

PROGRAMME SÈCHE

Voici un regroupements de principes de bases, et de conseils extrêmement utiles à retenir si vous voulez réussir votre sèche et par conséquent perdre du gras tout en maintenant votre masse musculaire.

OBJECTIF DU PROGRAMME:

- Réduction du pourcentage de graisse corporelle.
- Maintient de la masse musculaire.
- Amélioration de la définition musculaire.
- Obtention d'un physique esthétique



PRINCIPES DE BASE

DÉFICIT CALORIQUE MODÉRÉ :

- Comment calculer votre apport calorique journalier: il vous suffit de calculer tout ce que vous mangez pendant une journée normale. Pour ce faire, prenez une application de nutrition, puis entrez-y tout ce que vous mangez pendant cet journée type . Cela va calculer automatiquement votre total calorique journalier.
- Vous devez dépenser plus de calories que vous n'en consommez.
- Créez un déficit calorique modéré de 250 à 600 kcal de votre apport calorique journalier. Évitez un déficit trop important pour ne pas perdre de masse musculaire.

APPORT PROTÉIQUE ÉLEVÉ

- Consommez environ 2 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour maintenir la masse musculaire.
- Les protéines ont des propriétés coupe - faim, permettant par conséquent de consommer moins d'autres aliments qui pourraient augmenter vos calories journalières.



RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS :

- Les macronutriments sont les nutriments dont notre corps a besoin en grandes quantités pour fonctionner correctement et maintenir sa santé. Ils fournissent l'énergie nécessaire pour les activités quotidiennes et les processus corporels.

Les trois principaux macronutriments sont :

- Les Protéines :

- **Fonction** : Elles sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus, la production d'enzymes et d'hormones, et le maintien de la masse musculaire.
- **Sources** : Viande, poisson, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix, et certaines céréales.

- Les Glucides :

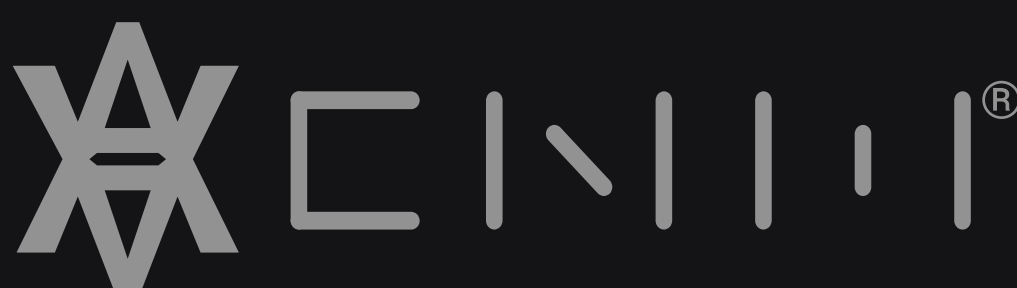
- **Fonction** : Ils sont la principale source d'énergie du corps, surtout pour le cerveau et les muscles pendant l'exercice.
- **Sources** : Fruits, légumes, céréales, pain, riz, pâtes, et légumineuses.

- Les Lipides (Graisses) :

- **Fonction** : Ils fournissent une source concentrée d'énergie, aident à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K), et sont nécessaires pour la production de certaines hormones.
- **Sources** : Huiles, beurre, avocats, noix, graines, poisson gras, et produits laitiers.

La répartition se fait ainsi :

- **Protéines** : 30-40% de l'apport calorique total.
- **Lipides** : 20-30% de l'apport calorique total.
- **Glucides** : 30-50% de l'apport calorique total.



INFORMATIONS A NE PAS NEGLIGER

Hydratation :

Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour.

Consommation de fibres

Consommez environ 30 grammes de fibres par jour.

Évitez les Féculents le Soir :

Réduisez la consommation de féculents le soir pour éviter les pics d'insuline.

ALIMENTATION A FAVORISER

- Protéines :

Poulet, dinde, bœuf maigre, poisson (saumon, thon), œufs, steak haché 5%, protéines végétales (tofu, tempeh).

- Lipides Sains :

Avocat, noix, graines, huile d'olive, huile de coco, poissons gras (saumon).

- Glucides Complexes :

Patate douce, quinoa, avoine, riz brun, pâtes complètes, semoule, légumineuses.

- Légumes :

Brocoli, épinards, chou-fleur, courgette, poivrons.

- Fruits :

Fruits rouges, pommes, poires, pamplemousse, kiwis, melon, pastèque, oranges, fruits de la passion.



PLANIFICATION ET SUIVI

- Planification des Repas :

Préparez vos repas à l'avance pour éviter les tentations et les écarts.

- Suivi des Calories :

Utilisez une application de suivi des aliments pour contrôler votre apport calorique et la répartition des macronutriments.

- Exercice :

Combinez votre programme nutritionnel avec des exercices de musculation et du cardio pour maximiser la perte de graisse tout en conservant la masse musculaire.

- Repos :

Assurez-vous de bien dormir (7-8 heures par nuit) pour favoriser la récupération et la gestion du stress.

- Cardio :

Faites 2-3 séances de cardio par semaine (30-60 minutes de cardio modéré ou 20-30 minutes de HIIT). Le « hiit », ou High-Intensity Interval Training, en musculation, est une méthode d'entraînement qui alterne des périodes d'exercice très intense avec des périodes de repos ou d'exercice à intensité plus faible.

- Musculation :

Entraînez-vous 4-5 fois par semaine à la salle et faites entre 2 à 3 séances de HIIT en fin de séance si votre objectif est aussi de mieux vous définir.



40 CONSEILS

indispensable pour réussir sa sèche

- Mangez plusieurs petits repas :

Cela permet de maintenir votre métabolisme actif tout au long de la journée.

- Évitez les aliments transformés et riches en sucre :

Ces aliments sont souvent riches en calories vides et peuvent nuire à vos objectifs de sèche.

- Consommez des légumes à chaque repas :

Ils sont riches en fibres et en nutriments essentiels tout en étant faibles en calories.

- Privilégiez l'eau, le thé vert ou les infusions :

Évitez les boissons sucrées qui peuvent augmenter votre apport calorique sans vous apporter de nutriments.

- Incluez des sources de graisses saines :

Les graisses saines sont essentielles pour la santé et peuvent aider à maintenir la satiété.

- Variez vos sources de protéines :

Cela permet d'obtenir un profil complet d'acides aminés.

- Utilisez des épices et des herbes :

Ajoutez du goût sans calories supplémentaires, Et cela vous permettra de savourer au maximum votre rééquilibrage alimentaire (votre sèche).

- Privilégiez les aliments à faible indice glycémique :

Pour éviter les pics de glycémie et maintenir une énergie stable.

- Évitez l'alcool :

Il est riche en calories vides et peut entraver vos progrès, Et si vous faites de la musculation en parallèle, cela pourrait également ralentir votre prise de muscle ou votre définition musculaire, voire même dégrader votre physique (vos muscles).

- Faites des exercices de gainage :

Renforcez votre ceinture abdominale.

CES CONSEILS SONT INDISPENSABLES

- Utilisez des suppléments de protéines si nécessaire :(de la whey)

Pour atteindre vos objectifs protéiques quotidiens, Ce n'est en aucun cas du dopage, il s'agit simplement de protéine en poudre. La whey est extraite du lait de vache pour ne garder que les protéines elles-mêmes.

- Ne sautez pas de repas :

Gardez votre métabolisme actif et évitez les fringales.

- Mangez lentement :

Favorise la satiété et peut aider à éviter la suralimentation.

- Pratiquez des exercices de relaxation:

Réduisez le stress, qui peut affecter négativement la perte de poids.

- Évitez les fritures :

Privilégiez des modes de cuisson sains comme la vapeur ou le grill.

- Tenez un journal alimentaire :

Suivez vos progrès et identifiez les domaines à améliorer.

- Faites attention aux portions :

Contrôlez vos portions pour éviter les excès caloriques.

- Limitez les sauces et condiments riches en calories :

Choisissez des alternatives faibles en calories.

- Buvez un verre d'eau avant chaque repas :

Aidez à réduire l'appétit et évitez de trop manger.

- Évitez les collations tardives :

Elles peuvent ajouter des calories inutiles à votre journée.

N'EN NÉGLIGEZ AUCUN

- Mangez des fruits entiers :

Ils sont plus riches en fibres que les jus de fruits.

- Privilégiez les produits laitiers faibles en gras :

Réduisez votre apport en graisses saturées.

- Incluez des sources de fibres solubles :

Favorisez la satiété et la santé digestive.

- Soyez cohérent et patient :

La perte de graisse est un processus progressif.

- Trouvez un partenaire d'entraînement :

Restez motivé , Mais ne le faites pas si cela vous distrait et que vous passez plus de temps à parler qu'à progresser.

- Variez vos routines d'exercice :

Évitez la monotonie et continuez à progresser.

- Récompensez-vous avec des activités non alimentaires :

Célébrez vos succès sans nourriture.

- Planifiez des journées de recharge en glucides :

Une fois par semaine, augmentez votre apport en glucides pour reconstituer vos réserves de glycogène.

- Incorporez des jeûnes intermittents :

Alternez entre périodes de jeûne et de consommation pour stimuler le métabolisme,Faites-le si vous arrivez à un palier. Les (paliers) sont essentiels dans une sèche ou une prise de masse, c'est un moment où vous allez stagner. Dans ce cas-là, vous pourrez utiliser des méthodes comme celle-ci pour relancer votre métabolisme.

- Optez pour des collations riches en protéines :

Fromage cottage, yaourt grec, ou shakes protéinés.

COMBINEZ AVEC NOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ

- Évitez les édulcorants artificiels :

Ils peuvent augmenter les envies de sucre et perturber la digestion.

- Faites du cardio à jeun :

Pour optimiser la combustion des graisses.

- Évitez les aliments riches en sodium :

Pour éviter la rétention d'eau et les ballonnements.

- Mangez des légumes fermentés :

Comme la choucroute ou le kimchi, pour une meilleure digestion.

- Pratiquez la pleine conscience lors des repas :

Concentrez-vous sur ce que vous mangez pour éviter de trop manger, Et pour éviter d'avoir de nouveau faim, ne regardez pas votre téléphone ou un film, car votre cerveau n'assimilera pas le fait que vous mangez. Vous aurez donc faim après, ce qui pourrait vous pousser plus facilement à faire un écart alimentaire.

- Utilisez des compléments de magnésium :

Pour améliorer la récupération musculaire et le sommeil.

- Réduisez votre consommation de caféine :

Pour éviter le stress et les troubles du sommeil.

- Évitez les snacks faibles en gras mais riches en sucre :

Ils peuvent saboter vos efforts de sèche.

- Augmentez votre consommation de légumes verts :

Riches en nutriments et faibles en calories.

- Utilisez des portions contrôlées :

Servez vos repas dans des assiettes plus petites pour éviter de trop manger.