064 Challengge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 31 min	REPOS	Séance #024 CAF Stéphanie Haslin Niv 2 - 44 min	REPOS	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet 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).

LES FORMATS HIIT

Qu'est-ce que l'entraînement au format HIIT (High Intensity Interval Training) ?

Comme beaucoup de formats nouveaux et populaires le HIIT nous vient des USA, c'est une méthode d'entraînement qui repose sur l'intensité de travail au niveau des exercices ainsi que sur leur parfaite exécution appuyé sur des temps de récupération très courts. En général les pratiquants de HIIT travaillent en full-body, c'est à dire qu'on entraîne un maximum de groupes musculaires par séance. Vous retrouverez des courts inspirés des formats HIIT sur We Are Fitness dans la rubrique HIIT.

VOTRE CORPS COMMENCE À S'HABITUER

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	REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet Niv 2 - 30 min		Séance #064 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 31 min		Séance #024 CAF Stéphanie Haslin Niv 2 - 44 min		RUNING 15 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).

LES FRUITS

Incorporez des fruits dans votre régime alimentaire est important. Les fruits sont en général pauvre 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 participent 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 !



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	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).

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	REPOS	RENFO	REPOS	HIIT	MIND & BODY	REPOS
	Séance #065 Challengge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 43 min	REPOS	Séance #034 Abdos Fessiers Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	REPOS	Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	Séance #043 Stretching Loïs Monaco Niv 2 - 46 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).

SPORT ET PRESSION ARTÉRIELLE

Beaucoup de personnes souffrent d'hypertension, l'obésité en est une cause majeure. L'activité physique aide à contrôler son poids. Lorsque vous pratiquez vos séances de fitness vous améliorez votre système cardio-vasculaire, au repos votre tension sera moins élevée. Vous participez au bon fonctionnement de votre organisme et votre cœur vous remerciera.

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

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

SEMAINE 6	REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	HIIT Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	REPOS Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 43 min		CARDIO Séance #065 Challenge Minceur Jennifer Claessen Niv 2 - 43 min	REPOS Abdos Fessiers Anaïs Royer Niv 2 - 33 min		RENFO Séance #034 Abdos Fessiers Anaïs Royer Niv 2 - 33 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).

FAT BURNER

Nous avons déjà parlé des méthodes HIIT, le Fat Burner en est un dérivé. L'intensité de la séance, les temps de repos courts et dynamiques feront que vous continuerez à brûler des calories bien après. Si vous désirez engager une réelle perte de poids, ce genre de cours est parfaitement adapté, avec des séances de renforcement musculaire en plus vous pourriez-être surpris des résultats.

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

SEMAINE 7	CARDIO	REPOS	RENFO	REPOS	HIIT	MIND & BODY	REPOS
	Séance #085 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 42 min	REPOS	Séance #074 Total Shape Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	REPOS	Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	Séance #066 Stretching Jennifer Claessen Niv 2 - 31 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).

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	REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	Séance #031 Fat Burner Anouk Garnier Niv 2 - 33 min		Séance #085 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 42 min		Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min		RUNING 20 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 STAGNATION

Il arrive parfois de ressentir, après quelques mois de pratique sportive, une baisse des performances. C'est un phénomène tout à fait normal qui touche quasiment tout le monde dans le sport. Comment-y remédier ? En théorie il suffirait de repartir sur des ateliers différents ou de changer les formats d'entraînement. Mais la réalité peut-être plus subtile : le manque de repos, de sommeil et une mauvaise alimentation peuvent être les causes d'une stagnation. Varier ses entraînements est un bon moyen de ne pas stagner.



DEUXIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

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	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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 aller sur les écarts (+ de 2 fois par semaine).

LE NIVEAU AUGMENTE DOUCEMENT SUR CERTAINES SÉANCES

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	REPOS	RENFO	REPOS	HIIT	MIND & BODY	REPOS
	Séance #086 Challenge Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	REPOS	Séance #071 Core Training Gaëtan Richard Niv 2 - 26 min	REPOS	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet 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 gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LA COURSE

La course participe à améliorer votre système cardio-vasculaire, votre souffle, votre résistance et votre endurance. Une demi-heure de format HIIT vous fera brûler plus de calories que deux heures de course. Mais la course c'est aussi et surtout un moment à partager avec soi-même, en pleine nature (de préférence) ou à la ville, courir permet de s'aérer la tête et de se dépenser. Pour ces raisons positives nous avons intégré parfois de la course dans votre programme.

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

SEMAINE 10	REPOS		REPOS		HIIT	OPTION
	CARDIO Séance #083 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 51 min	RENFO Séance #025 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 2 - 45 min	REPOS	HIIT Séance #031 Fat burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min	RUNING 30 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).

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 !

PROFITEZ-DE VOS JOURS DE REPOS

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

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

SEMAINE 11	REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	MIND & BODY	REPOS
	Séance #101 Fat Burner Jessica Mellet Niv 2 - 30 min		Séance #086 Challenge Minceur Anouk Garnier Niv 3 - 43 min		Séance #111 Core Training Loïs Monaco Niv 1 - 30 min	Séance #043 Stretching Loïs Monaco Niv 2 - 46 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).

SPORT ET VIE QUOTIDIENNE

Parfois une activité prend beaucoup de place dans notre vie, cela peut-être valable pour le sport. Il arrive donc qu'on se sente un peu déconnecté de ceux qui ne pratiquent jamais d'activité physique de manière régulière. Néanmoins le sport nous permet d'acquérir une certaine stabilité dans notre vie. Ne vous arrêtez pas à ce que pensent les gens autour de vous, si vous aimez votre activité il n'y a pas de honte à la pratiquer régulièrement, mais il faut aussi savoir prendre du temps pour les autres également. Le sport peut aider à trouver cet équilibre dans nos vies.

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		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	Séance #031 Fat Burner Anaïs Royer Niv 2 - 33 min		Séance #083 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 51 min		Séance #025 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 2 - 45 min		RUNING 5 km

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).

FAIRE DES PAUSES

Lorsque l'on est pris de passion pour une activité physique ou un sport, cela peut vite devenir obsessionnel. Les risques peuvent aller du décrochage social, au surentraînement en augmentant les risques de blessures.

Faire des pauses (vacances, manque de motivation, problèmes personnels ou de santé) peut se révéler utile dans votre pratique du fitness. Les pauses augmentent fortement les temps de récupération, elles permettent de prendre un peu de recul face à une activité parfois dévorante. Faites des pauses quand vous le ressentez, cela aura pour effet de vous donner un second souffle par la suite.



TROISIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE TROISIÈME 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 préférences 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	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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 laissé aller 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 13	CARDIO	REPOS	RENFO	REPOS	HIIT	MIND & BODY	REPOS
	Séance #084 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 51 min	Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	Séance #095 Total Shape Emmanuel Akermann Niv 2 - 30 min	Séance #036 Stretching Anaïs Royer Niv 3 - 48 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 gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

HARICOTS ET GRAINS

Haricots blancs, rouges, noirs, adzuki, mungo, lentilles pois cassés, entiers, pois chiches... Ils ont tous un pouvoir de satiété intéressant, sont riches en minéraux essentiels, pauvre en matières grasses ils sont un super carburant pour votre organisme. Alors ne faites pas les difficiles et mangez des lentilles !

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

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

SEMAINE 14	REPOS		REPOS		HIIT	OPTION
	CARDIO Séance #050 Challenge Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	RENFO Séance #052 Ching minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	REPOS	Séance #106 Total Shape Jessica Mellet Niv 2 - 30 min	RUNING 5 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).

L'ÉCHAUFFEMENT

Vous commencez vos séances logiquement par un échauffement. Un bon échauffement vous permet d'activer tout le corps afin de le faire monter en température, concrètement cela veut dire que vous préparez vos muscles, vos articulations et votre mental à ce qui va suivre. Bien échauffer ses articulations est un moyen de prévenir les blessures. Échauffez-vous pour mieux apprécier vos séances et devenir plus performant !

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

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

SEMAINE 15		REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	MIND & BODY	REPOS
HIIT	Séance #095 Total Shape Emmanuel Akermann Niv 2 - 30 min			Séance #084 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 51 min			Séance #074 Body Sculpt Morgan Moreau Niv 2 - 30 min	Séance #036 Stretching Anaïs Royer Niv 3 - 48 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).

FITNESS ET BLESSURES

Vous pratiquez une activité physique pour être en bonne santé (cardio, posture, renforcement musculaire, détente...) et donc avoir un corps plus solide subissant moins les contraintes du quotidien. Paradoxalement, c'est en pratiquant régulièrement et parfois de manière poussif et obsessionnelle que nous avons le plus de chance d'être sujet aux blessures. Apprivoisez-vos limites, écoutez-votre corps. En mettant en pratique de bons échauffements, des étirements sérieux, une bonne alimentation et un repos correct vous augmentez les chances d'éloigner les blessures qui pourraient survenir lors de vos activités physiques. Si vous êtes blessé, arrêtez la pratique de votre sport jusqu'au rétablissement.

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

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

SEMAINE 16	REPOS		CARDIO	REPOS		RENFO	OPTION
	HIIT Séance #106 Total Shape Jessica Mellet Niv 2 - 30 min	REPOS Séance #050 Challenge Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min		CARDIO Séance #050 Challenge Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	REPOS Séance #052 CAF Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min		RENFO Séance #052 CAF Amandine Lescuyer 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).

LES LÉGUMES

Les légumes sont parmi vos meilleurs alliés en terme de bonne santé, ils participent à réduire l'acidité dans l'organisme, ils vous apportent fibres, minéraux, vitamines, antioxydant... Bref, avec les fruits ce sont les aliments que vous devez privilégier lors de vos repas, pauvre en calories certains légumes ont aussi de fort pouvoir de satiété. Attention toutefois au mode cuisson utilisé afin de ne pas trop les abîmer, préférez les cuissons à basse température, à la vapeur ou cru.



QUATRIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE QUATRIÈME 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	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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 17		RENFO	REPOS	HIIT	MIND & BODY	REPOS
CARDIO	Séance #050 Challenge Minceur Amandine Lescuyer Niv 3 - 43 min	Séance #097 Body Sculpt Emmanuel Akermann Niv 3 - 34 min	REPOS	Séance #032 Total Shape Anaïs Royer Niv 3 - 34 min	Séance #066 Stretching Jennifer Claessen Niv 2 - 31 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 gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LA CONTRACTION MUSCULAIRE

Pour faire progresser un muscle ou un groupe de muscles il ne suffit pas de faire un maximum de répétitions ou de séances pour voir ce muscle évoluer et progresser. Vous devez d'abord vous concentrer sur la zone à travailler. La visualisation mentale des muscles permet un meilleur travail et donc une meilleure congestion ce qui aura pour effet de stimuler d'avantage les fibres musculaire. Donc avant de faire n'importe quel mouvement commencer par bien contracter les muscles désirés lors du travail.

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

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

SEMAINE 18	REPOS		REPOS		HIIT	OPTION
	CARDIO Séance #018 LIA Jessica Duno Niv 3 - 43 min	RENFO Séance #059 Abdos Fessiers Jennifer Claessen Niv 3 - 30 min	REPOS	REPOS	Séance #078 Fat Burner Anouk Garnier Niv 3 - 24 min	RUNING 5 / 6 km

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 ROI DU FITNESS

S'il existe un exercice roi dans le monde du fitness, c'est bien le squat ! C'est un mouvement complexe et éprouvant, mais c'est celui qui vous donnera le plus de résultats au niveau des cuisses et des fessiers. L'exercice du squat vous renforce de manière générale (abdominaux, gainage, bas du corps, haut du corps...) et permet de consommer beaucoup de calories lors de sa pratique. Ne négligez pas cet exercice, attention toutefois aux consignes de sécurité, placement des genoux, ouverture des pieds, etc. Évoluez à votre rythme dans cet exercice en écoutant votre corps.

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

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

SEMMAINE 19		HIIT	REPOS	CARDIO	REPOS	RENFO	MIND & BODY	REPOS
		Séance #032 Total Shape Anaïs Royer Niv 3 - 34 min		Séance #050 Challenge Minceur Amandine Lescuryer Niv 3 - 43 min		Séance #097 Body Sculpt Emmanuel Akermann Niv 3 - 34 min	Séance #066 Stretching Jennifer Claessen Niv 2 - 31 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).

LES CÉRÉALES

Difficile de ne pas consommer de produits céréaliers aujourd'hui, en effet les céréales accompagnent l'homme depuis les débuts de l'agriculture (environ -100 000 av JC). Elles possèdent toutes à peu près les mêmes caractéristiques, ce sont des sucres complexes qui contiennent des fibres et des protéines. Préférez les céréales complètes aux produits trop raffinés, évitez les céréales sucrées du petit déjeuner trop riches en sucres.

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

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

SEMAINE 20		HIIT	REPOS	CARDIO	REPOS	RENFO	OPTION
Séance #078 Fat Burner Anouk Garnier Niv 3 - 24 min		REPOS		Séance #018 L/A Jessica Duno Niv 3 - 43 min	REPOS	Séance #059 Abdos Fessiers Jennifer Claessen Niv 3 - 30 min	RUNING 5 / 6 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 gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

LA PERTE DE MOTIVATION

Il est normal de perdre un peu de motivation, surtout après les premières semaines. Trouvez dans vos proches, amis, famille... ceux qui vous permettent de regagner en motivation. Projetez-votre transformation physique dans le temps et imaginez les résultats que vous désirez. Laissez de côté les aspects négatifs de votre vie pendant vos séances : concentrez-vous sur votre activité et les résultats n'en seront que meilleurs. Pensez à varier vos séances et les activités si certaines ne vous plaisent pas. Répétez-vous en secret ou à voix haute que vous pouvez le faire, l'auto persuasion permet de réaliser parfois des prouesses.



CINQUIÈME MOIS D'ENTRAÎNEMENT

LE CINQUIÈME 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 préférences 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	HIIT
☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

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 21	CARDIO	REPOS	RENFO	OPTION	HIIT	MIND & BODY	REPOS
	Séance #083 Challenge Minceur Anouk Garnier Niv 2 - 51 min		Séance #027 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 min	Séance #114 Djembel Marc Mata Niv 1 - 22 min	Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min	Séance #045 Yoga Loïs Monaco Niv 2 - 33 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 gratuit d' IMC en ligne. IMC = Poids (en kg) / taille x taille (en cm).

ABDOS ET DOULEURS LOMBAIRES

Il est fréquent de ressentir des douleurs lors de la pratique des séries d'abdominaux. Ces douleurs surviennent généralement à cause de mauvaises postures, de trop fortes amplitudes, ou de répétitions forcées et mal exécutées. Lors de vos séances We Are Fitness essayez de vous corriger, écoutez-bien les consignes de vos coaches, et si la douleur persiste alors arrêtez l'exercice en cours.

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

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

SEMAINE 22	REPOS	RENFO	OPTION	HIIT	OPTION	REPOS
		Séance #018 LIA Jessica Duno Niv 3 - 43 min	Séance #037 Body Sculpt Anaïs Royer Niv 3 - 48 min	Séance #114 Djembel Marc Mata Niv 1 - 22 min	Séance #033  Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 32 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).

LES OEUFS

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. Pour finir l'oeuf est un aliment peu onéreux, préférez les oeufs frais de plein air et si possible bio.

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

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

SEMAINE 23		HIIT	REPOS	CARDIO	OPTION	RENFO	MIND & BODY	REPOS
		Séance #054 Total Shape Amandine Lescuyer Niv 3 - 30 min		Séance #083 Challenge Minceur Anouk Garnier Niv 2 - 51 min	Séance #115 Djembel Marc Mata Niv 2 - 25 min	Séance #027 Body Sculpt Stéphanie Haslin Niv 3 - 51 min	Séance #045 Yoga Loïs Monaco Niv 2 - 33 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 CONGESTION MUSCULAIRE

La congestion survient généralement quand vous êtes allé au maximum des répétitions et des contractions musculaires sur une série, c'est à dire que vos muscles sont littéralement congestionner. C'est le moment de faire une pause, pour mieux repartir ensuite.

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 24	HIIT	REPOS		RENFO	OPTION	RENFO	OPTION
		Séance #033  Fat Burner Anaïs Royer Niv 3 - 32 min	Séance #085 Aero Power Anouk Garnier Niv 2 - 42 min	Séance #115 Djembel Marc Mata Niv 2 - 25 min	Séance #037  Body Sculpt Anaïs Royer Niv 3 - 48 min	RUNING 6 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).

LA ROUTINE EN FITNESS

Le mot routine fait généralement référence à quelque chose qui revient au quotidien et qui est parfois ennuyeux. Une routine dans le sport sert à atteindre ses objectifs, elle n'est pas censée vous lasser avant un certain moment mais au contraire elle est un guide durant vos semaines d'entraînements. Une bonne routine peut s'articuler par exemple autour : de la nutrition, des séances, du repos, des sorties, de la famille et des amis. Mais n'oubliez pas que le changement à aussi du positif sur votre organisme, alors pratiquez votre routine (sur un moyen/long terme) et changez-en avant d'arriver à saturation.



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 6 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.

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 **OÙ JE VEUX, QUAND JE VEUX !**

www.wearefitness.fr