

EBOOK

ZM COACHING

GUIDE

"CHOOSE YOUR LANGUAGE
اختر لغتك /
/ CHOISISSEZ VOTRE
LANGUE"

[English](#)

[francais](#)

[العربية](#)

TRUST IN YOURSELF
NO ONE ELSE CAN DO IT FOR YOU.
YOU ARE YOUR OWN POWER.



TABLE DES MATIÈRES

<u>INTRODUCTION</u>	PAGE : 1
<u>PHASE DE SÈCHE (PERTE DE GRAISSE)</u>	PAGE : 2
<u>PHASE DE PRISE DE MASSE (AUGMENTATION MUSCULAIRE)</u>	PAGE : 3
<u>ENTRAÎNEMENT</u>	PAGE : 4
<u>REPOS & RÉCUPÉRATION</u>	PAGE : 5
<u>COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES</u>	PAGE : 6
<u>CONCLUSION</u>	PAGE : 7

EXPLOREZ CE GUIDE LIBREMENT — DESCENDEZ JUSQU'AU
TITRE DE LA PAGE QUI VOUS CONVIENT ET COMMENCEZ
VOTRE PARCOURS À PARTIR DU POINT DONT VOUS AVEZ
BESOIN AUJOURD'HUI.

INTRODUCTION

CE GUIDE N'EST PAS UNE FORMULE MAGIQUE, NI UNE PROMESSE DE RÉSULTATS RAPIDES — C'EST UN COMPAGNON SINCÈRE DANS VOTRE PARCOURS DE TRANSFORMATION.

LA TRANSFORMATION PHYSIQUE N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION D'APPARENCE ; ELLE EST LE REFLET D'UN CHANGEMENT MENTAL ET DE VOTRE DÉCISION DE REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE CORPS, DE VOTRE TEMPS ET DE VOS CHOIX.

PEU IMPORTE QUE VOUS SOYEZ DÉBUTANT, DE RETOUR APRÈS UNE PAUSE, OU SIMPLEMENT À LA RECHERCHE D'UN SYSTÈME CLAIR POUR VOUS GUIDER...

CE QUI COMpte, C'EST QUE VOUS LISIEZ CES LIGNES MAINTENANT — ET CELA, EN SOI, EST DÉJÀ VOTRE PREMIÈRE ÉTAPE.

START WHERE YOU ARE
USE WHAT YOU HAVE
DO WHAT YOU CAN,

“ARTHUR ASHE”



PHASE DE SÈCHE (PERTE DE GRAISSE)

LA SÈCHE N'EST PAS UNE PRIVATION EXTRÊME.

C'EST UN PROCESSUS RÉFLÉCHI VISANT À RÉDUIRE LA MASSE GRASSE TOUT EN PRÉSERVANT AU MAXIMUM LA MASSE MUSCULAIRE.

UNE RESTRICTION CALORIQUE EXCESSIVE — SOUVENT MISE EN AVANT DANS DES RÉGIMES ALÉATOIRES — NE FAIT QU'ENTRAÎNER FATIGUE, Perte MUSCULAIRE ET BAISSE DES PERFORMANCES PHYSIQUES ET MENTALES.

UNE SÈCHE EFFICACE REPOSE SUR UN DÉFICIT CALORIQUE MODÉRÉ, ENTRE 15 À 25 % DES BESOINS QUOTIDIENS, UN APPORT PROTÉIQUE SUFFISANT (ENVIRON 2 À 2,5 G PAR KG DE POIDS CORPOREL) ET UN ENGAGEMENT RÉGULIER DANS LES ENTRAÎNEMENTS DE RÉSISTANCE POUR INCITER LE CORPS À CONSERVER LA MASSE MUSCULAIRE.

EN RÉSUMÉ : NE FAITES PAS DE LA SÈCHE UN COMBAT CONTRE VOTRE CORPS — TRANSFORMEZ-LA EN UNE OPPORTUNITÉ POUR LE COMPRENDRE ET L'APPRIVOISER.

L'OBJECTIF N'EST PAS DE PERDRE DU POIDS LE PLUS VITE POSSIBLE, MAIS DE BÂTIR UNE RELATION ÉQUILIBRÉE AVEC VOTRE CORPS.

UNE ALIMENTATION VARIÉE DURANT CETTE PHASE APporte NON SEULEMENT DE LA FLEXIBILITÉ ET DE LA CONSTANCE, MAIS COUVRE AUSSI LES BESOINS EN NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR PRÉSERVER LES PERFORMANCES, L'IMMUNITÉ ET L'ÉQUILIBRE HORMONAL.

LE SUCCÈS D'UNE SÈCHE NE SE MESURE PAS PAR LE TYPE D'ALIMENTS CONSOMMÉS, MAIS PAR VOTRE CONSCIENCE DES QUANTITÉS ET VOTRE ORGANISATION ALIMENTAIRE GLOBALE.

PHASE DE PRISE DE MASSE (AUGMENTATION MUSCULAIRE)

LA PRISE DE MASSE NE CONSISTE PAS À MANGER SANS LIMITES NI À AUGMENTER LES CALORIES DE MANIÈRE EXCESSIVE.

C'EST UNE PHASE STRUCTURÉE VISANT À DÉVELOPPER LA MASSE MUSCULAIRE TOUT EN MAINTENANT UN TAUX DE GRAISSE DANS DES LIMITES SAINES.

UNE SURALIMENTATION MÈNE SOUVENT À UNE ACCUMULATION DE GRAISSE NON DÉSIRÉE, CE QUI COMPLIQUE LES PHASES DE SÈCHE SUIVANTES ET IMPACTE NÉGATIVEMENT LES PERFORMANCES GLOBALES.

UNE PRISE DE MASSE EFFICACE REPOSE SUR UN SURPLUS CALORIQUE MODÉRÉ, NE DÉPASSANT PAS 10 À 15 % DES BESOINS QUOTIDIENS, TOUT EN MAINTENANT UN BON ÉQUILIBRE DES MACRONUTRIMENTS.

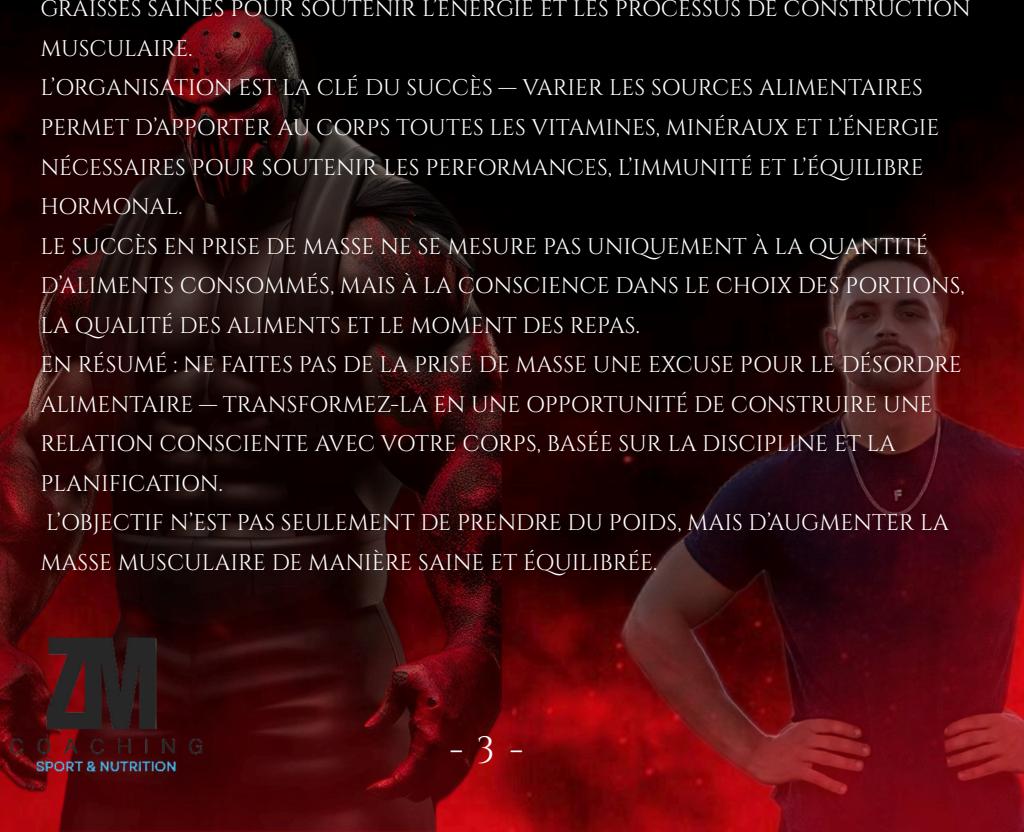
LES PROTÉINES RESTENT ESSENTIELLES, AVEC UN APPORT RECOMMANDÉ ENTRE 1,6 ET 2,2 G PAR KG DE POIDS CORPOREL, ACCOMPAGNÉES DE GLUCIDES ET DE GRAISSES SAINES POUR SOUTENIR L'ÉNERGIE ET LES PROCESSUS DE CONSTRUCTION MUSCULAIRE.

L'ORGANISATION EST LA CLÉ DU SUCCÈS — VARIER LES SOURCES ALIMENTAIRES PERMET D'APPORTER AU CORPS TOUTES LES VITAMINES, MINÉRAUX ET L'ÉNERGIE NÉCESSAIRES POUR SOUTENIR LES PERFORMANCES, L'IMMUNITÉ ET L'ÉQUILIBRE HORMONAL.

LE SUCCÈS EN PRISE DE MASSE NE SE MESURE PAS UNIQUEMENT À LA QUANTITÉ D'ALIMENTS CONSOMMÉS, MAIS À LA CONSCIENCE DANS LE CHOIX DES PORTIONS, LA QUALITÉ DES ALIMENTS ET LE MOMENT DES REPAS.

EN RÉSUMÉ : NE FAITES PAS DE LA PRISE DE MASSE UNE EXCUSE POUR LE DÉSORDRE ALIMENTAIRE — TRANSFORMEZ-LA EN UNE OPPORTUNITÉ DE CONSTRUIRE UNE RELATION CONSCIENTE AVEC VOTRE CORPS, BASÉE SUR LA DISCIPLINE ET LA PLANIFICATION.

L'OBJECTIF N'EST PAS SEULEMENT DE PRENDRE DU POIDS, MAIS D'AUGMENTER LA MASSE MUSCULAIRE DE MANIÈRE Saine ET ÉQUILIBRÉE.



ENTRAÎNEMENT

L'ENTRAÎNEMENT NE DOIT PAS ÊTRE ALÉATOIRE – IL DOIT ÊTRE CONÇU EN FONCTION DE L'OBJECTIF PERSONNEL DE CHAQUE INDIVIDU.

IL N'EXISTE PAS DE PROGRAMME “PARFAIT” VALABLE POUR TOUT LE MONDE, CAR CHAQUE CORPS A SES PROPRES BESOINS, CAPACITÉS ET POINTS FAIBLES. C'EST POURQUOI IL EST ESSENTIEL DE SUIVRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ, ADAPté À VOTRE OBJECTIF, VOTRE NIVEAU ET VOTRE MODE DE VIE.

LE VÉRITABLE PROGRÈS COMMENCE LORSQUE L'ON CESSE D'IMITER LES AUTRES ET QUE L'ON COMMENCE À COMPRENDRE CE DONT ON A VRAIMENT BESOIN.

L'ENTRAÎNEMENT NE SE LIMITE PAS À SOULEVER DES POIDS À LA SALLE ; C'EST UN VOYAGE VISANT À AMÉLIORER LA SANTÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT À TRAVERS DIVERSES ACTIVITÉS PHYSIQUES.

LA SALLE DE SPORT EST UN ENVIRONNEMENT COMPLET POUR RENFORCER LES MUSCLES, AMÉLIORER LA COORDINATION ET DÉVELOPPER L'ENDURANCE – MAIS CE N'EST PAS LE SEUL PILIER DU MONDE DU SPORT.

L'OBJECTIF ESTHÉTIQUE MOTIVE BEAUCOUP DE PERSONNES, MAIS CE N'EST PAS TOUT.

LA PRATIQUE SPORTIVE INCLUT AUSSI LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE (POUR OPTIMISER LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE ET RESPIRATOIRE), DE LA FORCE (POUR MIEUX GÉRER LES TÂCHES DU QUOTIDIEN), ET DE LA PERFORMANCE ATHLÉTIQUE DANS DIFFÉRENTES DISCIPLINES.

INTÉGRER UNE VARIÉTÉ DE MUSCULATION, CARDIO, EXERCICES FONCTIONNELS ET CALISTHÉNIE PERMET DE DÉVELOPPER TOUTES LES DIMENSIONS DE LA FORME PHYSIQUE, D'AUGMENTER LE PLAISIR DE S'ENTRAÎNER ET DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURES OU DE MONOTONIE.

REPOS & RÉCUPÉRATION

LA CONSTRUCTION NE SE FAIT PAS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

BEAUCOUP PENSENT QUE LES PROGRÈS DÉPENDENT UNIQUEMENT DE L'INTENSITÉ DES SÉANCES, SANS RÉALISER QUE LE CORPS NE SE CONSTRUIT PAS PENDANT L'EFFORT, MAIS DURANT LES PHASES DE REPOS QUI SUVENT. LA RÉCUPÉRATION N'EST PAS UN LUXE NI UN CHOIX — C'EST UNE NÉCESSITÉ BIOLOGIQUE PERMETTANT AU CORPS DE RÉPARER LES TISSUS, RÉGULER LES HORMONES ET RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE NEUROMUSCULAIRE. LE MANQUE DE SOMMEIL, L'EXCÈS D'ENTRAÎNEMENT NON PLANIFIÉ ET L'IGNORANCE DES SIGNES DE FATIGUE ENTRAÎNENT UNE BAISSE DE PERFORMANCE, UN BLOCAGE DES PROGRÈS, VOIRE DES BLESSURES.

À L'INVERSE, UN SOMMEIL PROFOND, UNE ALIMENTATION ADÉQUATE, DES JOURS DE REPOS ACTIF ET UNE BONNE HYDRATATION CRÉENT UN ENVIRONNEMENT IDÉAL POUR LA CONSTRUCTION ET L'ÉVOLUTION PHYSIQUE.

L'EAU, EN PLUS DE COMPENSER LES PERTES HYDRIQUES, JOUE UN RÔLE ESSENTIEL DANS DES FONCTIONS VITALES COMME LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE, LA RÉGULATION THERMIQUE ET L'ÉLIMINATION DES TOXINES POST-ENTRAÎNEMENT.

LE VRAI PROGRÈS RÉside DANS L'ÉQUILIBRE ENTRE EFFORT ET REPOS. L'ENTRAÎNEMENT STIMULE LE CORPS À CHANGER, MAIS C'EST LE REPOS QUI TRANSFORME CETTE STIMULATION EN RÉSULTATS CONCRETS. EN RÉSUMÉ : NE LAISSEZ PAS L'ENTHOUSIASME VOUS ÉLOIGNER DE L'INTELLIGENCE. LE CORPS NE RÉCOMPENSE PAS CEUX QUI LE SURMÈNENT SANS RELÂCHE, MAIS CEUX QUI L'ÉCOUTENT, ET SAVENT QUAND AGIR... ET QUAND S'ARRÊTER.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT UN SOUTIEN OPTIONNEL, PAS UNE NÉCESSITÉ. ILS NE SONT PAS MAGIQUES ET NE PEUVENT JAMAIS REMPLACER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. CE SONT DES OUTILS UTILES POUR COMBLER CERTAINES CARENCES DIFFICILES À COUVRIR PAR L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE, MAIS ILS NE SONT PAS DES SOLUTIONS RAPIDES. DES COMPLÉMENTS CONNUS COMME LA PROTÉINE, LA CRÉATINE, L'OMÉGA-3 OU LA VITAMINE D PEUVENT ÊTRE UTILES DANS CERTAINES SITUATIONS, MAIS ILS NE REMPLACENT PAS LA VRAIE NOURRITURE ET NE CORRIGENT PAS UNE MAUVAISE ALIMENTATION. UNE UTILISATION EXCESSIVE OU INAPPROPRIÉE PEUT MÊME ENTRAÎNER DES EFFETS NÉGATIFS OU DES PROBLÈMES DE SANTÉ À LONG TERME. AVANT DE PRENDRE UN COMPLÉMENT, POSEZ-VOUS CES QUESTIONS : EST-CE QUE J'EN AI VRAIMENT BESOIN ? MON ALIMENTATION EST-ELLE INSUFFISANTE ? SUIS-JE CONSEILLÉ PAR UN COACH OU UN PROFESSIONNEL QUALIFIÉ ? LES COMPLÉMENTS NE SONT EFFICACES QUE S'ils FONT PARTIE D'UN SYSTÈME COMPLET : ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, SOMMEIL SUFFISANT, ENTRAÎNEMENT EFFICACE ET RÉCUPÉRATION INTELLIGENTE.

AU FINAL, NE VOUS CONCENTREZ PAS SUR LA POUDRE – CONCENTREZ-VOUS SUR L'ASSIETTE. VOS RÉSULTATS VIENNENT DE LA CONSCIENCE ET DE LA CONSTANCE, PAS DE CE QUE VOUS METTEZ DANS VOTRE SHAKER. PARMI LES RARES COMPLÉMENTS VRAIMENT UTILES, LA CRÉATINE EST L'UN DES PLUS EFFICACES, SURTOUT SI VOUS NE CONSOMMEZ PAS ASSEZ DE VIANDE. ENSUITE, LA PROTÉINE (WHEY OU VÉGÉTALE) AIDE À ATTEINDRE VOS BESOINS QUOTIDIENS, SURTOUT EN PÉRIODE DE STRESS OU DE DÉSORGANISATION. L'OMÉGA-3 EST AUSSI ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DES ARTICULATIONS, DU CŒUR, ET POUR RÉDUIRE L'INFLAMMATION. IL EST SOUVENT ABSENT DANS LES RÉGIMES PAUVRES EN POISSON.



CONCLUSION

AVANCE AVEC CONFIANCE.

LE VRAI CHANGEMENT NE SE FAIT PAS DU JOUR AU LENDEMAIN — IL EST LE FRUIT DE TA PATIENCE ET DE TON ATTENTION AUX PETITS DÉTAILS AU QUOTIDIEN.

NE TE PRÉCIPITE PAS VERS LES RÉSULTATS, ET NE SOUS-ESTIME JAMAIS L'IMPORTANCE DU REPOS ET D'UNE BONNE ALIMENTATION.

LE SUCCÈS EST UN ÉQUILIBRE ENTRE L'EFFORT, LA PATIENCE ET LA CONSCIENCE.

SOUVIENS-TOI TOUJOURS : CHAQUE PAS QUE TU FAIS, AUSSI SIMPLE SOIT-IL, TE RAPPROCHE DE TON OBJECTIF ET DE LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME.

AIE CONFIANCE EN TOI, RESTE FIDÈLE À TON PLAN, ET SURTOUT... PRENDS PLAISIR À VIVRE CETTE AVENTURE.

ES-TU PRÊT À COMMENCER TON PARCOURS ET ATTEINDRE TON VÉRITABLE OBJECTIF ?

NE PERDS PLUS DE TEMPS — DÉMARRE MAINTENANT AVEC NOTRE PROGRAMME COMPLET ET BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT TOTAL POUR DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME.

ENVOIE LE MOT « ZM » ET COMMENCE TA TRANSFORMATION DÈS AUJOURD'HUI.

C'EST LE MOMENT DE FAIRE LA DIFFÉRENCE.

