

CONSEILS diététiques

Avant de débiter, posons les bases de l'alimentation.

Il existe différentes familles d'aliments qui composent notre apport nutritionnel :

- **Les Protéines** : sont des nutriments nécessaires pour renouveler nos cellules, permettre la fabrication d'hormones, d'enzymes, etc.

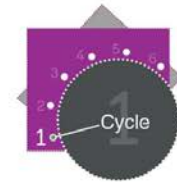
Vous les trouverez dans **tous les produits animaux** (les viandes, poissons, œufs, laitages) mais aussi dans les **céréales et les légumineuses** (haricots rouges, pois chiches, lentilles). Ces dernières sont, en les associant, des alternatives pour équilibrer l'alimentation tout en respectant nos besoins.

D'autres aliments peuvent remplacer la viande à ce niveau : quinoa, soja car ils contiennent les acides aminés essentiels devant être contenus au sein d'un même repas.

- **Les lipides** : ont une fonction énergétique mais servent également à fabriquer certaines hormones et autres molécules importantes pour maintenir en bonne santé notre système nerveux et immunitaire mais également transporter des vitamines : A, E, D, K...

Les lipides sont les constituants des graisses et on les qualifie de :

- **saturées** (50% dans les produits animaux). Limitez l'apport maximum autour de 20g/jour (sur les étiquettes nutritionnelles sous la mention dont acides gras saturés).
- **mono insaturé** (par exemple l'huile d'olive qui en est très riche).
- **polyinsaturé** comprenant les oméga 6 et les oméga 3 dont il faut assurer les apports. Les meilleurs choix : huile de colza, huile de noix et poissons, à consommer plusieurs fois par semaine...



3 Séances

3 Séances par semaine



Squat (flexion de jambes)

● AVEC BATON



Tirage horizontal à la poulie basse



● AVEC ÉLASTIQUES

Tirage horizontal



Développé couché haltères



Elévation du bassin



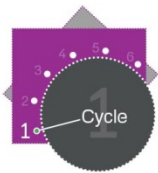
● PIEDS SURÉLEVÉS

Elévation du bassin



- + facile
- + difficile
- matériel

CARDIO



CYCLE 1 ► Semaine 1 2 3 ► 3 séances par Semaine

CARDIO

CYCLE 1 : CARDIO						
SEMAINE 1						
3 SEANCES PAR SEMAINE	GROUPES MUSCULAIRES	EXERCICES	NB DE RÉPS	NB DE SÉRIES	CHARGES*	RECUP
C I R C U I T	Cuisses/ fessiers	Squat	10	3 tours	3' entre chaque tour
	Dos	Tirage horizontal poulie	10		
	Poitrine	Développé couché	10		
	Cuisses/ fessiers	Elévation du bassin	10		
	Abdos	Planche horizontale	30'' maxi		
	Travail généralisé	Tirage de bras prise d'arraché	10		

* Précisez votre charge de travail

Conseil du coach

► N'oubliez pas à chaque séance de vous échauffer (voir page 10) et de terminer par le retour au calme (voir page 13)

EVALUATION

Evolution

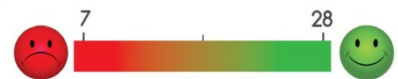
Je viens de terminer le cycle 1, c'est le moment de faire un bilan

Silhouette Je relève mon poids et mes mensurations page 86.

Bien-être J'évalue mon bien-être en remplissant le questionnaire suivant. Entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

Je ressens de la fatigue au réveil	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
J'éprouve des difficultés à m'endormir	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
Je suis fatiguée quand je marche plus de 20 minutes	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
J'ai des difficultés à porter des courses, des objets du quotidien	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
Je m'énerve vite	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
J'ai des difficultés à aller vers les autres	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
Je suis de bonne humeur	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	1	2	3	4

J'additionne le nombre de points correspondant à mes réponses :



* Cette évaluation n'est pas un test scientifique, c'est un état présent de quelques facteurs révélateurs de votre bien-être.