

# Les bases d'un corps musclé et dessiné

## **1. HIIT | Entraînement fractionné de haute intensité**

HIIT est l'acronyme de High Intensity Interval Training qui signifie. Il s'agit d'une forme d'entraînement complète qui combine aérobique et résistance, un des plus efficaces pour perdre de la graisse et de développer ses muscles en peu de temps. Un entraînement HIIT de 20 minutes peut brûler les mêmes calories qu'une séance de cardio de 60 minutes. Le HIIT associe de courtes périodes d'activité d'intensité maximale à des périodes de faible intensité ou de courts temps de repos. Ces entraînements durent généralement 10 à 30 minutes avec des exercices tels que les jumping jacks, high knees, squats, pompes, burpees, ou encore corde à sauter. Vous effectuez entre 45 et 60 secondes d'exercice suivi de 10 secondes de repos en moyenne. Vous pouvez également incorporer des haltères pour plus de musculation.

Pousser votre corps à travailler à son maximum pendant de courtes périodes avant de baisser l'intensité, à plusieurs reprises, active le système anaérobie pour produire de l'ATP (énergie), car la source d'énergie habituelle (oxygène) n'est pas disponible. Après un entraînement HIIT, le corps a besoin de consommer davantage d'oxygène pour revenir à son état normal. Ce processus, connu sous le nom de consommation excessive d'oxygène après l'exercice ou EPOC, brûle des calories jusqu'à 24 heures après l'entraînement.

Il est parfois difficile d'être constant en faisant du cardio car cela devient parfois ennuyeux. Plus, vous manquez les séances, plus vous risquez d'abandonner.

Cependant le HIIT qui est aussi un exercice cardio qui augmente votre fréquence cardiaque et respiratoire, permet de travailler intensément pendant seulement 10 à 30 minutes, et vous pouvez le faire dans le confort de votre maison, sans équipement. Pour de meilleurs résultats, je recommande cet exercice 4 à 5 jours par semaine. Reposez-vous tous les 2-3 jours pour une meilleure récupération du corps et du système nerveux, et pour éviter les blessures. Il est important de toujours s'échauffer avant les entraînements.

## **2. Déficit calorique**

Les calories sont utilisées pour mesurer la quantité d'énergie que nous obtenons des aliments et des boissons, et lorsqu'on consomme moins de calories qu'on ne brûle, on obtient un déficit calorique. À l'inverse, on prend du poids lorsqu'on fournit régulièrement au corps plus de calories qu'il n'en a besoin pour fonctionner. C'est ce qu'on appelle un surplus calorique.

Un déficit calorique de -300 à -500 est généralement suffisant et peut être considéré modéré. On peut perdre du poids avec un déficit de 500 calories par jour sans trop ressentir la faim ou la fatigue. C'est modéré et durable. Si vous connaissez la quantité de calories recommandée chaque

jour en fonction de votre poids, de votre taille, de votre niveau d'activité et de votre santé métabolique actuels, il suffit de manger 500 calories en moins. Si la quantité recommandées est par exemple de 2000, votre déficit calorique sera de 1500 calories par jour.

Gardez à l'esprit que tout excès de calories se transformera en graisse stockée dans votre corps. Les femmes ne devraient pas consommer moins de 1200 calories et les hommes pas moins de 1500 calories par jour. Il est important de savoir que pour perdre du poids ou réduire l'excès de graisse, il faut être en déficit calorique. Mangez moins de calories que vous n'en brûlez. Vous obtiendrez de bien meilleurs résultats en combinant déficit calorique et exercice.

-Pour connaître le déficit calorique qui vous correspond pour perdre du poids/brûler des graisses, recherchez en ligne "calculateur de déficit calorique".

- Pour connaître votre besoin calorique quotidien, recherchez en ligne "calculateur de calories".

### 3. LE JEÛNE INTERMITTENT

Jeûner, c'est délibérément ne pas manger de nourriture. L'idée derrière le jeûne intermittent est qu'en limitant la nourriture, notre corps exploitera plus rapidement et plus efficacement nos réserves de graisse pour obtenir de l'énergie. Bien que le glucose provenant des glucides soit notre source d'énergie la plus directe, nous brûlons les graisses pour produire de l'énergie lorsque le glucose n'est pas disponible. Une méthode consiste à jeûner quotidiennement pendant une durée déterminée, généralement 12 heures ou plus.

Une personne moyenne dort environ 7 heures par nuit, ce qui compte dans le temps de jeûne. Si vous dînez tôt, vers 18h-19h et ne consommez rien d'autre jusqu'au lendemain 11h ou à l'heure du déjeuner (en sautant le petit-déjeuner), vous pourriez facilement réaliser un jeûne quotidien pour aider votre corps à brûler les graisses plus rapidement. Cette méthode est un moyen beaucoup plus simple de jeûner et d'atteindre un déficit calorique.

**-De 0 à 6 heures, votre corps utilise l'énergie de son dernier repas.**

**-De 6 à 14 heures, votre corps utilise l'énergie du glucose sanguin (principalement des glucides).**

**-À partir de 14 à 16 heures, votre corps commence à puiser dans la graisse stockée. Faire de l'exercice dans cet état de jeûne vous permettra de brûler encore plus de graisse.**

Si vous avez la capacité de jeûner (jeûne d'eau) pendant de plus longues périodes, par exemple 24 à 72 heures (1 à 3 jours) par semaine ou toutes les deux semaines, le Sea Moss (Goémon blanc) pourrait être un excellent complément naturel à considérer. Il contient 92 minéraux et vitamines, dont certains des minéraux les plus vitaux tels que le calcium, le phosphore, le potassium, le sodium, le magnésium, le fer, le zinc, l'iode, le soufre, le cuivre, fluorure, manganèse et sélénium, etc.

## **4. Low Carb (Basse Consommation de Glucides)**

Un régime pauvre en glucides peut vous donner un avantage dans la perte de poids/graisses. Il consiste à manger des aliments complets, des repas riches en protéines, légumes, et de petites quantités de glucides. Un régime bas en glucides peut avoir des effets bénéfiques sur la santé au-delà de la perte de poids, comme la réduction du risque de syndrome métabolique.

Les glucides sont divisés en 2 groupes, les glucides simples et les glucides complexes. Les glucides complexes sont plus lents à digérer et ont moins d'effet sur la glycémie que les glucides raffinés comme le sucre de table, la farine blanche, le pain blanc, les pâtes, les gâteaux aux biscuits, les bonbons, les sodas et les boissons sucrés.

Le corps utilise les glucides comme principale source d'énergie. Pendant la digestion, les glucides complexes sont décomposés en sucres simples, également appelés glucose, et libérés dans votre sang. C'est ce qu'on appelle la glycémie. Un régime pauvre en glucides vise à amener le corps à brûler les graisses stockées pour produire de l'énergie, ce qui entraîne une perte de poids.

Les glucides, les protéines et les graisses ne produisent pas la même quantité d'énergie. la matière grasse fournit une source concentrée d'énergie: les graisses fournissent plus de deux fois l'énergie potentielle que les protéines et les glucides (9 calories par gramme de graisse contre 4 calories par gramme de glucides ou de protéines).

Glucides : 1g = 4 Calories

Protéines : 1g = 4 Calories

Lipides : 1g = 9 Calories

### **Les glucides**

Une source de carburant très efficace: étant donné que le corps a besoin de moins d'oxygène pour brûler les glucides que les protéines ou les graisses, les glucides sont considérés comme la source de carburant la plus efficace du corps. Les glucides sont de plus en plus essentiels lors d'exercices de haute intensité lorsque le corps ne peut pas traiter suffisamment d'oxygène pour répondre à ses besoins.

Aide au métabolisme des graisses – Pour brûler les graisses efficacement, votre corps doit décomposer une certaine quantité de glucides. Étant donné que les réserves de glucides sont limitées par rapport aux réserves de graisse du corps, une alimentation inadéquate en glucides limite essentiellement le métabolisme des graisses. La consommation adéquate de glucides évite au corps d'utiliser les protéines (provenant des muscles, des organes internes ou de l'alimentation) comme source d'énergie. Les protéines alimentaires sont bien mieux utilisées pour construire, entretenir et réparer les tissus corporels, ainsi que pour synthétiser des hormones, des enzymes et des neurotransmetteurs.

Les glucides aident à un meilleur fonctionnement du cerveau et du système nerveux: lorsque la glycémie est basse, vous devenez irritable, désorienté et léthargique, et vous pouvez être incapable de vous concentrer ou d'effectuer même des tâches simples.

## **La Matière Grasse**

Elles Fournit une source concentrée d'énergie. La graisse fournit plus de deux fois l'énergie potentielle que les protéines et les glucides (9 calories par gramme de graisse contre 4 calories par gramme de glucides ou de protéines). Elle aide à alimenter les activités d'intensité faible à modérée – Au repos et pendant les exercices effectués à 65 pour cent ou moins de la capacité aérobie, la graisse fournit 50 pour cent ou plus du carburant dont les muscles ont besoin.

La graisse favorise l'endurance en épargnant les réserves de glycogène – En général, au fur et à mesure que la durée ou le temps passé à l'exercice augmente, l'intensité diminue (et plus d'oxygène est disponible pour les cellules) et la graisse est la source de carburant la plus importante. Les glucides stockés (glycogène musculaire et hépatique) sont ensuite utilisés à un rythme plus lent, retardant ainsi l'apparition de la fatigue et prolongeant l'activité.

## **Protéine**

Elle Fournit de l'énergie aux dernières étapes d'un exercice prolongé. Lorsque les réserves de glycogène musculaire diminuent, comme cela se produit généralement dans les dernières étapes des activités d'endurance, le corps décompose les acides aminés présents dans les protéines des muscles squelettiques en glucose pour fournir jusqu'à 15% de l'énergie nécessaire.

La protéine fournit de l'énergie lorsque l'alimentation quotidienne est insuffisante en calories totales ou en glucides. Dans cette situation, le corps est obligé de compter sur les protéines pour répondre à ses besoins énergétiques.

## **5. Alimentation Saine et Équilibrée**

Fondamentalement, il s'agit de consommer les aliments les plus proches possible de leur état naturel. Cela nous encourage à préparer nos repas de A à Z et de la manière la plus naturelle possible. Cela nous permet de consommer des aliments riches en nutriments directement issus de la terre et qui n'ont pas été transformés. La plupart des gens consomment des aliments transformés à base d'ingrédients synthétiques et riches en graisses saturées, sucre, sodium, produits chimiques, conservateurs, colorants alimentaires et autres additifs. Ces éléments supplémentaires peuvent nuire à la santé et au bien-être en général.

Une alimentation saine et riche en nutriments va aider à améliorer la santé du cœur et du cerveau, à mieux contrôler son poids, renforcer le système immunitaire etc. Consommer les super aliments et supergreens au quotidien est un excellent moyen d'augmenter votre niveau d'énergie avec des suppléments naturels et faibles en calories.

NB: Évitez le plus possible les fritures ou en encore le micro onde, mais utilisez plutôt la friteuse à air (air fryer), faites cuire à la vapeur, bouillir, ou encore sauter avec peu d'huile.

Les aliments riches en fibres sont plus lents à digérer et vous permettront de vous sentir rassasié plus longtemps, ce qui favorisera la perte des graisses.

### **Listes des aliments sains à consommer (Selon vos préférences)**

#### **Protéines**

Poisson

Fruit de mer

Volaille (maigre)

Œufs

Viande rouge (maigre)

Yaourt riche en protéines

Tofu

Edamame

Haricots Noirs

Haricots Rouges

Hummus

Graines de Soja

Lentilles

Pois chiche

#### **Légumes**

Épinard

Chou frisé (Kale)

Céleri

Chou vert

laitue

Chou

Persil

Feuilles de betterave

Cresson

Roquette

Endive

Brocoli  
choux de Bruxelles  
Chou  
Artichauts  
Asperges  
Avocat  
Poivrons  
Tomate  
Petits pois  
Haricots verts  
Carottes  
Chou-fleur  
Betterave  
Concombre  
Edamame  
Radis  
Petit pois  
Champignons  
Courgettes  
Courge (courge spaghetti)  
Ail  
Oignons  
Patate douce  
Pois chiche  
Lentille  
Quinoa  
Riz Complet  
Riz blanc (manger en petites portions 2/3 tasse de riz cuit/jour max)  
Avoine (à l'ancienne)  
Pain de blé Complet (Petites portions)

### **Graines**

Amandes  
Noix du Brésil  
Noix de cajou  
Noisettes  
Pistaches  
Cacahuètes  
Graines de citrouille  
Noix de pécan  
Graines de Chia

Graines de lin  
Graines de chanvre

### **Fruits**

Myrtilles  
Fraises  
Framboises  
Pastèque  
Pomme  
Poire  
Citron  
Orange  
Pamplemousse  
Banane (les Startch mangent de petites portions)  
kiwi

### **Compléments Naturels**

Sea Moss (Algue)  
Moringa  
Supergreens (Compléments naturels en poudre)  
Spiruline  
Racine de bardane  
Chlorelle  
Herbe de blé  
Feuille d'ortie  
Racine de bardane  
Feuille de luzerne  
Herbe d'orge  
Poudre de cacao  
Ashwagandha  
Maca Extrême  
Matcha  
Eau de coco naturelle  
Gingembre  
Curcuma  
Piment de Cayenne  
Vinaigre de cidre de pomme  
Miel brut (une alternative au sucre raffiné)

## **Huiles**

Huile d'olive

huile de sésame

Huile d'avocat

Huile de canola

L'huile de lin

huile de noix

Huile de coco (Modération)

Si vous avez beaucoup de poids à perdre, Ajouter le Collagène à votre alimentation et faire de la musculation aideront à l'élasticité de la peau et aideront à réduire le relâchement cutané après une perte de poids importante.

Les aliments transformés:

Ce sont des aliments qui contiennent généralement des quantités trop élevées de sucre, de sucralose, de graisses saturées artificielles, de colorants, de fructose élevé, de sirop de maïs, de farine blanchie, de sodium, de produits chimiques de blanchiment tels que l'azodicarbonamide, le dioxyde de titane etc.

## **Les aliments qui sont mauvais pour la santé et qui font grossir:**

Les fritures (poulet, poisson, etc.)

Des burgers

Frites

Lard

Saucisse

Fast food

Pizzas (pizza surgelée également)

Mayonnaise

Nachos

Les hot-dogs

Viandes transformées

Sauce barbecue

Pain à la farine blanche

Jus de fruits sucrés

Les sucreries diététiques (Coca zéro)

Céréales sucrées

Desserts des restaurants

Sucre blanc

Les glaces

Smoothies en bouteille

Boissons énergisantes  
Édulcorants artificiels au sucralose  
Boissons sportifs  
Chocolat (pas chocolat noir)  
Margarine  
Gauffres  
L'huile de soja  
Muffins  
Macaroni au fromage en boîte  
Tartes surgelées  
Gruau instantané  
Bonbons  
Mélanges à gâteaux en boîte  
Fromage Américain  
Aliments enrobés de chocolat artificiel  
Yaourt aux fruits  
Café en bouteille  
Produits de poisson surgelés  
Barres granola  
Vinaigrette en bouteille  
Beignets

### **Mauvaises huiles**

Huile de canola  
L'huile de pépins de raisin  
L'huile de maïs  
L'huile de soja  
Huile de tournesol  
huile de palme

## **6. Boissons amaigrissantes | Booster de métabolisme**

La boisson au gingembre est probablement l'une des recettes les plus efficaces pour perdre de la graisse. Un mélange de gingembre, de poivre de Cayenne et de vinaigre de cidre de pomme cru. C'est à la fois un booster de métabolisme et un coupe-faim qui vous aidera à brûler plus de calories au repos. Il est préférable de le faire le matin, chaud ou tiède, pour booster votre métabolisme et bien démarrer votre journée.

La recette suivante est pour 3.5 Litres de boisson, une quantité d'environ 5 jours. La portion est d'environ 200 ml (2/3 d'un verre), une à deux fois par jour. Si vous en buvez 5 jours par semaine ou plus, il est recommandé de ne pas dépasser 3 mois.

Attention, c'est une boisson épicée. Consultez votre médecin au préalable.

**Recette:**

1. Lavez 250g de gingembre et découper
2. Ajoutez le gingembre et l'eau dans le mixeur
3. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte
4. Ajoutez 3.5 litre d'eau dans une grande casserole
5. Faire bouillir l'eau
6. Éteindre et retirez du feu
7. Ajouter la pâte de gingembre
8. Ajoutez 1 cuillère à café de piment de Cayenne
9. Remuez quelques secondes
10. Laissez refroidir et reposez pendant 2 heures couvert
11. Extraire le jus à la passoire et conserver au réfrigérateur
12. Servir entre 200 ml de boisson au gingembre dans un verre
13. Ajoutez 1 à 2 cuillères à café de vinaigre de cidre de pomme brut non filtré et non pasteurisé
14. Ajoutez 1/2 citron pressé et le miel brut

## **7. Coupe-faim**

Le vinaigre de cidre de pomme cru (non filtré, non pasteurisé, avec la mère) est un coupe-faim efficace qui s'il est ajouté à votre alimentation, peut vous aider à perdre du poids/de la graisse. Il contient des enzymes, des minéraux, des vitamines et des probiotiques. C'est également un antioxydant, antimicrobe, antibactérien, antiviral, antifongique etc.

Une étude japonaise de 2007 a montré que le vinaigre de cidre de pomme prolonge le rassasiement, cela permet de consommer moins de calories et de perdre du poids.

La détox au vinaigre de cidre de pomme peut aider à nettoyer et à réguler votre système digestif et le côlon. Les doses standards varient de 1 à 2 cuillères à café (5 à 10 ml) à 1 à 2 cuillères à soupe (15 à 30 ml) par jour mélangées dans un grand verre d'eau.

**Recette coupe-faim:**

1. Ajoutez 250 ml d'eau tiède (ou à température ambiante dans un verre
2. Ajoutez 1 à 2 cuillères à café de vinaigre de cidre de pomme

NB: C'est une boisson que vous pouvez consommer chaque jour. Il est recommandé de ne pas excéder 3 Cuillères de table par jour.

#### **Recette détox :**

1. Ajoutez 200 ml d'eau tiède (ou à température ambiante dans un verre
2. Ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
3. Ajouter Ajouter 1 citron pressé
4. Ajoutez 1 cuillère à café de miel brut
5. Remuer et boire

NB: Consommer tôt le matin de préférence ou avant le coucher pendant 5-7 jours de suite.

Une autre façon de l'incorporer à votre alimentation consiste à l'ajouter à votre vinaigrette. Assurez-vous de toujours diluer avec de l'eau. Et nettoyez-vous les dents juste après

- Aide à réduire l'appétit
- Aide à équilibrer le pH du corps
- Aide à régule le taux de sucre dans le sang
- Aide à réduire le taux de cholestérol élevé
- Aide à améliorer la digestion
- Aide à le reflux d'acide
- Boost le système immunitaire

## **8. L'Eau | Comment l'eau favorise-t-elle la perte des graisses?**

L'eau est vitale pour notre santé. Elle joue un rôle clé dans de nombreuses fonctions de notre corps, notamment en apportant des nutriments aux cellules, en éliminant les déchets, en protégeant les articulations et les organes et en maintenant la température corporelle. Boire beaucoup d'eau peut vous aider à perdre du poids/de la graisse. En effet, l'eau peut augmenter la satiété et accélérer le métabolisme, ce qui peut augmenter le nombre de calories que vous brûlez quotidiennement.

Une étude réalisée en 2013 auprès de 50 jeunes femmes en surpoids a démontré que boire 500 ml d'eau supplémentaires 3 fois par jour avant les repas pendant 8 semaines entraînait une réduction significative du poids corporel et de la graisse corporelle par rapport à leurs mesures préalables à l'étude.

Le timing est également important. Boire de l'eau une demi-heure avant les repas est le plus efficace. Cela peut vous rassasier et manger moins de calories.

Dans une étude, les personnes au régime qui buvaient 500ml d'eau avant les repas ont perdu 44 % de poids en plus sur une période de 12 semaines que les personnes au régime qui ne buvaient pas d'eau avant les repas.

L'eau devrait presque toujours être votre boisson préférée. Choisissez l'eau plutôt que les boissons sucrées comme les sodas ou les jus, qui peuvent être riches en sucres simples et en calories. Il est recommandé aux hommes de boire 13 verres (environ 3 litres) d'eau chaque jour. Il est recommandé aux femmes de boire 9 verres (un peu plus de 2 litres) d'eau chaque jour. Encore une fois, tout dépend du niveau d'activité, de l'âge, du poids, etc.

Manger des fruits et légumes frais et riches en eau contribue également à cet apport quotidien en eau. Pour obtenir des directives spécifiques à vous, demandez à votre médecin ou à votre diététiste ce qu'ils recommandent.

## **9. Un bon Sommeil**

Obtenir des résultats avec n'importe quel programme d'exercice nécessite d'avoir une stratégie de récupération post-entraînement et obtenir une qualité et une quantité de sommeil optimale. C'est l'un des moyens les plus efficaces pour permettre à votre corps de récupérer d'une journée d'entraînement et de se préparer correctement pour la prochaine séance d'exercice.

Les adultes dorment entre 7 et 9 heures par nuit. Augmenter le temps de sommeil d'une heure par nuit équivaut à dormir une nuit entière supplémentaire au cours d'une semaine. Lorsqu'il s'agit de planifier vos entraînements, gardez à l'esprit que la fin d'un entraînement est le début du suivant, et la façon dont vous récupérez (faire le plein, vous réhydrater et dormir) vous permettra d'être pleinement préparé afin d'obtenir les meilleurs résultats possible.

L'une des fonctions du sommeil est de laisser le temps aux muscles de se réparer. Plus la période de sommeil est longue, plus les tissus musculaires ont le temps de se régénérer et de se développer.

La surcharge métabolique se produit lorsque les muscles s'exercent jusqu'à la fatigue, épuisant la quantité de glycogène disponible pour la production d'énergie. Pendant que vous dormez, votre corps continue de digérer les glucides issus de votre alimentation et de les métaboliser en glycogène, qui est ensuite stocké dans les cellules musculaires pour alimenter les contractions musculaires.

Trop d'exercice et trop peu de sommeil pourraient entraîner un surentraînement qui pourrait vous empêcher d'atteindre vos objectifs et, au pire, entraîner une blessure qui vous empêchera de faire de l'exercice.

## 10. Reprogrammation

Natty & Shredded est la combinaison parfaite de ces piliers pour garantir des résultats durables.

Pour brûler les graisses, muscler et sécher, il faut de l'entraînement de résistance pour ainsi que du cardio et une alimentation équilibrée pour réduire le pourcentage de graisse corporelle. En général, les hommes doivent avoir entre 6 et 13 % de graisse corporelle et les femmes entre 14 et 20 % de graisse corporelle pour avoir des muscles visibles (et des abdominaux visibles en particulier). Si vous commencez avec une masse grasse élevée, vous devrez peut-être manger avec un déficit calorique pour perdre un peu de graisse corporelle et obtenir un look plus dessiné. La quantité, le moment et la fréquence de vos repas peuvent également influencer le temps nécessaire pour voir des résultats.

La plupart des gens devront avoir au moins un léger déficit calorique (c'est-à-dire manger moins de calories que ce que vous brûlez chaque jour) pour perdre suffisamment de graisse et rendre leurs muscles plus visibles. Un bon point de départ est de manger environ 300 calories de moins que les calories de maintien du poids. Natty & Shredded vous propose des options de repas équilibrées, riches en nutriments et relativement faibles en calories.

En revanche, si vous êtes mince et que votre objectif est d'obtenir une masse musculaire définie, vous devez manger un surplus de calories (c'est-à-dire manger plus de calories qu'il n'en faut pour maintenir votre poids) en mangeant plus de protéines par jour. Pour la plupart des gens, une période de 2 à 3 mois suffit pour se muscler, ce qui signifie manger environ 200 calories de plus que leurs calories de maintien du poids.

N'oubliez pas qu'au moins 90 % des régimes échouent du à la suppression de nos désirs. Les fringales font partie de notre bien-être et il est essentiel d'en tenir compte lorsqu'on démarre un programme pour éviter les frénésies alimentaires. Trouvez des versions plus saines de certains des aliments dont vous avez habituellement envie et choisissez un jour ou deux de la semaine pour en profiter, avec modération.

Afin d'atteindre votre objectif de remise en forme, il est essentiel de rester constant dans vos entraînements et vos habitudes alimentaires saines, notamment pendant les 2 premiers mois pour que vos nouvelles habitudes se forment et deviennent automatiques. La constance est la clé!