



# LA COMPOSITION CORPORELLE ÉTAPE #3



**Cette troisième étape sera sous le signe de « l'anabolisme ».**

Les hormones anaboliques (hormone de croissance, testostérone et IGF-1) sont produites de manière naturelle et unique chez chacun et chacune. Elles influencent notre personnalité et la manière dont nous allons réagir à l'entraînement. Vous pourriez être avantagé(e) ou désavantagé(e) selon votre profil génétique.

- Pour favoriser l'hormone de croissance, vous avez besoin de bonnes nuits de sommeil.
- Pour la testostérone, vous devez être capable de gérer correctement votre stress (surtout les femmes qui en ont moins).
- Pour l'IGF-1 : c'est la qualité nutritionnelle qui fera la différence.
- Le Zinc et la vitamine D seront également importants dans l'anabolisme musculaire.

Vous avez donc un troisième objectif à partir de maintenant, en plus de vos entraînements et de votre assiette, vous allez devoir gérer votre stress.

Voici quelques actions afin de diminuer l'hormone de stress : le cortisol.

- Respecter un rythme régulier pour les repas.
- Prise d'un snack riche en glucides avant l'entraînement comme conseillé en semaine #1.
- Consommer 40 gr de chocolat noir (supérieur à 80%) une fois par jour (idéalement à midi).
- Un seul café, idéalement entre 6h et 11h du matin et Tisane de Tulsi pour les autres moments.
- Aliments riches en magnésium.

## À AJOUTER

3x des petits poissons gras/semaine

Des épices (gingembre, ...)

Des graines de lin, chia

Des légumes verts

Des fruits et légumes foncés

## AU QUOTIDIEN

Apports de protéines à chaque repas et collation

Un yaourt au lait cru (brebis ou chèvre) ou un kéfir (nature) en option le soir  
Consommation d'aliments riches en enzymes digestives ou soutenant la digestion

3 à 4 dattes 30 min avant l'entraînement

## À ÉLIMINER

Les sodas

Les frites

L'alcool (\*)

Les huiles industrielles

Les viennoiseries



Newtrition Coach



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



 NEWTRI Fiche

 NEWTRITION COACH

**L'activité physique sera l'élément crucial pour la stimulation musculaire, tout comme la récupération !**

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

LE WE

**Au quotidien :**

Quelques exercices de respiration (idéalement) le soir avant d'aller dormir.

Activité  
Outdoor  
"Relax" au  
choix.

**Selon votre programme :**

- Récupération active soit le soir des entraînements, soit les lendemains.  
Suggestions : le Foam Roller

Marche  
Vélo  
Natation  
etc.

**Selon votre niveau d'expertise :**

Pour les moins d'un an :

Ajoutez 2 à 3 séries d'exercice fonctionnel avec poids du corps à la maison : 2x/semaine.



 NEWTRITION COACH



Newtrition Coach



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