

LA COMPOSITION CORPORELLE

ÉTAPE #5



Cette cinquième étape sera sous le signe du « réajustement ».

Suite aux 4 premières semaines de suivi, vous devriez avoir vu ou ressenti la différence : plus svelte, plus fin(e), mais plus musclé(e).

Si ce n'était pas le cas, rassurez-vous, car comme annoncé, le rythme de chacun dépendra de la génétique.

Donc, votre coach vous aura sans doute proposé de monter votre apport de quelques centaines de calories, ainsi que le pourcentage de votre apport en protéines.

Pour cela, vous aurez répondu à ces quelques questions :

- Suivez-vous le menu à la lettre ?
- Respectez-vous bien les horaires des menus ?
- Votre sommeil est-il respecté ?
- Restez-vous fort(e) mentalement ?
- Les repos sont-ils bien respectés ?
- Suivez-vous bien votre programme physique 3x/semaine ?
- Avez-vous senti des progressions au niveau de ce programme ?
- Ce programme est-il suffisamment "challenging" ?

À AJOUTER

3x des petits poissons gras/semaine
Des épices (gingembre, ...)
Des graines de lin, chia
Des légumes verts
Des fruits et légumes foncés
Aliments du TOP 10

AU QUOTIDIEN

Apport de protéines à chaque occasion
Un yaourt au lait cru (brebis ou chèvre)
ou un kéfir (nature) en option le soir
Aliments riches en enzymes digestives ou
soutenant la digestion
3 dattes 60 min avant l'entraînement avec
un jus (céleri, betterave ou canneberge)

À ÉLIMINER

Les sodas
Les fritures
L'alcool (*)
Les huiles industrielles
Les viennoiseries



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

LA COMPOSITION CORPORELLE

BONUS ÉTAPE #5



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.

En routine du soir :

10 à 20 min d'exercice comprenant :

- Une série de frottements des grands groupes musculaires. 
- Une série d' « Air squat » sur le tempo 4-4.
- Quelques exercices à dominance parasympathique au choix : Tai-chi, Chi gong, Hatha yoga, relaxation, exercices de respiration, ...
- Un sauna de 30 min par semaine.

- 1 à 2 séances de cardio relax à 60 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique (Pour les femmes la FC max est de $226 - \text{l'âge}$ et pour les hommes $220 - \text{l'âge}$)

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.

Activité
Outdoor
"Relax" au
choix.

Marche
Vélo
Natation
etc.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com