

Découvrez-la sans tarder !



MA ROUTINE SPÉCIALE VENTRE PLAT



CONSTRUISEZ VOTRE PROPRE ROUTINE

EN VOUS INSPIRANT DE LA MIENNE

WENDY MARIE

COACHING WM

Table des MATIÈRES

01

PRÉSENTATION

Dans ce chapitre, je me présente à vous et je vous explique un peu plus en détail ce que ce programme vous apportera.

02

ASTUCES ET CONSEILS

Avant de débuter le programme, il est crucial de lire ce chapitre, car c'est ici que je vous dévoile toutes les astuces et conseils qui vous permettront d'atteindre votre objectif.

03

POINT ALIMENTATION

Ce chapitre aborde les calories, ma relation avec l'alimentation, mes recommandations ainsi que mon état d'esprit vis-à-vis de la nutrition.

04

MA ROUTINE SPORTIVE

Pour obtenir un ventre plat et tonique, l'alimentation et le Pilates sont essentiels ! Je vous dévoile ma routine matinale entièrement basée sur le Pilates, ainsi que quelques-unes de mes séances de musculation et de cardio détaillées.

05

SUPPORTS ET ANNEXES

Mon évolution détaillé, mon plan d'organisation, des supports pour vous aider à atteindre votre objectif final sans y penser sans cesse, et bien plus encore !

CHAPITRE NUMERO 1



01 PRÉSENTATION	4 PAGES

Ce que vous allez apprendre

Ce chapitre vous permettra de mieux me connaître et de découvrir ce que ce programme vous réserve.

C'EST PARTI !



BONJOUR, JE SUIS WENDY,

Maman au foyer, en couple depuis 10 ans et coach sportive indépendante, j'ai mis au point ce programme car je suis convaincue de son potentiel pour aider les personnes qui, tout comme moi, ont longtemps souffert de complexes liés à leur ventre. Je comprends à quel point il peut être difficile de se sentir bien physiquement et mentalement lorsque l'on n'est pas à l'aise dans son corps, surtout après une grossesse. Cependant, je suis certaine que si vous suivez le même parcours que moi depuis quelques mois, vous réapprendrez à aimer votre corps.

Wendy

Mon parcours

PERSONNEL



À ce jour, je suis une jeune maman d'un petit garçon de 2 ans, mais avant de devenir cette maman, je suis passée par des étapes de ma vie qui m'ont forgée mentalement à défaut de m'abîmer physiquement.

À 17 ans, je suis victime d'un accident de voiture qui va transformer ma vie. Outre mes blessures psychologiques, mon bassin et ma clavicule ont été gravement amochés, pour ne pas dire brisés. Du fauteuil roulant en passant par les béquilles puis la canne, j'ai dû réapprendre à mon corps à marcher. Un suivi médical et une rééducation ont été mis en place, et après 3 mois d'hospitalisation, un kinésithérapeute m'a suivie pour mes blessures physiques. Grâce à ce suivi, j'ai vite compris que la seule chose qui m'empêcherait de souffrir de ces blessures est la musculation.

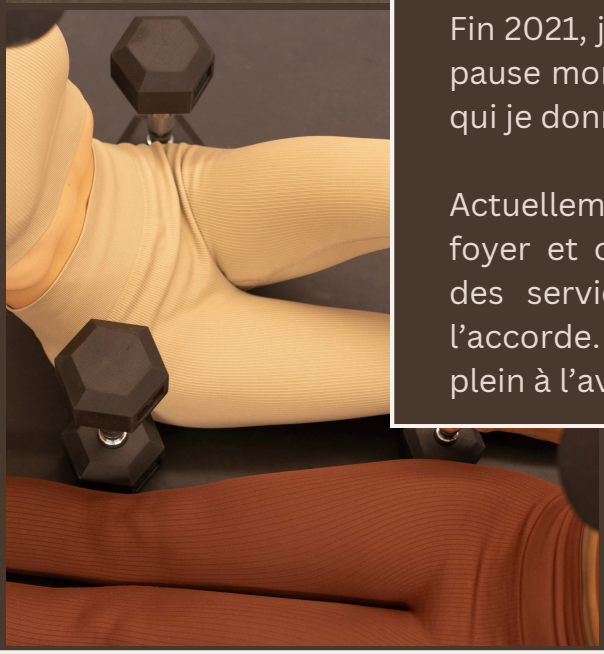
J'ai commencé à la maison en suivant des vidéos sur YouTube, puis en m'achetant quelques poids, mais j'ai très rapidement emprunté le chemin de la salle de sport. Les bénéfices de la pratique, aussi bien physiques que mentaux, se sont fait très vite ressentir et depuis, je ne me suis jamais réellement arrêtée.

J'ai eu, comme tout le monde, d'autres périodes très difficiles dans ma vie, mais c'est toujours le sport qui, psychologiquement, m'a permis d'affronter certaines épreuves que je n'aurais jamais pensé réussir à affronter.

Au moment où j'écris ce texte, je peux vous donner la certitude que si je ne pratique pas une activité physique régulière, je ne peux pas être épanouie à 100%. J'ai réellement besoin d'une pratique sportive pour mon bien-être personnel.







Mon parcours
PROFESSIONNEL

En début d'année 2020, j'ai obtenu mon diplôme de coach sportive et ma carte professionnelle après avoir acquis 1 an et demi d'expérience en salle de sport. Par la suite, j'ai lancé ma propre entreprise en devenant coach sportive indépendante.

Pendant mes études, j'ai suivi des formations pour devenir instructeur en body balance, body combat et RPM, à la demande de la salle de sport où je travaillais, afin de pouvoir enseigner ces cours collectifs. J'ai développé une passion particulière pour le body balance et ai décidé de me former en Pilates et en Yoga.

De ce fait, depuis 2020, je suis officiellement coach sportive, instructeur de body balance, body combat, RPM, ainsi que professeur de Yoga et Pilates.

Avant l'arrivée de la crise sanitaire du Covid, j'ai travaillé dans diverses salles de sport, tout en proposant du coaching en ligne, en visio et à domicile.

Fin 2021, je choisis, après l'annonce de ma grossesse, de mettre en pause mon entreprise pour me consacrer entièrement à mon fils à qui je donnerai la vie en juillet 2022.

Actuellement, j'ai relancé mon activité. Je suis à la fois maman au foyer et coach sportive indépendante, proposant exclusivement des services en ligne et en présentiel lorsque le temps me l'accorde. Cependant, je prévois de reprendre mon métier à temps plein à l'avenir.

Mes secrets

VENTRE PLAT

Bienvenue dans mon monde, où le sport est essentiel pour ma santé physique et mentale. Si vous suivez ce programme, votre objectif principal est d'avoir un ventre plat, et vous y parviendrez ! Cependant, vous serez également comblé par les bienfaits mentaux que vous en retirerez.

MES SECRETS VENTRE PLAT MES SECRETS VENTRE PLAT MES SECRETS VENTRE PLAT MES SECRET V

Dans ce guide, je vous partage ma routine sportive et mes habitudes alimentaires. Vous pouvez vous en inspirer pour élaborer votre propre routine ou suivre la mienne. Retrouver un équilibre sain dans ma vie de jeune maman n'a pas été simple, mais l'ayant finalement retrouvé, mon but est désormais de vous aider à dénicher le vôtre, pour que vous soyez en harmonie avec vous-même.

En suivant les étapes de ce guide, vous renforcerez votre corps et votre esprit, gagnerez en autonomie dans votre pratique sportive, élargirez vos connaissances en Pilates et musculation, enrichirez votre vocabulaire et renforcerez votre confiance en vous.

MES SECRETS VENTRE PLAT MES SECRETS VENTRE PLAT MES SECRETS VENTRE PLAT MES SECRET V

CHAPITRE



NUMERO 2

02 ASTUCES ET CONSEILS	10 PAGES

Ce que vous allez apprendre

Dans ce chapitre, je vais vous fournir toutes les informations que j'estime nécessaires pour vous aider à atteindre votre objectif.

C'EST PARTI !

Mes astuces
ET CONSEILS



La routine que vous allez suivre est celle que j'ai moi-même adoptée avant de concevoir ce programme. Les enseignements que j'ai tirés en la suivant me permettent désormais de vous transmettre mes meilleures astuces et de vous prodiguer des conseils pour vous faire gagner du temps, de l'énergie, et surtout de vous déculpabiliser.

Discipline et motivation.

Maintenir sa motivation en permanence peut être difficile, voire impossible. Après une journée bien remplie, l'envie de se détendre sur le canapé après une bonne douche est tentante ! Cependant, c'est une erreur ! Se laisser aller ne fera qu'accentuer notre envie de ne rien faire. Lorsque la motivation nous fait défaut, il est crucial de laisser la discipline prendre le relais. C'est un peu comme se rendre au travail... Parfois, on n'en a pas envie, mais on n'a pas le choix. C'est pareil pour le sport. "Même si j'ai peu dormi, je m'engage. Mon corps et mon esprit en ont besoin, ce sera une victoire personnelle et je suis convaincu que ma journée sera meilleure." En conclusion, lorsque la motivation est au plus bas, laissez la discipline prendre le dessus !

Mes astuces ET CONSEILS

Petit mot pour les mamans.

La pression sociale pousse souvent les jeunes mamans à retrouver leur forme en seulement 2 mois après l'accouchement. Parfois, la comparaison avec ce que l'on voit sur les réseaux sociaux peut également nous faire culpabiliser si nous ne reprenons pas le sport rapidement ou si nous manquons de temps. En résumé, nous sommes constamment encouragées à être au top, que ce soit 2 mois ou plusieurs années après avoir accouché. Voici mes conseils : Après l'accouchement, reprenez le sport lorsque vous vous sentirez prêtes, tout en gardant à l'esprit l'importance de rester actives pour votre bien-être mental et physique. Les promenades d'une heure, le ménage, etc. en font partie ! Mais ne perdez aucun de ces précieux moments avec votre bébé pour aller à la salle de sport si vous ne le voulez pas ! C'est pour cette raison que ma routine est adaptée à toutes les mamans, peu importe leur statut. Essayez de vous lever plus tôt que vos enfants, de vous coucher après eux ou de pratiquer pendant leur sieste. Rapide, moins de 30 minutes par jour, cette routine vous permettra de rester en forme et de retrouver un ventre plat rapidement tout en pratiquant à la maison à votre propre rythme.

Mes astuces
ET CONSEILS

Comportement et alimentation.

Si vous me suivez sur les réseaux sociaux, vous avez peut-être déjà vu ces astuces. Sinon, je vais vous les partager. Nous avons toutes des comportements alimentaires que j'appelle "parasites". Il se peut que vous fassiez partie de ces personnes qui mangent trop ou pas assez. Vous pourriez également être quelqu'un qui ne peut pas se passer de sucreries, ou tout simplement être cette femme qui vide le placard à gâteaux pendant la période de menstruation. Si vous avez tendance à trop manger, essayez cette astuce : gardez la même habitude alimentaire, mais servez-vous dans une assiette plus petite. Vous aurez l'impression visuelle que votre assiette est pleine, tout en consommant effectivement des quantités plus réduites. À contrario, si vous réalisez que vous ne mangez pas assez car vous ne parvenez pas à finir votre assiette, envisagez de répartir vos repas tout au long de la journée. Je recommande trois repas et deux collations (possibilité d'en faire trois), de cette manière, vous consommerez les macro et micro-nutriments nécessaires à votre corps sur une journée sans avoir à en ingérer trop lors d'un seul repas. Nocif pour la santé mais tellement addictif qu'il est difficile de résister, abordons désormais le sujet de ce fameux "mauvais sucre" ! En général, nous le consommons en cas de fringales ou en collation entre le déjeuner et le dîner. Tout d'abord, pour prévenir les fringales, je vous recommande de revoir votre alimentation, que ce soit en termes de qualité ou de quantité. En fournissant à votre corps ce dont il a besoin, les fringales devraient disparaître. Pendant les pauses, préparez à l'avance votre collation pour éviter de vous retrouver dans une boulangerie. De plus, essayez de ne pas acheter de sucreries lors de vos courses pour éviter d'en avoir dans vos placards. En parvenant à réduire sa consommation, vous ressentirez rapidement les bienfaits. Pour finir, lors de votre période menstruelle, si vous avez vraiment faim augmentez vos quantités même en étant en déficit calorique. Il est préférable de manger un peu plus de riz qu’un kinder bueno.

Mes astuces ET CONSEILS

Ventre gonflé ou ventre gras ?

Pendant longtemps, je n'arrivais pas à distinguer si mon ventre était gonflé ou s'il contenait un excès de graisse, me posant ainsi la question : "cette boule en dessous de mon nombril, c'est du gras ou bien je suis trop gonflé ?" En fait, c'était une combinaison des deux. Afin de pouvoir faire la distinction entre les deux, souvent, des ballonnements s'ajoutent à un ventre gonflé, alors que lorsque je mentionne un "ventre gras", je fais référence à la masse graisseuse que vous pouvez sentir sous votre peau en la pinçant. Un "ventre gonflé" peut résulter de divers facteurs tels qu'une mauvaise alimentation, les intolérances alimentaires, les menstruations, une faiblesse de la sangle abdominale (ma routine réglera ce souci) ou même des problèmes de santé. Des vêtements trop serrés ou le port d'une gaine peuvent également être la cause d'un ventre gonflé. Pour résoudre ce problème, il est essentiel de comprendre sa source. Par conséquent, je vous encourage à l'identifier en prêtant attention à votre corps et en cherchant à repérer les instants où votre ventre se gonfle. Vous pouvez également faire appel à un professionnel pour identifier la cause de ces gonflements si vous n'arrivez pas à la déterminer par vous-même. En ce qui concerne "le ventre gras", c'est principalement l'alimentation qui en est responsable. Des photos illustrant le sujet sont disponibles en annexe.

L'inactivité.

La sédentarité est l'erreur principale à éviter. Faire de la marche, du ménage, opter pour les transports en commun plutôt que la voiture, etc., constitue clairement un petit plus qui fait toute la différence et vous aide à augmenter votre dépense énergétique sans même vous en rendre compte ! Marcher tous les matins avec mon fils a clairement accéléré ma perte de masse grasse. Et comme vous le savez sans doute, la sédentarité entraîne de nombreuses maladies et est liée à un risque accru de mortalité.

Mes astuces ET CONSEILS

L’entourage.

Nos proches, bien que nous les appréciions, ne sont pas toujours en accord avec nos choix de vie, et c'est tout à fait normal car ce n'est pas ce que nous attendons d'eux. Il est courant d'entendre des personnes dire "si vos proches ne partagent pas votre point de vue ou n’ont pas les mêmes projets que vous, changez d'entourage" ou encore “l’entourage, ça change tout”, ce qui me dérange beaucoup ! Lorsque nous avons un objectif en tête, nous devons compter uniquement sur nous-mêmes et non sur les autres. C'est ainsi que je procède, par exemple, lorsque j'ai un objectif personnel : "Je vais faire une sèche. Je sais que tu n'es pas vraiment d'accord avec ça, mais je ressens le besoin de la faire." À ce moment précis, Monsieur sait que la décision est prise. S'il me soutient pendant les moments difficiles, cela sera bénéfique pour mon parcours de perte de poids. Cependant, s'il ne veut pas en entendre parler alors je ne lui en parlerai plus. Je continuerai à poursuivre mon objectif, car c'est ce que je désire vraiment ! Je suis une personne avec de nombreux projets en tête et étant très obstinée, il n’y a encore pas si longtemps que ça, je ne tolérais pas le manque de soutien lorsque j'avais une idée ou le doute que mon entourage pouvait avoir quant à ma capacité à atteindre mes objectifs. Avec le temps, j'ai appris à être autonome, à ne dépendre que de moi-même, à ne plaire qu’à moi-même, à ne compter que sur moi-même et à considérer le soutien et la reconnaissance extérieure comme un bonus. Cependant, je ne modifierais en aucun cas mon cercle proche et je refuserais de me prendre la tête avec mon conjoint, ma famille ou mes amis pour des choses qui, au final, me concernent uniquement. Ce que j'essaie de vous transmettre ici est de simplement faire ce qui vous rend heureux. Si vous ne bénéficiez pas du soutien espéré et si vous recevez des commentaires décourageants et négatifs, apprenez à faire abstraction, à vous suffire à vous-même et poursuivez en silence. Votre entourage ne doit pas vous freiner dans vos objectifs et vos objectifs ne doivent pas vous éloigner de votre entourage.

Mes astuces ET CONSEILS

Mon expérience et mes recommandations

Quand j'ai commencé ma routine, je n'avais pas prévu d'établir un programme par la suite. Un jour, j'ai réalisé que malgré mon bien-être actuel, je n'étais pas totalement épanouie. En dehors de mes rôles de mère et de conjointe, je savais que l'activité physique était essentielle pour mon épanouissement. Alors, assise sur mon canapé, j'ai pris une feuille et un stylo, et c'est à ce moment-là que ma routine a pris forme.

Le lendemain matin, j'ai commencé ma routine sans me peser ni prendre de mesures car mon seul repère sont les photos. Au fil du temps, j'ai remarqué les bienfaits de ma routine. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à en parler sur mes réseaux sociaux, et c'est ainsi que j'ai eu l'idée de créer ce programme pour vous l'expliquer en détail.

J'ai commencé fin février/ début mars 2024 (je n'ai pas noté la date exacte) en suivant des exercices de Pilates et un rééquilibrage alimentaire, sans suivre de régime strict. Je veux dire par là que je ne pesais pas mes repas. Je savais que mon ventre gonflé était le résultat d'une alimentation inappropriée et d'une énorme faiblesse de ma sangle abdominale. Les résultats que j'ai obtenue ont été incroyables ! Mon ventre s'est rapidement aminci et début avril, une transformation était visible. À cet instant, j'ai pensé à entamer une sèche pour ensuite prendre des photos de moi afin de vous montrer les distinctions entre un ventre gonflé, un ventre gras et un ventre plus sec et tonique mais je savais que je partais en vacances en mai sur une période de deux semaines alors, j'ai continué à suivre ma routine matinale, mais j'ai décidé de commencer ma sèche à mon retour. Au début de la deuxième semaine de juin, j'ai entamé ma diet alimentaire en pesant mes aliments pour créer un léger déficit calorique. Tout comme dans ma routine sportive, j'ai remarqué des résultats très rapidement. Les photos de ma progression sont disponibles en annexe.

Mes astuces ET CONSEILS

Mon expérience et mes recommandations

Si je devais recommencer, je ne changerais rien. Je combinerais simplement la phase de séchage avec ma routine Pilates dès le début pour avoir des résultats encore plus rapidement, mais il était essentiel pour moi de souligner la différence entre un ventre plat avec de la graisse en excès et un ventre plat et sec. À part cela et être encore plus active en dehors des séances de sport, je ne changerais absolument rien.

Ce résumé concerne ma propre expérience et pourrait différer de la vôtre. Voici quelques conseils :

Une fois que vous avez déterminé le réel problème, passez à l'action. Pour rappel, si votre ventre est :

- Gonflé : Trouvez la ou les causes et suivez les exercices de ma routine.
- Gras : Suivez les exercices de ma routine, commencez par un rééquilibrage alimentaire et si les résultats ne vous conviennent toujours pas, entamez une sèche. (Vous pouvez débuter directement par la sèche si vous avez déjà une alimentation correcte et que seulement vos quantités posent problème. Dans le cas contraire, je vous conseille d'abord de débuter par le rééquilibrage alimentaire afin d'éviter toute frustration.)
- Gonflé et gras : Suivez les exercices de ma routine et entamez un rééquilibrage alimentaire ou une sèche.

Il se peut que votre ventre gonfle seulement lors de vos périodes menstruelles, cela n'impacte en rien l'évolution. Il dégonflera la période terminée. Il en est de même si vous avez consommé un "repas plaisir", votre ventre va gonfler et c'est tout à fait normal, mais il dégonflera.

Mes astuces ET CONSEILS

Mon expérience et mes recommandations

Avant de débuter votre programme, je vous recommande de prendre vos mesures et de vous peser à jeun. Prenez également des photos à jeun (profil-dos-face) ce jour-là et gardez-les précieusement. Une fois ce bilan de début effectué, confiez votre balance à une personne de confiance pour la cacher, afin d'éviter d'y avoir accès. Inutile de prendre des photos chaque semaine ; je vous conseille de refaire ce bilan (sans vous peser) uniquement lorsque vous pensez que la routine commence à faire son effet. Faire des bilans trop fréquemment peut compromettre vos résultats et vous décourager facilement. La balance n'est pas votre alliée, car elle peut par exemple vous indiquer un poids plus élevé lors de votre cycle menstruel, ce qui pourrait affecter votre motivation. Des feuilles de suivi sont disponibles pour que vous puissiez les utiliser selon vos besoins, dans le chapitre supports et annexes.

Enfin, si vous avez tendance à manger en très très grande quantité et à consommer beaucoup de sucreries, je vous recommande de rééquilibrer votre alimentation avant de réduire vos apports caloriques sinon, vous pourriez rapidement ressentir de la frustration ce qui provoquera des troubles de l'alimentation que vous n'aviez peut-être pas avant. Diminuez progressivement la taille de vos portions (sans les peser) et réduisez votre consommation de sucreries sur une base mensuelle, hebdomadaire ou quotidienne selon vos capacités.

Mes astuces
ET CONSEILS

Mon expérience et mes recommandations

En ce qui concerne le programme, je tiens à souligner qu'il n'est pas conçu pour une perte de poids ou de centimètres rapide. Au contraire, je crois en une perte de poids progressive et contrôlée, respectant notre corps pour éviter les effets néfastes comme la perte de masse musculaire ou l'effet yo-yo. L'objectif est de créer une routine simple mais efficace à long terme. Trouvez votre équilibre entre vie quotidienne, activité physique et alimentation, ne vous fixez pas des objectifs irréalistes dès le départ, commencez par suivre ma routine, ajustez-la si nécessaire, puis lâchez prise. Les résultats apparaîtront lorsque vous ne vous y attendrez pas ! C'est exactement ce que j'ai fait et ça a marché. Alors, encore une fois je le répète mais lâchez prise. VRAIMENT ! S'il vous plaît ne vous mettez aucune pression. Pour la petite anecdote, je me suis pesé une fois mon objectif physique atteint. Si je l'avais fait avant, j'aurais tout arrêté. Mon poids actuel étant celui que j'évitais auparavant (45,600 kg), si je l'avais vu diminuer progressivement en effectuant un bilan toutes les semaines, j'aurais paniqué, douté de moi, perdu ma motivation et abandonné, alors que je ne me suis jamais senti bien dans mon corps qu'actuellement.

Mes astuces ET CONSEILS

Mon expérience et mes recommandations

Pour conclure ce chapitre, voici quelques conseils simples que vous connaissez déjà mais qu'il est important de rappeler :

- Assurez-vous de dormir au moins 7 heures par nuit.
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Restez actif !
- Préparez vos repas à l’avance et mangez à des heures régulières.
- Évitez les comparaisons et concentrez-vous sur devenir une meilleure version de vous-même chaque jour.
- Si vous loupez une séance ou faites un écart ne CULPABILISEZ PAS ! Reprenez les bonnes habitudes le lendemain.
- Ne vous dites pas que vous êtes en “diet” constamment, sinon c’est psychologique, vous allez avoir envie de tout dévorer, même ce que vous ne mangez pas habituellement. Notre cerveau fait totalement l’inverse de ce qu’on lui dit de faire. Ne pensez pas à un éléphant ? Vous y avez pensé… “Je dois éviter les sucreries ? Je veux une sucrerie !”

Enfin, si vous vous sentez découragé, avez besoin de soutien, ou que votre motivation faiblit pour une raison quelconque, n'hésitez pas à rejoindre le groupe dédié que vous trouverez en annexe, j’y serai présente si besoin.

CHAPITRE



NUMERO 3

03 POINT ALIMENTATION	17 PAGES

Ce que vous allez apprendre

Dans ce chapitre, vous découvrirez davantage sur les macronutriments, ma relation avec la nourriture, comment j'ai géré mon alimentation tout au long de ma période de perte de poids, et bien plus encore !

C'EST PARTI !

Table des MATIÈRES

01 **CALORIES ET MACROS NUTRIMENTS**

L’énergie dont notre corps a besoin.

02 **MA RELATION AVEC L’ALIMENTATION**

Une relation saine.

03 **QUESTIONS ET RÉPONSES**

Les questions que vous pourriez vous poser.

04 **JE VOUS CONSEILLE, JE VOUS DÉCONSEILLE**

Je vous conseil de remplacer certains aliments, découvrez lesquels !

05 **RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE**

Des quantités un peu plus raisonnables !

La calorie
EN SAVOIR PLUS

Une calorie est une unité de mesure utilisée pour évaluer la valeur énergétique des aliments que nous ingérons.

Votre alimentation doit être qualitative et variée, non seulement pour offrir tous les micronutriments essentiels à votre corps (vous pouvez faire une prise de sang pour savoir si vous êtes carencé et vous supplémenter si besoin), mais aussi pour diversifier vos apports énergétiques. Effectivement, l'organisme humain doit obtenir son énergie à partir des trois macronutriments principaux : les protéines, les glucides et les lipides, chacun devant être consommé en quantités appropriées.

LES MACRONUTRIMENTS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les macronutriments sont des molécules présentes dans les aliments qui fournissent l'énergie nécessaire à notre corps sous forme de calories. Les protéines, les glucides et des lipides sont les macros nutriments essentiels dont notre organisme a besoin.

Chaque être humain étant unique, les besoins énergétiques diffèrent d'une personne à l'autre. En fonction de votre sexe, de votre taille, de votre âge, de votre profession, de votre niveau d'activité physique et de votre mode de vie, vos besoins caloriques sont différents.

Pour prévenir tout problème de santé lié à une alimentation inappropriée, il est essentiel de s'alimenter en quantités adéquates et de privilégier des aliments de qualité.

En conséquence, j'ai pris le temps de vous fournir davantage d'informations sur le sujet dans les pages qui suivent.

Les macros NUTRIMENTS

LES PROTÉINES (FONCTIONS ET SOURCES ALIMENTAIRE) :

Les protéines jouent de nombreuses fonctions essentielles dans notre corps. Elles assurent une fonction structurelle (dans les os, les muscles, les cheveux, les ongles, etc.) et participent à divers processus tels que la digestion, la réponse immunitaire et le transport de l'oxygène. De plus, elles apportent une source d'énergie à notre organisme, avec 1g de protéines équivalant à 4kcal.

On distingue deux sources alimentaires de protéines :

- Les protéines d'origine animale : elles se trouvent principalement dans le lait, la viande, le poisson et les œufs.
- Les protéines végétales : elles sont principalement présentes dans les graines oléagineuses (amandes, noix du Brésil, noix de cajou...), les légumineuses (lentilles, haricots...) et les céréales (blé, quinoa, riz...)

Vous pouvez intégrer à votre alimentation des protéines en poudre (Whey isolat), si elles sont de bonne qualité, qu'elles ne remplacent pas un repas et que vous respectez votre apport quotidien recommandé.

Recommandation : entre 1g et 2g par kilogramme de poids corporel par jour.





Les macros NUTRIMENTS

LES GLUCIDES (FONCTIONS ET SOURCES ALIMENTAIRES.)

La fonction principale des glucides est de fournir de l'énergie à l'organisme (1 g de glucides équivaut à 4 kcal). Cependant, ils sont aussi essentiels pour maintenir une bonne santé intestinale, réguler le métabolisme, et sont indispensables au bon fonctionnement des cellules (muscles, cerveau...). L'excès de glucides est stocké dans le foie et les muscles, et le corps les utilise lorsqu'il en a besoin.

Les glucides sont principalement d'origine végétale, à l'exception du lactose, qui provient du lait, ainsi que du glycogène, présent en très faibles quantités dans la viande.

Il existe deux types de glucides :

- Les glucides simples, également appelés sucres rapides, sont rapidement assimilés par le corps. On les retrouve dans des aliments tels que les fruits, le lait, le miel, le sucre blanc, les confitures, etc.
- Les glucides complexes, également appelés sucres lents, sont absorbés progressivement par le corps. On les trouve dans des aliments tels que les pommes de terre, les pâtes, le riz, le blé, les flocons d'avoine, le pain et les légumes secs, etc.

Il est essentiel de privilégier les glucides complexes ainsi que les fruits pour garantir une alimentation de qualité.

Recommandation : Consommez entre 50 et 55 % de votre apport énergétique total, en veillant à ce que les sucres simples ne dépassent pas 10 %.





Les macros
NUTRIMENTS

LES LIPIDES (FONCTIONS ET SOURCES ALIMENTAIRES.)

Les lipides, tout comme les protéines et les glucides, sont une source d'énergie pour le corps (1 g de lipides = 9 kcal). Ils jouent un rôle essentiel dans la protection des organes, la régulation de la température corporelle et le transport des vitamines. Lorsqu'ils sont consommés en excès, les lipides sont stockés dans le tissu adipeux, et le corps les utilise lorsqu'il en a besoin.

- Les acides gras saturés : ils se trouvent dans les produits animaux et végétaux. Ils sont responsables du mauvais cholestérol.
- Les acides gras mono-saturés : ils se trouvent dans les huiles et les arachides. Ils font baisser le taux de mauvais cholestérol.
- Les acides gras poly-insaturés : appelés également acides gras essentiels, ils ne sont pas produits par l'organisme et doivent donc être obtenus par l'alimentation. Ils contribuent à réduire les niveaux de bon et de mauvais cholestérol. On les trouve dans les huiles végétales et dans les poissons.
- Les acides gras trans : ils sont néfastes pour la santé. On les trouve dans les plats préparés, la margarine et les aliments transformés, comme les chips, les sucreries etc.

Je vous conseil d'éviter les acides gras trans pour avoir une alimentation de qualité.

Recommandation : Consommez entre 20 et 35% de votre apport énergétique total.







Ma relation
AVEC L'ALIMENTATION

Je suis définitivement une grande mangeuse. Voilà, c'est dit ! J'aime manger ! Je fais partie de ces personnes décrites dans le chapitre précédent, "les mangeurs excessifs". Les quantités me posent vraiment problème ! Sans peser, je perds le contrôle ! C'est pourquoi je pèse mes repas, ce qui m'aide à maintenir une discipline alimentaire. En dehors de cela, il m'est très facile de me passer de sucre car je n'en consomme que de manière occasionnelle. En fait, je dirais même que je n'ai pas besoin de m'en priver puisque je n'en consomme pas quotidiennement. Il est important de comprendre que je fais référence au "mauvais sucre". Bien sûr, je consomme des glucides à chaque repas. Il en est de même pour les chips, la charcuterie, les fast-foods, etc. Je n'en consomme pas non plus quotidiennement. En ce qui concerne les boissons, je ne bois ni d'alcool ni de boissons sucrées. Il fut un temps où je consommais beaucoup de Coca Zéro, mais désormais, c'est rare. Mes seules boissons quotidiennes sont de l'eau et une tisane bio brûle-graisse de "La Tisanière" (je ne peux garantir son efficacité, j'aime juste son goût). Globalement, je dirais que je n'ai pas besoin de faire beaucoup d'efforts pour "bien" me nourrir, et c'est plutôt agréable mais, car il y a toujours un "mais", j'ai moi aussi ma période menstruelle ou les mauvais jours qui me donnent envie de manger des sucreries ou de dévorer tout ce qui me passe sous la main ! C'est à ces moments-là que je peux prendre un ou deux verres de Coca zéro dans la journée ou me faire plaisir en dégustant un délicieux repas au restaurant. En ce qui concerne les "plaisirs", je me les accorde quand j'en ressens le besoin (je peux passer 3 semaines sans faire d'écart ou en faire deux dans la même journée), depuis que j'ai atteint mon objectif. Avant cela, je m'accordais un plaisir une fois par semaine ou toutes les deux semaines selon mes envies. Pour conclure sur ce sujet, je dirais que j'ai maintenant une relation saine avec l'alimentation. Une fois que vous aurez établi un bon équilibre alimentaire, vous aurez, vous aussi, une relation saine avec la nourriture.







Questions ET RÉPONSES

QU'EST CE QU'UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?



Avoir une alimentation de qualité en quantité suffisante et vous accorder des plaisirs de temps en temps sans ressentir de frustration avant (car vous n'attendiez que ça) ou après (car vous pensez déjà au prochain écart) signifie que vous avez probablement trouvé le bon équilibre alimentaire. En fournissant à votre corps les nutriments dont il a besoin, vous ne rencontrerez plus de problèmes liés à l'alimentation.

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ET DÉFICIT CALORIQUE (SÈCHE).



Je conseille toujours aux personnes ayant de très mauvaises habitudes alimentaires de commencer par un rééquilibrage avant d'entamer une phase de sèche. Cette approche vous aidera à progressivement éliminer de votre alimentation quotidienne tout ce qui n'est pas bénéfique pour votre corps. C'est pendant cette période que vous pourrez observer des changements physiques et mentaux, et vous habituer à adopter une routine alimentaire saine sans ressentir de frustration. Si malgré vos efforts, votre apparence physique ne correspond toujours pas à vos attentes, il peut être nécessaire d'adopter un déficit calorique. Cela implique de surveiller votre apport calorique et d'augmenter votre activité physique si nécessaire. Le déficit calorique consiste à consommer légèrement moins de calories que ce que vous dépensez chaque jour. Il se crée via l'alimentation (manger moins) et/ou via le sport et votre mode de vie en augmentant votre dépense énergétique.

Questions ET RÉPONSES

LES ÉTAPES À SUIVRE.

Pour établir un déficit calorique, il est essentiel de connaître d'abord le nombre de calories que vous brûlez au cours de la journée. Voici les étapes : Utilisez la formule de Black et AL (en annexe) pour calculer les calories brûlées quotidiennement, ensuite multipliez le total par 1,55, 1,72 ou 1,9 en fonction de votre activité professionnelle et physique :

- 1,55 : Correspond à une personne exerçant un métier assis + petits déplacements (marche jusqu'à 5 km/jour).
- 1,72 : Correspond à une personne exerçant un métier debout et une activité physique (2/4 fois par semaine minimum).
- 1,9 : Correspond à une personne exerçant un métier physique et pratiquant une activité physique.

C'est ainsi que vous allez déterminer vos besoins en calories quotidiens.



Pour finir, c'est simple : Réduisez votre apport calorique de 300 à 500 kcal ou augmentez votre dépense énergétique pour brûler entre 300 et 500 kcal de plus que d'habitude pour créer un déficit calorique.

Après avoir établi le nombre de calories à consommer quotidiennement, il vous suffit de mettre en place un plan alimentaire qui respecte vos besoins énergétiques. Des applications comme MyFitnessPal peuvent vous aider en effectuant ces calculs à votre place, mais si vous voulez le faire seul, il vous suffit de connaître la valeur nutritionnelle de chaque aliment et de faire les calculs vous-même en sachant que 1g de protéine = 4kcal , 1g de glucide = 4kcal et 1g de lipide = 9kcal.

Questions ET RÉPONSES

FAUT IL SE PRIVER ?



Quand je suis en charge du suivi diététique de mes élèves, je ne leur interdis jamais de manger quoi que ce soit. Je pars du principe qu'un adulte sait ce qui est bon ou mauvais pour sa santé et pour sa perte de poids. Cependant, je leur rappelle tout de même ce qu'il vaut mieux éviter, car un rappel ne fait pas de mal, bien au contraire. Je vous conseillerais donc la même chose ici : ne vous interdisez rien, mais gardez à l'esprit que trop d'écarts fréquents (qui ne seront plus considérés comme des écarts) peuvent ralentir vos progrès et nuire à votre santé.

LA PATIENCE.



Il faudra clairement faire preuve de patience, d'où l'importance de vous encourager à "lâcher prise". Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre : certains observeront des changements rapidement, tandis que d'autres devront attendre un peu plus longtemps. Nos corps réagissent de manière unique, d'où l'inutilité de se comparer aux autres. Il est normal de traverser des moments de doute, mais rappelez-vous que tout le monde y passe. Vous n'êtes pas seule dans cette situation, car moi-même je suis pleine de doutes en vous écrivant ces mots. La clé réside dans la patience. Commencez par mettre en place votre routine sportive et alimentaire (cela deviendra rapidement une habitude), puis concentrez-vous sur d'autres objectifs/activités pour que votre esprit ne soit pas constamment obsédé par vos résultats et votre évolution. Le support en annexe vous sera d'une grande aide !

Questions ET RÉPONSES

FAUT IL SE FIXER DES OBJECTIFS ?



Il est important de vous souligner une fois de plus que ce programme n'est pas conçu pour “obtenir un ventre plat en quelques semaines”, mais plutôt pour vous aider, comme je l'ai fait, à intégrer dans votre routine quotidienne des habitudes alimentaires et sportives vous permettant de maintenir votre corps et votre esprit en bonne santé tout au long de l'année, ce qui vous permettra de retrouver un ventre plat. Se fixer des objectifs est-il nécessaire ? Si vous êtes du genre à avoir besoin d'objectifs à court terme pour rester concentré et motivé jusqu'à l'objectif final, ou si vous aimez relever des défis, alors fixez-vous des objectifs (vous trouverez des outils dans la section "supports et annexes"). Si vous préférez vivre au jour le jour en gardant un œil sur votre progression, sans vous fixer d'objectifs, car même le plus petit objectif peut vous stresser et vous faire abandonner rapidement s'il n'est pas atteint, alors faites un bilan seulement quand vous en ressentez le besoin.

COMMENT ÉVITER “L’EFFET YOYO” ?



Ce programme a été spécialement élaboré pour vous en préserver ! Évitez la frustration, tout simplement ! Se priver pendant une longue période pour ensuite céder à une orgie alimentaire une fois l’objectif atteint, c’est un grand NON car c’est de cette façon que vous allez revenir à la case départ ! Rééquilibrez votre alimentation tout en vous accordant des plaisirs lorsque l'envie se fait sentir. La perte de poids n’est pas une compétition, et vous constaterez qu’en réajustant votre alimentation, vous vous sentirez mieux et que les écarts vous attireront moins !

Questions ET RÉPONSES

LES PLAISIRS ALIMENTAIRES.



Il est essentiel de faire la distinction entre les craquages alimentaires et les véritables envies. Il y a vraiment des moments où nous mangeons sans avoir faim ni désirs, simplement parce que c'est la seule option qui s'offre à nous à cet instant. Partager une fondue au chocolat dans un restaurant avec sa meilleure amie, c'est un repas plaisant et justifié. En revanche, grignoter des KitKats sur le canapé par ennui pourrait être évité (en allant faire du sport par exemple). De même, acheter un pain au chocolat à la boulangerie parce que notre collation n'était pas préparée à l'avance aurait pu être évité. Je suis convaincu qu'il est important de distinguer les craquages des véritables plaisirs alimentaires pour retrouver un bon équilibre.

POURQUOI INTÉGRER DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS ?



Il existe plusieurs raisons à cela. Tout d'abord, grâce à leur pouvoir rassasiant, les protéines vous aideront à diminuer la sensation de faim. De plus, les protéines jouent un rôle clé dans la stabilisation de votre glycémie, le maintien de votre masse musculaire (elles sont indispensables pour la construction et la réparation des tissus musculaires) et l'amélioration de votre métabolisme.

Questions ET RÉPONSES

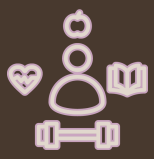
MA MÉTHODE.



Pour ma part, j'ai déjà suivi des régimes alimentaires assez stricts dans le passé, donc je suis habitué à éviter les écarts. C'est pourquoi mon rééquilibrage et ma phase de sèche ont été faciles à gérer. Cette fois-ci, ma règle principale était de me faire plaisir au moins une fois par semaine. J'ai donc commencé par le rééquilibrage alimentaire en prenant un plaisir chaque semaine, sans me fixer de jour précis. Pendant ma sèche, c'était la même chose : un plaisir par semaine (ce que j'appelle plaisir, c'est un plaisir sucré et un plaisir salé, donc un repas et une sucrerie. Ça peut être une raclette le jeudi et une crêpe le dimanche). Je me suis imposé un plaisir par semaine pour éviter les frustrations tout en maintenant un bon équilibre alimentaire jusqu'à atteindre mon objectif. Il est évident que les assiettes de 2 kg de riz/jour j'ai dû arrêter ! Il ne faut pas se frustrer mais il faut également apprendre à se sacrifier sur une petite période pour atteindre son objectif. Un seul plaisir m'a suffi, car comme je l'ai mentionné précédemment, je n'ai pas une mauvaise alimentation, mais plutôt un problème de quantités. J'ai suivi ce rythme jusqu'à atteindre mon objectif, et maintenant que je l'ai atteint, il m'arrive de me faire plaisir une ou deux fois par semaine si j'en ai envie, tout en maintenant une bonne alimentation le reste du temps. Si je remarque que je commence à commettre trop d'écarts, je ferai en sorte d'augmenter mon activité physique car pour le moment je pèse encore mes repas donc le déficit alimentaire est déjà créé.

Questions ET RÉPONSES

COMMENT GARDER LES BONNES HABITUDES ?



Logiquement, si vous parvenez à trouver le bon équilibre alimentaire, vous n'aurez plus rien à modifier. Ainsi, ce que l'on appelle "les bonnes habitudes" deviendra votre nouveau mode de vie.

CONCLUSION.

Un ventre gonflé est souvent la conséquence d'une faiblesse abdominale, mais peut également être causé par une alimentation inappropriée. En effet, si vous consommez régulièrement des aliments de mauvaise qualité et en grandes quantités, il est tout à fait normal d'être ballonné et d'avoir le ventre gonflé. C'est d'ailleurs en entamant un rééquilibrage alimentaire que vous constaterez la différence.



Pour retrouver un ventre plat, il vous suffira de :

- Suivre ma routine de Pilates.
- Adopter une alimentation de qualité, en quantité raisonnable.
- Accepter quelques sacrifices tout en vous permettant certains plaisirs jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif.
- Une fois votre ventre plat retrouvé, il sera essentiel de maintenir un bon équilibre alimentaire et une routine sportive pour éviter le retour à la case départ.

Il est important de retrouver un bon équilibre alimentaire pour le bien-être de votre santé globale. Il ne s'agit pas d'éliminer un aliment en particulier de votre quotidien, et de vous frustrer, mais plutôt de parvenir à établir une relation saine avec la nourriture.





JE VOUS DÉCONSEILLE

MAIS

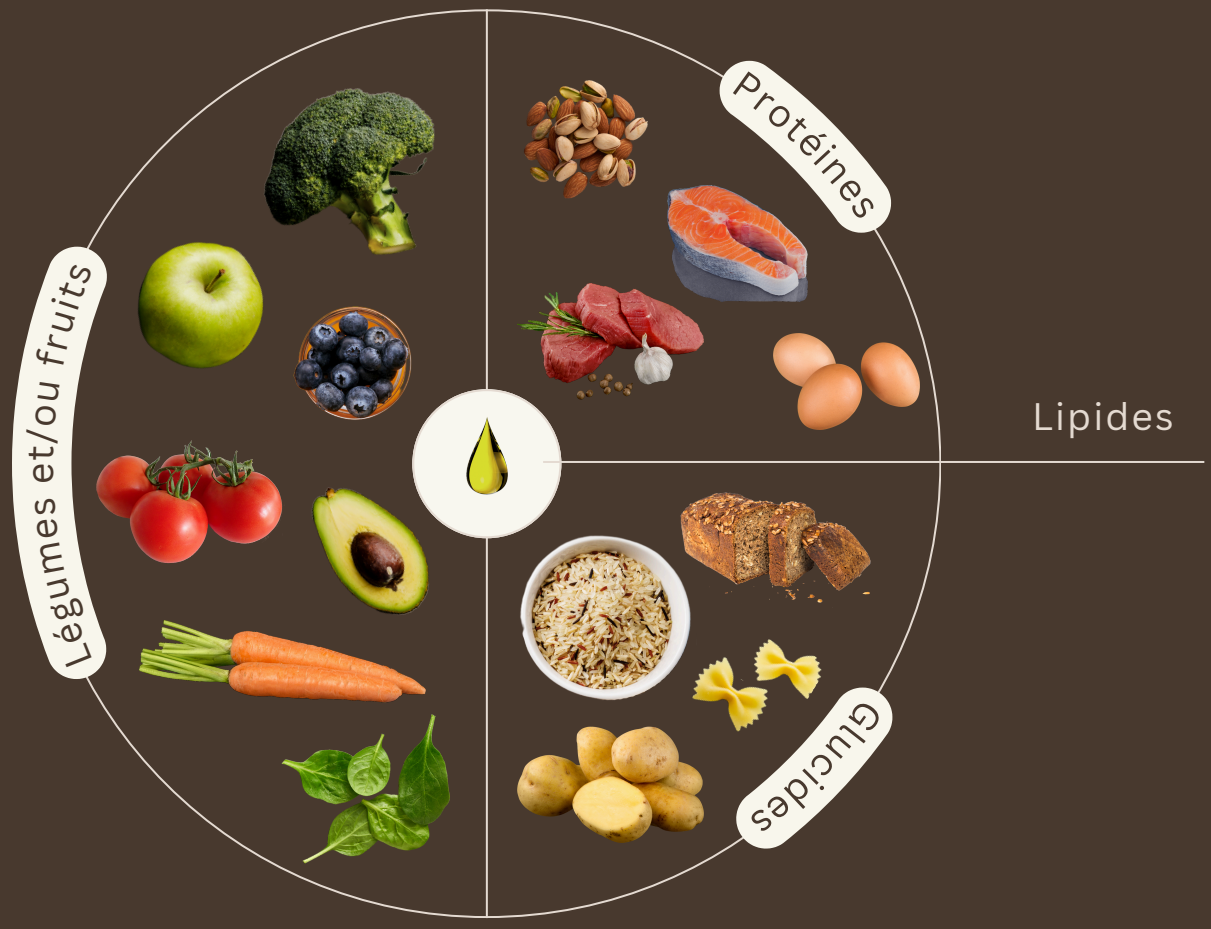
JE VOUS CONSEILLE

- Les jus de fruits en magasins.
- Les gateaux industriels.
- Les aliments transformés.
- Les fast-foods.
- Les sucreries.
- Les boissons sucrées.
- L'alcool.
- Trop de sel.
- Les chips et gateaux apéritifs.
- Les sauces (Ketchup, Mayonnaise, crème..)
- La charcuterie.
- Le sucre dans le thé ou le café.
- Le fromage.
- Le beurre.
- Les céréales le matin.
- La baguette de pain.
- Les pains aux chocolat et croissants.
- Les poissons pané, poulets panés ...
- Le lait de vache.

- Les jus de fruits pressés.
- Les recettes maisons.
- Les produits frais.
- Les pizzas et burger maison.
- Les fruits.
- Les boissons sans sucre.
- L'eau.
- Les épices.
- Amandes, noix de cajou ..
- Sauces faites maison avec légumes frais.
- Blanc de dinde / poulet.
- Thé, café sans sucre.
- Fromage blanc 0%, skyr ...
- L'Huile d'olive / Soja.
- Les flocons d'avoines.
- Pain d'avoine/ seigle/complet.
- Les pancakes fait maison.
- Saumon, colin blanc de poulet, dinde ...
- Lait d'amande, d'avoine..

Notes : À travers ce tableau, vous pourrez découvrir des alternatives à vos mauvaises habitudes. N'oubliez pas que votre changement alimentaire doit se faire progressivement et non de manière radicale, afin d'éviter toute frustration. Il est possible que vous ayez des intolérances alimentaires, et dans ce cas, il est important d'éviter les aliments concernés. Petit à petit, je suis convaincue que vous parviendrez à trouver votre équilibre alimentaire. Soyez patientes.

Rééquilibrage ALIMENTAIRE





EAU

Comme je l'ai mentionné précédemment, il n'est pas obligatoire de commencer votre transformation par une "sèche". Vous pouvez entamer votre parcours par un simple rééquilibrage alimentaire, en ajustant votre alimentation (si besoin, surtout si elle n'est pas de qualité) et vos portions. Voici un modèle de portions que vous pouvez suivre pour débuter ce rééquilibrage. Vous pouvez également utiliser votre main. Je vous explique à la page suivante.

Rééquilibrage
PORTIONS AVEC MAIN



La paume de main :
Viandes.





Surface de main :
Poissons.





Phalange :
Matière grasse.





Le poing :
Les féculents.





Surface de main :
Fruits.



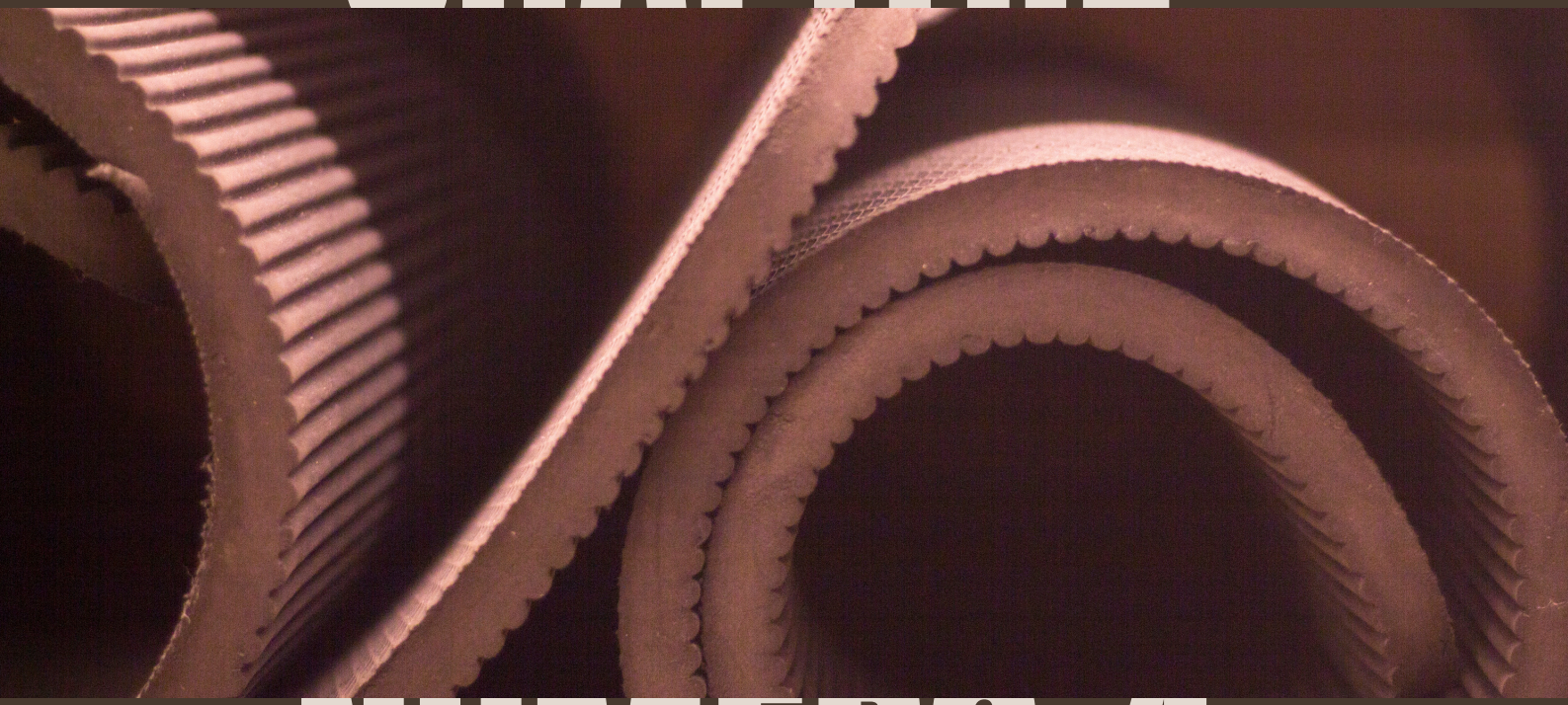


Les deux poing :
Légumes.




FAIT DU BIEN
À TON corps
POUR QUE TON
âme AI ENVIE
D'Y RESTER
WENDY MARIE COACHING

CHAPITRE



NUMERO 4

04 MA ROUTINE SPORTIVE	30 pages

Ce que vous allez apprendre

Un peu de sport ? Dans ce chapitre, vous allez plonger dans l'univers du Pilates et obtenir un aperçu complet de ma routine sportive.

C'EST PARTI !

Table des MATIÈRES

01 **LE PILATES**

Apprenez en un peut plus sur le Pilâtes.

02 **L'ETAT D'ESORIT À ADOPTER**

Aimez vous, respectez vous.

03 **EXPLICATIONS DE MA ROUTINE**

Ce que vous devez savoir.

04 **MA ROUTINE**

À votre tapis !

05 **MES SÉANCES DE SPORT**

Un peut de musculation et de cardio ?

Qu'est ce que LE PILATES ?

Ma routine inclut cinq exercices de Pilates. Ce sont uniquement ceux-ci que je pratique depuis le début, et ils m'ont permis d'obtenir un ventre plat. Avant de commencer, il est important de saisir ce qu'est le Pilates, ses principes fondamentaux et l'état d'esprit à adopter dans les jours à venir en suivant cette routine.

Le Pilates est une méthode développée par Joseph Pilates, qu'il désignait auparavant sous le nom de "Contrology". Il soutenait que cette pratique permettrait d'encourager un développement équilibré du corps, de l'esprit et du mental. En activant le système neuromusculaire, cette méthode aide à améliorer la maîtrise corporelle, à renforcer les muscles profonds et à perfectionner la posture.

Les bienfaits du Pilates sont multiples, en voici quelques-uns :

- Renforcement de la coordination entre le corps, l'esprit et le mental.
- Amélioration de la flexibilité articulaire.
- Développement de la souplesse et de la force des muscles profonds.
- Correction de la posture.
- Optimisation du fonctionnement des organes vitaux.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Réduction du risque de blessures lors d'efforts intenses.
- Augmentation de la capacité respiratoire et du contrôle de la respiration.
- Meilleure gestion de la respiration pendant l'exercice.

Qu'est ce que LE PILATES ?

Le Pilates permet-il de perdre du poids et d'obtenir un ventre plat ?

Non, le Pilates ne vous fera pas directement perdre du poids, mais il peut y contribuer grâce à l'activité physique qu'il implique, ce qui augmente votre dépense énergétique. Pour perdre du poids, il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, de pratiquer une activité physique régulière et de mener une vie active.

En revanche, le Pilates est efficace pour obtenir un ventre plat, car il renforce les muscles profonds de votre sangle abdominale. Si vos abdominaux sont faibles, cette routine est idéale pour vous, car c'est souvent la principale cause d'un ventre "gonflé".

Toutefois, si votre ventre gonfle en raison de vos menstruations ou d'une mauvaise alimentation, le Pilates ne résoudra pas ce problème. Il est donc crucial de maintenir un bon équilibre alimentaire en complément de cette pratique.

D'ailleurs, en retrouvant une alimentation équilibrée, vous constaterez que votre ventre sera moins gonflé durant vos menstruations et que les symptômes prémenstruels ainsi que ceux de l'ovulation seront moins prononcés.

Les 6 principes DU PILATES

01. La concentration :

Chaque jour, nous nous réveillons et forçons notre corps à adopter un rythme qu'il n'est peut-être pas en mesure de suivre. Cependant, comme notre esprit n'est pas en phase avec lui, il nous est difficile de le percevoir. La méthode Pilates, en revanche, est totalement différente ! La concentration est essentielle pour établir une connexion complète entre l'esprit, le corps et le mental. Cette pratique se déroule en pleine conscience. Elle nous aide à rétablir cette connexion afin d'améliorer notre condition physique et mentale grâce aux messages que notre corps nous transmet.

02. Le controle :

Joseph Pilates avait choisi le nom “Contrology” pour sa méthode pour une raison claire : il accordait une grande importance à la maîtrise et au contrôle des mouvements. Plus nous parvenons à diriger notre esprit vers notre corps, plus nous avons la capacité de le maîtriser. C'est pourquoi la concentration est si importante.

03. La précision :

En Pilates, notre objectif est la qualité plutôt que la quantité. Ainsi, au cours de la pratique, un mouvement sera répété peu de fois, mais avec une exécution correcte, précise et contrôlée. Être précis dans notre pratique améliore notre technique d'exécution et nous conduit à de meilleurs résultats.

Les 6 principes DU PILATES

04. LE CENTRAGE

Dans le Pilates, nous parlons du "Power House". Ce dernier représente le centre du corps, englobant les abdominaux profonds et les muscles du plancher pelvien. Il constitue le noyau d'énergie qui fournit la force nécessaire aux mouvements. En engageant ce centre, nous sommes en mesure de dépenser moins d'énergie pour réaliser un même mouvement, ce qui nous permet de l'exécuter avec une plus grande aisance grâce à la stabilité qu'il offre. En effet, en apportant cette stabilité à notre corps, les mouvements deviennent plus fluides et naturels.

05. La respiration :

La respiration est à la fois la première et la dernière chose que nous faisons dans notre vie, et pourtant, peu de gens la maîtrisent. La respiration latérale thoracique, utilisée en Pilates, nous pousse à inspirer et à expirer profondément, assurant ainsi une oxygénation optimale de notre corps. Pendant la pratique, cette respiration accompagne, facilite et améliore chaque mouvement.

06. La fluidité :

La fluidité est en réalité le résultat de tous les principes précédents. La concentration, le contrôle, la précision, le centrage et la respiration contribuent à une pratique harmonieuse, permettant ainsi d'atteindre puissance et aisance dans nos mouvements. Pratiquer le Pilates ne doit pas rimer avec précipitation. Chaque geste est fondé sur une logique précise, et chaque mouvement se doit d'être fluide, quelle que soit sa vitesse. Pour garantir cette fluidité, il est essentiel d'établir une harmonie parfaite entre notre cerveau et nos muscles. Trouver l'alignement entre le mental, l'esprit et le corps nécessite du temps et de la patience.

L'état d'esprit À ADOPTER

Durant les jours à venir, vous allez transformer votre quotidien en suivant ma routine. Voici quelques conseils à prendre en compte avant de commencer.

Tout d'abord, gardez à l'esprit ceci : lâchez prise et ne restez pas obsédé par votre objectif au point de perdre le sommeil, car cela pourrait avoir des conséquences négatives sur votre corps et vos résultats, ainsi que sur votre mental. Ne vous comparez pas aux autres (ni à moi), comme je l'ai déjà mentionné, chaque individu est unique et nos corps réagissent différemment. Faites preuve de patience et évitez de vouloir aller trop vite, que ce soit dans votre rééquilibrage alimentaire ou dans votre activité physique. Ce qui peut sembler simple au départ (couper le sucre du jour au lendemain) ne l'est peut-être pas finalement et peut rapidement mener à des frustrations.

Il est important pour moi que vous fassiez preuve de bienveillance envers vous-même. Je souhaite vraiment que vous puissiez établir une pratique régulière tout en respectant votre corps.

L'état d'esprit À ADOPTER

Voici quelques recommandations :

- Si vous trouvez un exercice plus difficile qu'un autre, commencez par enchaîner les exercices que vous maîtrisez, puis concentrez-vous sur l'exercice difficile à la fin, en le pratiquant avec un nombre de respirations réduit (même si ce n'est qu'une seule respiration).
- Si vous ne parvenez pas à réaliser le nombre total de respirations indiqué, faites simplement autant de respirations que vous pouvez, en augmentant progressivement avec le temps.
- Si vous avez du mal à enchaîner les exercices de manière fluide, ne vous inquiétez pas. L'important est de maintenir une bonne respiration et de bien rentrer le ventre lors de vos expirations. Si vous avez besoin de pauses entre les exercices, n'hésitez pas à les prendre. La fluidité viendra naturellement avec une pratique régulière.
- Si vous éprouvez des difficultés à tendre vos jambes, pliez-les légèrement.
- Si vous ressentez des douleurs au niveau de la nuque lors des derniers niveaux, n'hésitez pas à poser votre tête au sol si nécessaire.

Il est possible que vous rencontriez d'autres problèmes similaires, et c'est exactement de cette manière que je souhaite que vous trouviez une solution (surtout n'abandonnez pas). Cela implique de prêter attention aux signaux que votre corps vous envoie et de respecter ses besoins. Justement, le Pilates se pratique sans musique, en pleine conscience, afin que vous puissiez écouter, ressentir et comprendre ces signaux. C'est cet état d'esprit qu'il est essentiel d'adopter lorsque vous suivez ma routine. Faites toujours de votre mieux, ne vous dévalorisez jamais, mais respectez-vous toujours. La patience et la discipline doivent devenir vos meilleurs alliés. C'est à force de pratiquer que vous réussirez.

Explications DU PROGRAMME

Ma routine se déroule quatre fois par semaine : le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi. Cependant, vous pouvez pratiquer tous les jours si cela vous convient.

Au début, vous commencerez par des exercices de respiration pour maîtriser la respiration latérale thoracique. Ensuite, vous poursuivrez avec les mouvements Pilates.

Chaque mouvement doit être répété en effectuant cinq à dix respirations. Si cela vous semble trop difficile, n'hésitez pas à en faire moins (et c'est ok).

Il y a deux ou trois niveaux pour chaque mouvement. Une fois que vous avez bien maîtrisé le premier niveau, vous pouvez passer au deuxième, puis au troisième lorsque vous vous sentez à l'aise avec le deuxième niveau. Personnellement, j'ai changé de niveau toutes les deux semaines, car c'est à ce moment-là que je me sentais prête. Toutefois, ne vous précipitez pas. Si vous avez besoin de plus de temps, prenez-le. Comme je l'ai mentionné, en Pilates, nous privilégions la qualité à la quantité.

Pour finir, vous terminerez par un retour au calme, en effectuant un exercice de fin de séance.

L'objectif final est de réussir à enchaîner avec fluidité les cinq exercices, en effectuant cinq à dix respirations selon l'exercice.

À noter : Les vidéos que vous allez visionner sont des vidéos explicatives. Une fois que vous aurez assimilé l'exécution des mouvements, le rythme respiratoire à adopter sera le vôtre et non le mien.

Explications DU PROGRAMME

En annexe, je vous montre comment j'organise mes journées en tant que maman au foyer et coach sportive AE. Bien que mes journées ne soient pas toujours identiques, elles suivent généralement ce schéma.

J'ai mis du temps à établir une routine qui fonctionne, et il m'arrive parfois d'y apporter des ajustements. Néanmoins, cette organisation est en place depuis plusieurs mois et elle convient parfaitement à mon fils et à moi-même.

Des imprévus peuvent arriver, ce qui est inévitable. Dans ce cas, je m'entraîne à un autre moment de la journée, et si cela n'est pas possible, ce n'est pas grave, je le ferai le lendemain.

Je partage cela dans l'espoir de vous inspirer, mais l'essentiel est que vous trouviez votre propre organisation et que vous parveniez à la maintenir.

N'oubliez pas qu'en matière de sport ou d'alimentation, vous êtes libre de faire selon vos envies. Cependant, gardez à l'esprit que plus vous serez discipliné, plus vous ressentirez rapidement les bénéfices et visualiserez les résultats. Bien sûr, il y aura des jours où vous aurez le droit de ne pas vous entraîner ou de vous faire plaisir, mais essayez de garder cela sous contrôle et évitez de transformer ces moments en habitudes.

Je vous laisse maintenant découvrir cette fameuse routine !



Avant DE COMMENCER

01. LA RESPIRATION LATÉRALE THORAICQUE.

La respiration latérale thoracique est celle que vous devez **utiliser** pour **tous** les mouvements de ma routine. Il est essentiel d'adopter cette méthode respiratoire, et **uniquement** celle-ci.

Je vous recommande de visionner cette vidéo avant de commencer les exercices. C'est la manière dont vous devez débuter la routine, et ce, à chaque séance. Une fois la vidéo visionnée, vous pourrez passer aux mouvements à réaliser.

Bien que cette technique de respiration puisse sembler difficile au début, avec de la discipline et de la patience, vous constaterez que vous l'adopterez plus rapidement que vous ne le pensez.

Visionnez la vidéo en cliquant ici.

02. LE BASSIN NEUTRE.

Lors d'un cours de Pilates, il est essentiel de maintenir le bassin dans une position neutre pendant l'exécution de tous les mouvements. Visualisez une bassine d'eau placée sur le bas de votre ventre. Lorsque votre bassin se bascule en avant, cela indique une antéversion du bassin, entraînant le renversement de l'eau. À l'inverse, si votre bassin bascule vers l'arrière, vous êtes en rétroversion et l'eau se renverse également. Si vous parvenez à garder la bassine stable sans que l'eau ne se renverse, cela signifie que vous avez atteint la position neutre. Cette vidéo ne doit pas être répétée à chaque pratique, mais seulement pour apprendre à avoir le bassin neutre.

Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Avant DE COMMENCER

03. STABILISATION DU BASSIN.

La stabilisation du bassin vous aide à conserver une bonne posture et à aligner la colonne vertébrale, ce qui diminue le risque de blessure. De plus, stabiliser le bassin permet d'engager efficacement les muscles du tronc, augmentant ainsi votre force et facilitant la stabilisation de l'ensemble de votre corps. Enfin, une bonne stabilisation du bassin vous offre un meilleur contrôle de vos mouvements, vous permettant de les exécuter avec précision. Cette vidéo ne doit pas être répétée à chaque pratique, mais seulement pour apprendre à stabiliser le bassin.

Visionnez la vidéo en cliquant ici.

04. LE POWER HOUSE.

Le powerhouse englobe tous les muscles centraux de votre corps, la sangle abdominale, les muscles du dos et les fessiers. Ces muscles vous offrent à la fois force et stabilité dans vos mouvements, tout en améliorant votre posture, ce qui contribue à prévenir les blessures.

La respiration latérale thoracique est essentielle pour activer votre powerhouse. C'est pourquoi il faut l'apprendre et la respecter lors de l'exécution de tous vos mouvements.

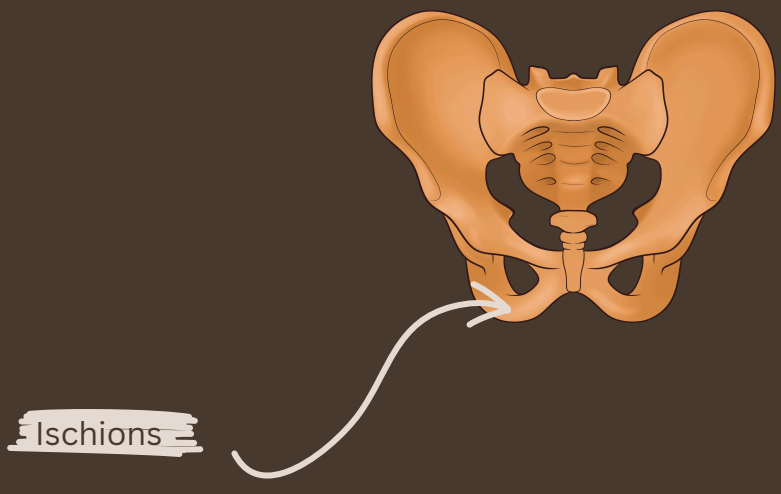
Avant DE COMMENCER

05. C-CURVE

Cette posture consiste à relever les épaules du sol en utilisant la force des muscles abdominaux. Lorsque vous soulevez vos épaules, il est essentiel de ne pas confondre cela avec le fait de "soulever la tête" en tirant sur votre nuque. Ce sont vos abdominaux qui vous permettent de vous lever et non vos épaules ou votre tête. Souvent pratiquée au niveau intermédiaire, cette posture vous aidera à renforcer vos muscles abdominaux tout en améliorant la flexibilité de votre colonne vertébrale.

06. LES ISCHIONS.

Les ischions, situés à l'arrière du bassin, soutiennent le poids de votre corps lorsque vous êtes assis. Pour les identifier, asseyez-vous sur votre tapis et ressentez les deux points qui se trouvent sous vos fessiers. Ces deux points sont vos ischions.



C'EST PARTI !

Premier MOUVEMENT



Hundread

En réalisant ce mouvement, vous allez renforcer votre sangle abdominale, stimuler votre circulation sanguine et améliorer la coordination entre votre respiration et vos mouvements. Vous solliciterez également les fléchisseurs de hanche.

Pour ce mouvement, vous allez réaliser 10 respirations.

Niveau 1 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Niveau 2 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Niveau 3 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Deuxième MOUVEMENT



Double leg stretch

En réalisant ce mouvement, vous allez renforcer votre sangle abdominale, améliorer votre coordination et améliorer la stabilité de votre corps dans son ensemble. Vous solliciterez également vos fléchisseurs de hanche.

Pour ce mouvement, vous pouvez réaliser entre 5 et 10 respirations.

Niveau 1 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Niveau 2 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

*Pour ce mouvement, vous avez la possibilité d'augmenter la difficulté en inversant votre respiration.

Troisième MOUVEMENT



Lower and lift

En réalisant ce mouvement, vous allez renforcer votre sangle abdominale, améliorer votre coordination et améliorer la stabilité de votre bassin. Vous solliciterez également vos fléchisseurs de hanche. Attention, il ne faut pas placer vos mains sous vos fessiers. Si votre bas du dos se cambre, cela indique que vous n'avez plus la force de descendre les jambes. De ce fait, vous devez les remonter.

Pour ce mouvement, vous pouvez réaliser 5 respirations.

Niveau 1 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Niveau 2 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Pour ce mouvement, vous avez la possibilité de rendre l'exercice plus difficile en inversant votre respiration et en abaissant vos jambes le plus bas possible.

Quatrième MOUVEMENT



Criss Cross

En exécutant ce mouvement, vous allez renforcer votre sangle abdominale, notamment vos obliques, tout en améliorant votre coordination et la stabilité de votre bassin. De plus, cela favorisera la mobilité de votre colonne vertébrale.

Pour ce mouvement, vous allez réaliser 10 respirations en alternance.

Niveau 1 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Niveau 2 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

*Pour ajouter un peu de difficulté à ce mouvement, vous pouvez modifier votre respiration en inspirant lors des pivots à gauche et à droite, puis en expirant en pivotant à gauche et à droite. (Gauche + droite = 1 inspiration - Gauche + droite = 1 expiration.)

Cinquième MOUVEMENT



Side Bend

En exécutant ce mouvement, vous allez renforcer votre sangle abdominale, notamment vos obliques ainsi que vos épaules et vos dorsaux tout en améliorant votre coordination, la flexibilité de votre colonne vertébrale et la stabilité de votre corps.

Pour ce mouvement, vous pouvez réaliser entre 5 et 10 respirations.

Niveau 1 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

Niveau 2 :
Visionnez la vidéo en cliquant ici.

N'oubliez pas de travailler les deux côtés. Si vous avez des douleurs aux épaules, évitez de faire cet exercice. Vous pouvez rester en position haute, bassin statique et prendre 5 à 10 respirations si vous le souhaitez.

Pour TERMINER

07. FIN DE SÉANCE.

Je vous recommande de reproduire cette vidéo avant de reprendre vos activités.

Cet exercice contribuera à rétablir un bon alignement de votre corps après chaque session.

Visionnez la vidéo en cliquant ici.

08. CONCLUSION.

Les mouvements de ma routine demandent du temps, beaucoup de temps, pour être exécutés à la perfection. Il m'arrive parfois, et même aux meilleurs, de ne pas être parfaitement aligné ou de commettre d'autres erreurs d'exécution, alors encore une fois, soyez indulgents envers vous-même.

C'est une leçon que j'ai apprise avec l'expérience, et depuis que j'ai intégré la tolérance dans ma pratique, je peux vous assurer que mon esprit m'en remercie.

Malheureusement, je ne pourrai pas être présente lors de votre pratique, et c'est pourquoi j'ai longuement hésité à la partager avec vous. Si vous avez des questions concernant les exercices, n'hésitez pas à me contacter via mes réseaux sociaux ou par email.



Mes séances
MUSCULATION

01. Explications et recommandation :

Lorsque j'ai recommencé à faire du sport, j'ai naturellement repris la musculation. Soulever des charges lourdes est pour moi le remède à tous mes soucis. Malheureusement, je n'ai pas pu reprendre comme je le souhaitais, car mes horaires ne correspondaient pas à ceux de Monsieur. Par conséquent, une pratique irrégulière n'apporte pas les résultats espérés, ce qui explique que je n'ai pas de réels résultats à partager avec vous.

Néanmoins, je tiens à vous fournir le programme que j'avais élaboré, en espérant que vous pourrez reproduire ces séances de votre côté. En maintenant une bonne discipline et en suivant mes recommandations, je suis convaincue que vous obtiendrez de très bons résultats.

Je vous encourage fortement à inclure la musculation dans votre routine, si cela vous est possible. Ça vous permettra non seulement d'obtenir un corps plus ferme, mais aussi de prévenir les blessures, d'accélérer votre métabolisme, de lutter contre le vieillissement et, surtout, de favoriser une bonne santé mentale. Intégrez la respiration Pilates à vos entraînements, en particulier lorsque vous soulevez des charges lourdes. Cela vous aidera également à prévenir un ventre gonflé !

S’il vous plaît, si vous débutez en musculation ou qu’il y a des mouvements que vous n’avez jamais exécutés, je vous conseille de vous faire accompagner par un coach en présentiel afin qu'il puisse adapter le programme à vos besoins. Si vous n’en avez pas la possibilité, je vous déconseille de reproduire les séances qui vont suivre.

Mes séances
MUSCULATION

02. Les séances :

Vous trouverez trois séances de musculation à réaliser au cours de la semaine.

- La première séance cible les ischio-jambiers ainsi que les fessiers.
- La deuxième séance se concentre sur les quadriceps et les fessiers.
- La troisième séance est dédiée au haut du corps.

Il est préférable d'espacer les deux séances du bas du corps de 24 à 48 heures. La séance du haut du corps peut être programmée à n'importe quel moment de la semaine.

Par exemple, vous pourriez effectuer votre première séance du bas du corps le lundi, la séance du haut du corps le mercredi, et la deuxième séance du bas du corps le vendredi.

La séance du haut du corps peut être répétée deux fois par semaine, en veillant à l'espacer de 24 à 48 heures de la première.

Vous n'êtes pas contraint de les réaliser, et ne pas les suivre n'affectera en rien votre objectif d'obtenir un ventre plat. J'ai partagé ces séances pour que vous ayez la possibilité de les reproduire ou de vous en inspirer pour diversifier un peu votre méthode d'entraînement. C'est simplement un petit bonus !

Mes séances
MUSCULATION

03. Compréhension des séances :

Séries : Elles représentent un cycle de répétition.

Répétitions : Cela fait référence au nombre de fois qu'un mouvement est exécuté.

Tempo : C'est la vitesse à laquelle le mouvement est réalisé. Prenons l'exemple d'un squat avec un tempo “3030” :

- Premier chiffre : Phase excentrique du mouvement (le muscle ciblé est étiré). Cela correspond à la descente lors d’un squat. (3 secondes)
- Deuxième chiffre : Phase qui suit l'excentrique et précède la phase concentrique. C'est la position basse après la descente lors d’un squat. (0 secondes)
- Troisième chiffre : Phase concentrique du mouvement (le muscle ciblé est contracté). Cela représente la remontée lors d’un squat. (3 secondes)
- Quatrième chiffre : Phase finale du mouvement qui suit la phase concentrique. C'est la position debout lors d’un squat. (0 secondes)

Prenons un autre exemple avec le biceps curl en utilisant un tempo “3022”. Bien que le premier chiffre d’un tempo corresponde à la phase excentrique d’un mouvement, celui-ci ne commence pas toujours par cette phase, mais l'indication du tempo reste la même :

- Premier chiffre : Phase excentrique. (Les bras descendent). (3 secondes)
- Deuxième chiffre : Phase qui suit l’excentrique. (Les bras sont tendus). (0 secondes)
- Troisième chiffre : Phase concentrique. (Les bras se plient). (2 secondes)
- Quatrième chiffre : Phase qui suit la concentrique. (Les bras sont pliés). (2 secondes)

Mes séances
MUSCULATION

03. Compréhension des séances :

Temps de repos : Temps de pause entre chaque série.

Charges : Ce sont les poids que vous utilisez pour chaque exercice. Je vous recommande d'augmenter votre charge de 2,5 kg si possible toutes les une à deux semaines sur le hip thrust. La case est vide, c'est à vous de la remplir.

Si vous ne ressentez plus vos muscles travailler lors de certains mouvements et que vous ne pouvez pas augmenter la charge parce qu'elle est trop lourde, vous avez deux options :

- Réduire le temps de repos.
- Augmenter le nombre de répétitions/séries.

04. Les méthodes utilisées.

Séance 1 et 2 :

Les super sets de pré-fatigue.

Cette méthode vise à fatiguer un groupe musculaire à l'aide d'un exercice uniarticulaire, suivi d'un exercice polyarticulaire pour maximiser le recrutement de ce muscle. Par exemple, lors de la première séance, vous pré-fatiguez les ischio-jambiers avec le leg curl avant de les solliciter davantage avec le soulevé de terre jambes tendues.

Mes séances
MUSCULATION

04. Les méthodes utilisées.

Séance 2 :

Les drop sets.

Cette méthode implique d'effectuer un nombre précis de répétitions, puis de réduire la charge de 15 à 20 % avant de répéter ce même nombre de répétitions. Ensuite, il faut encore diminuer la charge de 15 à 20 % et terminer avec le même nombre de répétitions. Par exemple, sur la machine abducteur, commencez par faire 7 répétitions, réduisez la charge, enchaînez sans pause avec 7 répétitions, et répétez cette étape une dernière fois. Enfin prenez votre temps de repos.

05. L'échauffement.

Pour un échauffement efficace, je vous suggère de débuter par un maximum de 10 minutes de cardio à faible intensité. Par exemple, si vous travaillez les jambes, commencez par vous échauffer sur l'escalier à un niveau de 4 ou 5. Pour une séance du haut du corps, le rameur est un excellent choix.

Ensuite, avant de commencer votre entraînement, effectuez une montée progressive des charges. Évitez de démarrer directement avec votre poids habituel. Pour la séance du haut du corps, commencez par des pompes sur les genoux avant de passer aux pompes classiques, puis enchaînez avec les exercices utilisant des charges légères. Une fois ce premier tour d'échauffement terminé, vous pourrez commencer votre séance principale (4 à 5 tours) avec vos charges habituelles. Si vous commencez une séance avec des squats et que votre charge habituelle est de 80 kg, débutez par 12 à 15 répétitions avec une barre vide. Accordez-vous ensuite 30 secondes de repos, puis enchaînez avec 10 à 12 répétitions à 30 kg. Prenez une pause d'une minute, puis réalisez 6 à 8 répétitions à 50 kg, avant de faire une pause de deux minutes. Votre séance peut démarrer.

Mes séances
MUSCULATION

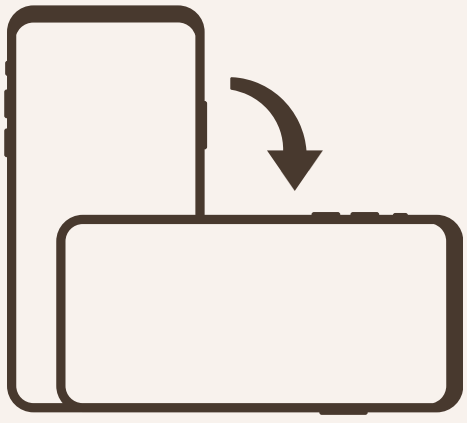
06. Fin de séance.

Si vous le désirez, vous pouvez conclure votre séance par une session de cardio à faible intensité, ce qui vous aidera à augmenter votre dépense énergétique (par exemple 40 minutes sur un vélo elliptique). Étant déjà sur place, pourquoi ne pas en profiter ?

Après l'entraînement, vous avez la possibilité de consommer un shaker de protéines (référez-vous aux recommandations dans le chapitre "point alimentation"). Si vous devez vous rendre rapidement au travail après votre séance, le shaker constitue un véritable gain de temps.

Concernant les étirements, je vous recommande de vous étirer en dehors de vos séances pour les étirements statiques. Si vous constatez qu'un muscle est trop tendu ou si vous avez du mal à le recruter pendant vos séances, vous pouvez envisager de faire quelques étirements dynamiques avant de commencer. Cela améliorera l'amplitude de votre mouvement ainsi que le recrutement du muscle ciblé.

Il est désormais temps de découvrir mes séances.



MA ROUTINE SPORTIVE

Exercices	Séries Répétitions	Tempo	Temps de repos	Charges
Leg curl /Soulevé de terre jambes tendues	4x8-8	2012/3030	2 minutes	
Fentes bulgares	4x10	3020	2 minutes 30	
Hip thrust	4x10	30X2	2 minutes 30	
Kick back poulie basse.	4x8	2012	1 minute	

MA ROUTINE SPORTIVE

Exercices	Séries Répétitions	Tempo	Temps de repos	Charges
Leg extension / Leg press	4x8-8	2012/3030	2 minutes	
Squats	4x10	2020	2 minutes 30	
Hip thrust	3x8	30X2	2 minutes 30	
Abducteurs	4x7-7-7	2020	1 minute 30	

Exercices	Répétitions	Tempo	Tours/ temps de repos	Charges
Pompes	10	2020	Enchaînez les exercices les uns après les autres en respectant le nombre de répétitions indiqué. Accordez-vous un temps de repos de 2 minutes, puis répétez le même enchaînement 4 à 5 fois.	
Rowing à la barre	10	2020		
Développé militaire à la barre	10	2020		
Biceps - extension triceps avec haltère	8/8	2020		

Mes séances
CARDIO

01. Les seances :

En ce qui concerne mes séances de cardio, je fais très simple :

- Je cours à l'extérieur. (30 à 45 minutes).
- Je fais du tapis de course à haute intensité. (90% de ma VMA 8 blocs de 30 secondes d’efforts/ 30 secondes de récupération).
- J'utilise les escaliers à la salle de sport. (20 minutes)
- Je pratique le RPM (seule sur un vélo, car j'ai donné des cours de RPM auparavant). (45 minutes).
- Je fais aussi du body combat chez moi, ayant également donné des cours de ce concept lesmills. (45 minutes).
- Il m'arrive également de sauter à la corde (20 minutes).

Ce que je vous recommande, c'est de pratiquer le type de cardio que vous appréciez au moins deux fois par semaine. Si vous aimez courir, alors courez. Si vous préférez les circuits, faites-les chez vous ou à la salle de sport (mais seulement s'il y a des burpees ! Je rigole, bien sûr !). Si nager ou danser vous plaît, faites-le également !

En général, les gens n'apprécient pas le cardio, c'est pourquoi je vous conseille de choisir une activité qui vous plaît.

Le cœur est le seul muscle qui nous permet de vivre. Avoir des muscles et un ventre plat est agréable, mais avoir un cœur en bonne santé est essentiel. Ne négligez pas les séances de cardio, elles sont importantes pour votre santé et elles nous permettent de dépenser plus de calories dans la journée !

CHAPITRE



NUMERO 5

SUPPORTS ET ANNEXES	31 PAGES

Ce que vous allez apprendre

Dans ce chapitre, vous découvrirez les documents nécessaires pour atteindre vos objectifs, mes évolutions ainsi que le détail de mes journées et de mes repas.

C'EST PARTI !

Table des MATIÈRES

01 **MON ÉVOLUTION**

Les photos.

02 **SUPPORTS**

Ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs sportifs et alimentaires.

03 **ANNEXES ALIMENTATION/ORGANISATION**

Calculer son métabolisme, mes menus de la semaine, une journée avec moi....

04 **LE GROUPE**

Rejoignez nous !

05 **LE MOT DE LA FIN**

Mon Évolution

Mon évolution
AVANT / APRÈS





L'évolution de mon ventre est clairement visible, mais je souhaite également mettre en avant l'impact positif de cette routine sur ma santé mentale. Au début de ma routine (première photo), je sortais d'une période extrêmement difficile de ma vie, où la motivation me faisait défaut et où je n'avais envie de rien d'autre que de prendre soin de mon fils. Je n'avais plus l'envie de prendre soin de moi et je crois que vous pouvez le ressentir à travers cette photo. Aujourd'hui, je redécouvre le plaisir de vivre et je me sens beaucoup mieux, tant sur le plan physique que mental (deuxième photo). Cette période difficile est désormais derrière moi, et ma routine y a largement contribué.

Mon évolution
AVANT / APRÈS







La première photo a été prise avant que je commence ma routine. Les deux suivantes illustrent les résultats obtenus à la fin de ma transformation, après la phase de sèche. (Sur la troisième photo, j'ai simplement baissé mon legging pour que l'on puisse clairement voir que mon ventre est complètement plat, tant en haut qu'en bas).

Mon évolution
AVANT / APRÈS

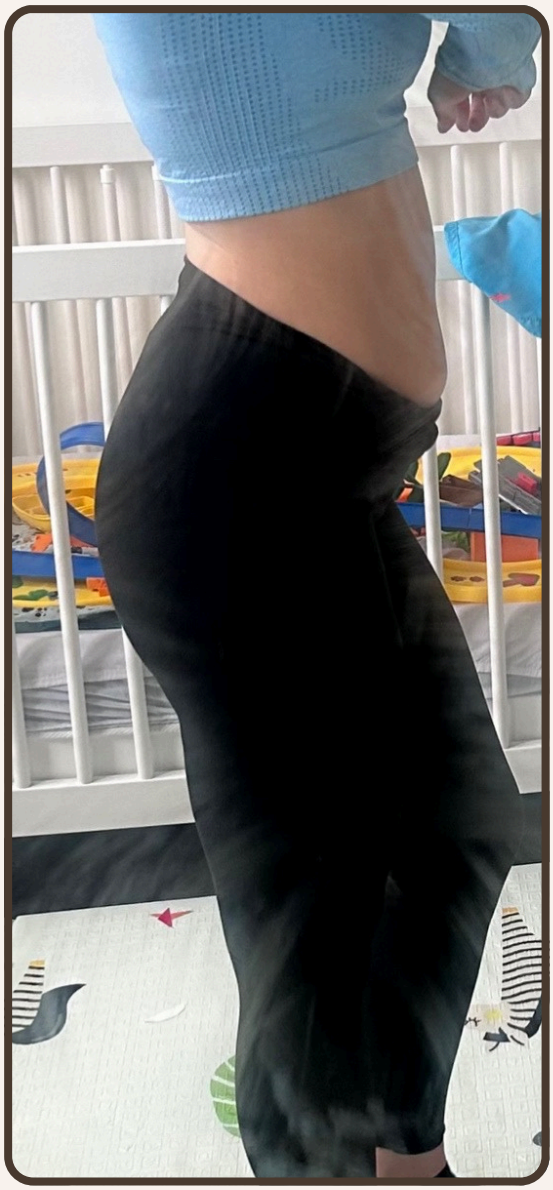


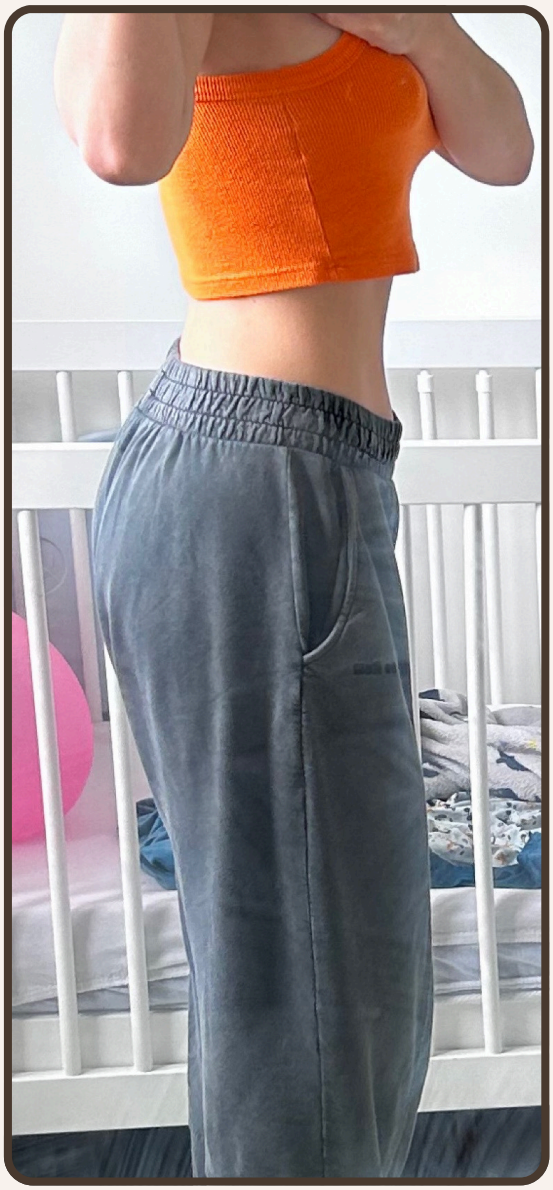




La première photo a été prise au début de ma routine. Mon ventre était gonflé et gras.
La deuxième a été prise après avoir rééquilibré mon alimentation. J'avais retrouvé un ventre plat, mais il restait un léger excès de masse grasse. La troisième photo, quant à elle, a été prise la fin de ma période de sèche. Mon ventre est à la fois plat et sec.

Mon évolution
AVANT / APRÈS

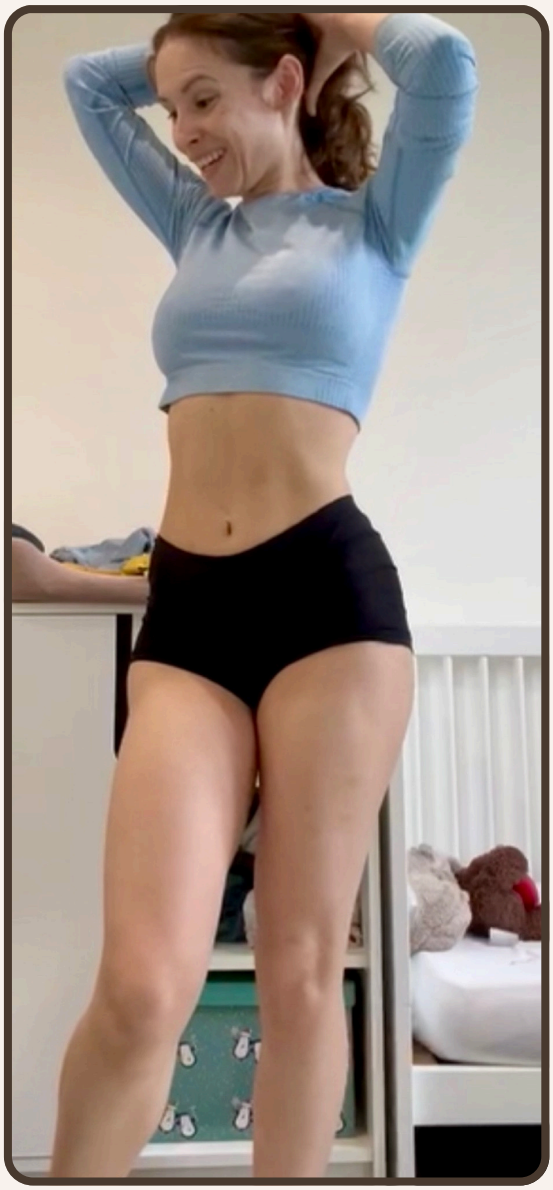




Voici la distinction entre le début de ma routine et après le rééquilibrage (juste avant d'entamer ma phase de sèche). Mon ventre était devenu plus plat, mais je constatais encore un léger excès de masse grasse.

Mon évolution
AVANT / APRÈS





La première photo a été prise au début de ma routine. La seconde, près de la fin. On peut y observer un ventre plat et un corps plus tonique, malgré mon manque de discipline concernant mes séances de musculation.

Mon évolution
AVANT / APRÈS

Et pourquoi ne pas partager votre évolution ?

À la page suivante, vous trouverez un support à utiliser pour y insérer vos photos une fois que vous aurez atteint votre objectif ou que vous jugerez avoir obtenu de bons résultats.

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à partager votre progression avec moi en m'envoyant ce support avec vos photos intégrées à mon adresse e-mail, sur mon compte Instagram, ou encore dans le groupe Discord dédié à cet effet en y précisant si vous acceptez ou non d'apparaitre sur mes réseaux sociaux.

Mes contacts.

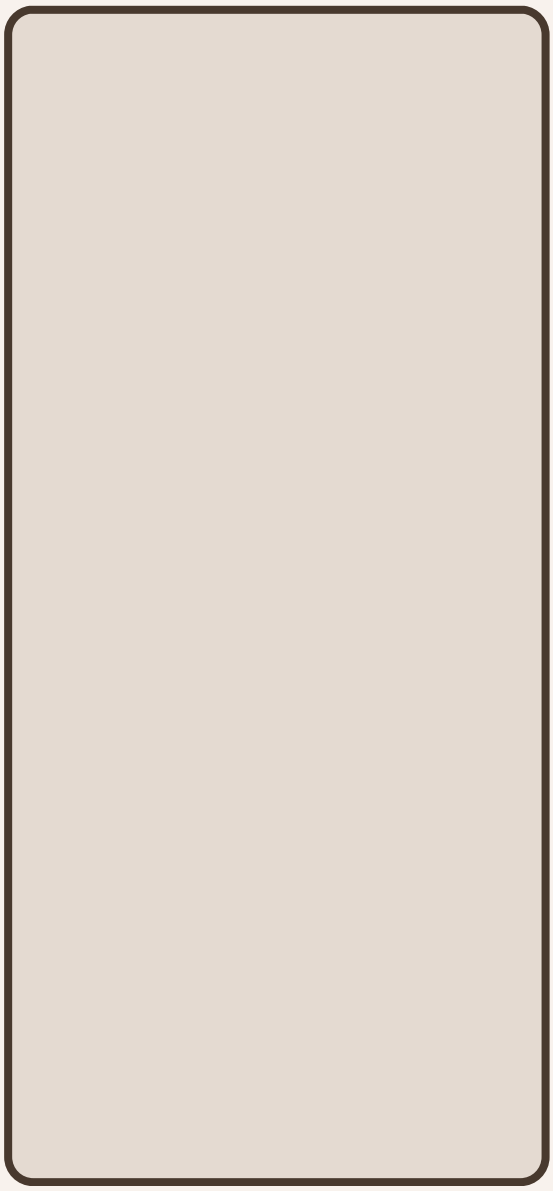
Wendy-1410@hotmail.fr

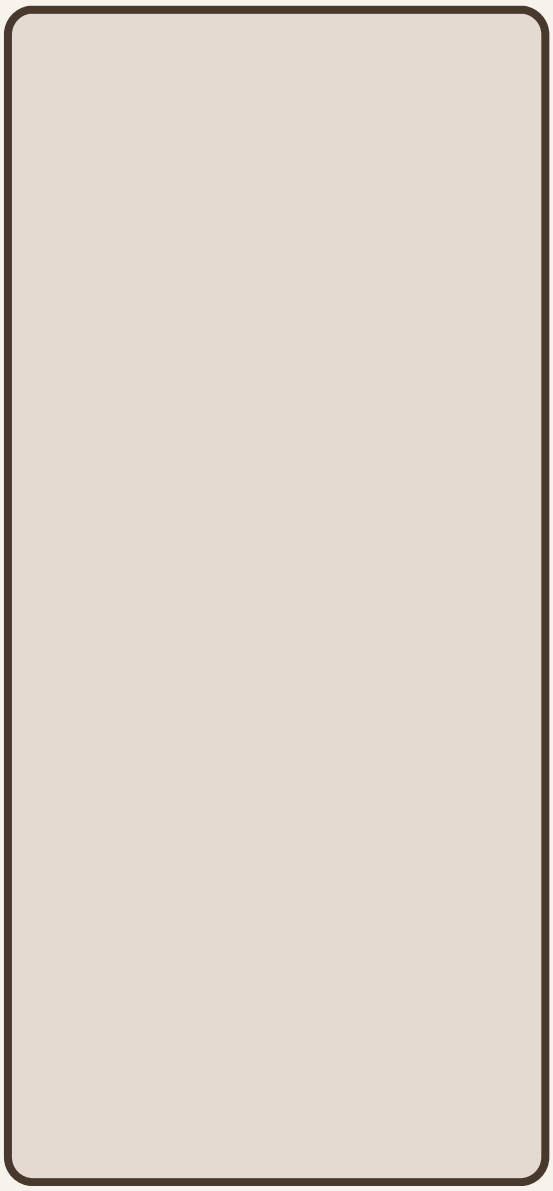
WeendyMm

Lien du groupe

Mon évolution

AVANT / APRÈS

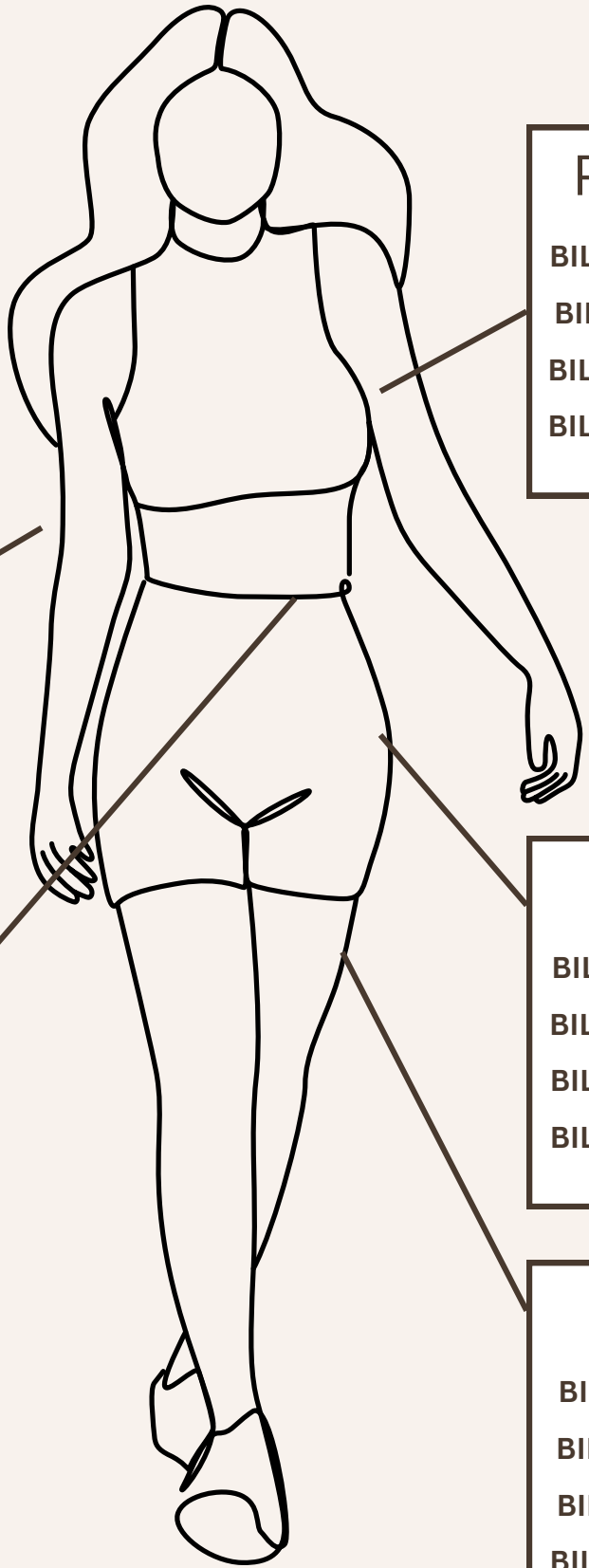




Supports

SUIVI

MENSURATIONS



POITRINE

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

BRAS

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

TAILLE

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

FESSES

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

CUISSES

BILAN 1 : _____

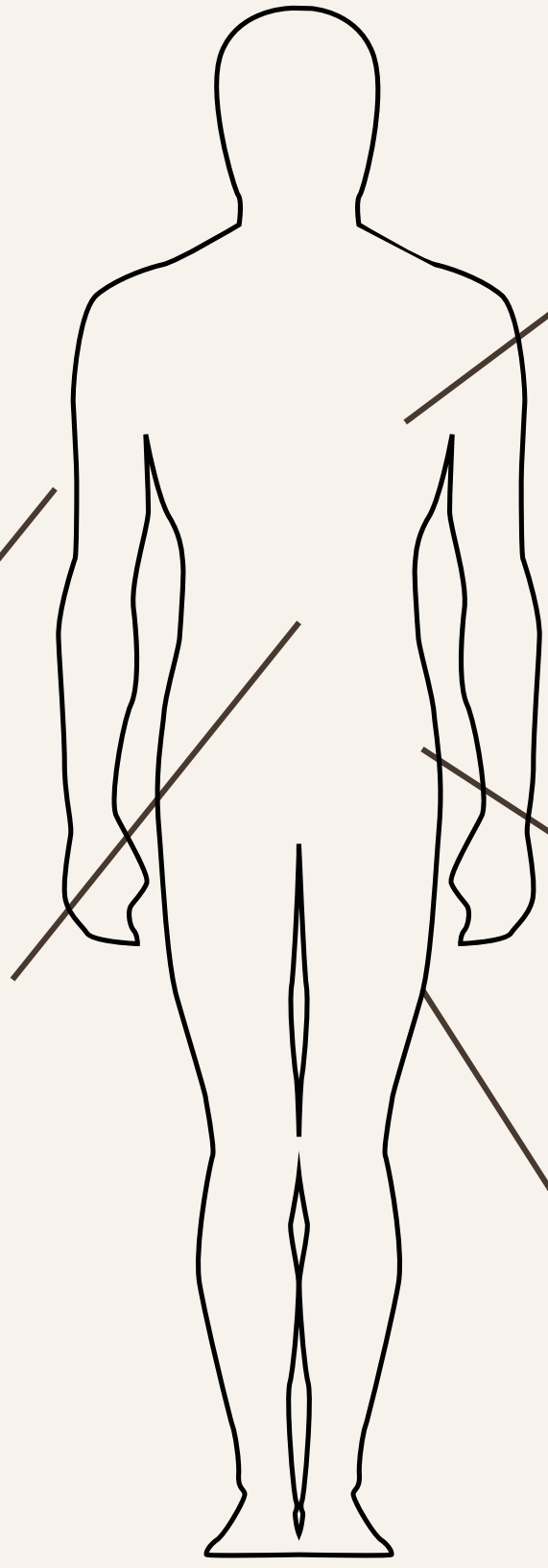
BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

SUIVI

MENSURATIONS



POITRINE

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

BRAS

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

TAILLE

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

FESSES

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

CUISSES

BILAN 1 : _____

BILAN 2 : _____

BILAN 3 : _____

BILAN 4 : _____

SUIVI

MENSURATIONS

COMMENT EFFECTUER LA PRISE DE MENSURATIONS ?

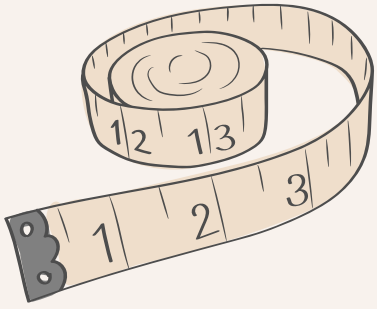
Pour la poitrine : Faites passer le mètre sur vos mamelons.

Pour vos bras : Partez du coude jusqu'à environ le milieu de votre bras (votre mètre est en position verticale). Gardez en mémoire jusqu'à combien de cm vous êtes monté pour les prochaines fois, placez votre mètre horizontalement et faites le tour de votre bras.

Pour vos fessiers : Placez votre mètre sur la partie la plus bombée de votre fessier.

Pour votre ventre : Faites passer votre mètre sur votre nombril.

Pour vos cuisses : Partez de vos rotules jusqu'à environ le milieu de vos cuisses (votre mètre est en position verticale). Gardez en mémoire jusqu'à combien de cm vous êtes monté pour les prochaines fois, placez votre mètre horizontalement et faites le tour de votre cuisse.



SUIVI DES OBJECTIFS

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS ÉTAPE PAR ÉTAPE !

POUR COMMENCER

Ce tableau doit être lié au tableau suivant. Que ce soit pour l'alimentation, le sport ou votre vie quotidienne, vous pouvez y inscrire tous les objectifs que vous souhaitez atteindre sur le long terme. N'oubliez pas de ne pas vous mettre trop de pression. "Rome ne s'est pas construite en un jour." ♡

VOS OBJECTIFS			
Réaliser le mouvement “hundread” niveau 3 sur 10 respirations.			
Réduire ma consommation de sucreries.			

Planificateur D'OBJECITFS

✦ Calendrier

DATE DE DÉBUT : 25 / 11 / 2024 DATE D'ÉCHÉANCE : 23 / 12 / 24

OBJECTIF(S)

- Réaliser le "hundread" niveau 3 sur 10 respirations
- Réduire ma consommation de sucreries.

MOTIVATION

✦ Plan d'action

✓	DATE	ÉTAPES
◯	25/11/2024	Réussir le niveau 3 sur 4 respirations
◯	09/12/2024	Réussir le niveau 3 sur 7 respirations
◯	23/12/2024	Réussir le niveau 3 sur 10 respirations
◯	25/11/2024	À cette date je dois avoir réduit de 30% mes sucreries.
◯	09/12/2024	À cette date je dois avoir réduit de 60% mes sucreries.
◯	23/12/2024	À cette date je dois avoir réduit de 90% mes sucreries.
◯		
◯		
◯		

Le suivi des objectifs et le planificateur d'objectifs se complètent. Le suivi vous aide à établir des objectifs à long terme, tandis que le planificateur se concentre sur des objectifs à court terme. En réalisant ces objectifs à court terme, vous parviendrez à atteindre vos objectifs à long terme et vos objectifs à long terme, une fois atteints, vous permettrons d'obtenir un ventre plat ! J'ai fourni deux exemples pour clarifier le concept, mais évidemment, c'est à vous de les remplir selon vos propres objectifs. Dans les pages suivantes, vous trouverez des modèles vides que vous pourrez imprimer et utiliser.

SUIVI DES OBJECTIFS

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS ÉTAPE PAR ÉTAPE !

POUR COMMENCER

Ce tableau doit être lié au tableau suivant. Que ce soit pour l'alimentation, le sport ou votre vie quotidienne, vous pouvez y inscrire tous les objectifs que vous souhaitez atteindre sur le long terme. N'oubliez pas de ne pas vous mettre trop de pression. "Rome ne s'est pas construite en un jour." ♡

VOS OBJECTIFS			

Planificateur
D'OBJECITFS

✦ Calendrier

DATE DE DÉBUT : ..... / ..... / ..... DATE D'ÉCHÉANCE : ..... / ..... / .....

OBJECTIF	MOTIVATION

✦ Plan d'action

✓	DATE	ÉTAPES
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		

✦ Taux de réalisation

0% 100%

50%

✦ Notes

.....

.....

.....

.....

Alimentation

Organisation

Formule
BLACK ET AL

EXEMPLE POUR UNE FEMME :

Soraya a 22 ans, elle pèse 50 kg et mesure 158 cm. Elle est guide touristique, est constamment en mouvement et pratique une activité physique 5 à 7 fois par semaine.

Formule de Black et al* + NAP** (Niveau d'activité physique).

- **femme = 0,963 x $50^{0,48}$ x $1,58^{0,5}$ x $22^{- 0,13}$**
- **1266,9 (MB) x 1,9 (NAP) = 2407.**

Soraya a besoin de consommer 2407 kcal dans sa journée. (J'arrondis toujours).

EXEMPLE POUR UN HOMME :

Jérémy a 45 ans, il pèse 70 kg et mesure 180 cm. Il est dentiste et pratique une activité physique 3 fois par semaine.

Formule de Black et al* + NAP** (Niveau d'activité physique).

- **homme = 1,083 x $70^{0,48}$ x $1,80^{0,5}$ x $45^{- 0,13}$**
- **1628,6 (MB) x 1,72 (NAP) = 2801.**

Jérémy a besoin de consommer 2801 kcal dans sa journée. (J'arrondis toujours).

***Formule de black et al :**

Femme : 0,963 x $\text{Poids}^{0,48}$ x $\text{Taille en M}^{0,5}$ x $\text{Âge}^{- 0,13}$.

Homme : 1,083 x $\text{Poids}^{0,48}$ x $\text{Taille en M}^{0,5}$ x $\text{Âge}^{- 0,13}$.

Convertir le résultat en kcal en multipliant par 1000 et en divisant par 4,18

**** NAP : Se référer à la page numéro (8) "les étapes à suivre" du chapitre "Point alimentation."**

Ma liste de courses

Fruits et légumes



- O Courgettes
- O Poivrons
- O Brocolis
- O Oignons
- O Bananes
- O Raisin
- O Amandes
- O Noix
- O Kiwi jaunes

Féculents



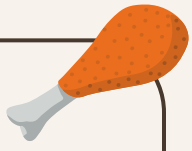
- O Pommes de terre
- O Pâtes
- O Patates douces
- O Blé
- O Quinoa
- O Riz
- O Manioc

Légumineuses



- O Lentilles vertes
- O Pois chiche
- O Haricots rouges
- O Haricots blancs
- O Flageolets
- O Lentilles corail
- O Petits pois

Viandes/poissons



- O Poulet
- O Dinde
- O Veau
- O Boeuf
- O Porc
- O Agneau
- O Saumon
- O Collin
- O Oeufs

Votre liste de courses

Fruits et légumes



- ○ ○ ○
- ○ ○ ○
- ○ ○ ○

Féculents



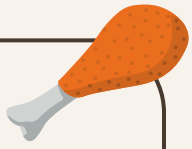
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Légumineuses



- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Viandes/poissons

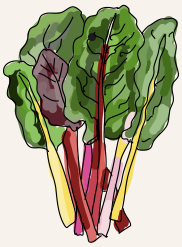


- ○ ○ ○
- ○ ○ ○
- ○ ○ ○

Fruits & légumes de saison



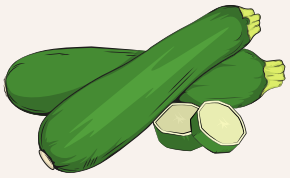
Épinards



Blette



Poireau



Courgette



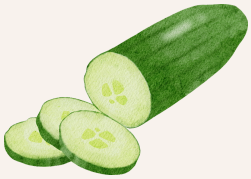
Potiron



Haricots verts



Salade



Concombre



Brocolis



Chou



Artichaut



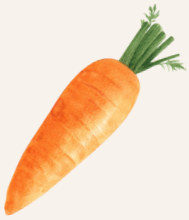
Bettrave



Radis



Tomate



Carotte



Oignon



Pomme



Framboise



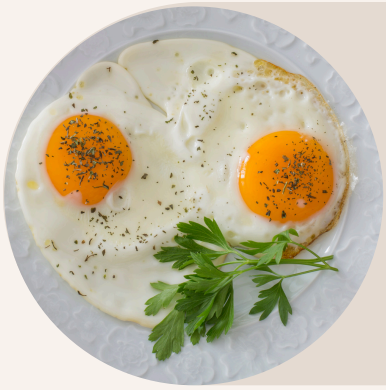
Raisin



Mûre

UNE JOURNÉE DANS MON ASSIETTE

Petit déjeuner



Toast salé

Un grand verre d'eau
Une tranche de pain de seigle ou pain d'avoine
Un Oeuf au plat
Du skyr
Un fruit de saison
Une Tisane

Déjeuner

Pâtes au saumon

Saumon cuit à la poêle avec des oignons
Pâtes
Des courgettes
Un filet d'huile d'olive



Collation



Un encas protéiné

Un shaker de protéine (whey isolat)
Un fruit de saison
Des amandes ou noix du brésil

OU

Une tranche de pain d'avoine
Du blanc de dinde

Dinner

Sauté de dinde au four

Sauté de dinde à la moutarde
Des pommes de terre
Des brocolis
Un filet d'huile d'olive



Menus de la semaine

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Oeuf. Skyr. Pain de Seigle. Raisin.	Saumon cuit au four. Blé. Épinards. Huile d'olive.	Saumon cuit au four. Blé. Épinards. Huile d'olive.
MARDI	Porridge : Flocons d'avoines mélangés avec de l'eau accompagné de Noix et de Myrtilles.	Veau. Pâtes. Brocolis. Huile d'olive.	Veau. Pâtes. Brocolis. Huile d'olive.
MERCREDI	Pancakes : Farine d'avoine + Skyr + Oeuf + Banane. (mixer le tout et cuir).	Poulet mariné cuit au four. Riz. Lentilles Courgettes Huile d'olive	Poulet mariné cuit au four. Riz. Lentilles. Courgettes. Huile d'olive.
JEUDI	Orange préssée. Oeufs brouillés. Pain d'avoine. Petits suisses. Kiwi.	Agneau. Patates douces. Poireaux. Huile d'olive.	Agneau. Patates douces. Poireaux. Huile d'olive.
VENDREDI	Blanc de dinde. Pain de Seigle. Skyr à boire. Pomme.	Collin cuit à la vapeur. Riz sauvage. Aubergine. Huile d'olive.	Collin cuit à la vapeur. Riz sauvage. Aubergine. Huile d'olive.
SAMEDI	Toast à l'avocat et au saumon. Petits suisses. Raisins.	Soupe de légume. Pommes de terre. Blanc de dinde. Huile d'olive.	Sortie au restaurant.
DIMANCHE	Crêpes : Farine d'avoine + Fromage blanc 0% + oeuf. Banane.	Boeuf. Frites de patates douces. Haricots verts.	Boeuf. Frites de patates douces. Haricots verts.

Voici quelques exemples de menus que je peux préparer pour vous aider à diversifier vos repas. Je prépare mes portions le soir pour le lendemain, ce qui me permet de gagner du temps, d'éviter de manger la même chose pendant trois jours consécutifs, et de varier ainsi mes repas sans passer trop de temps en cuisine. Je n'ai pas inclus de collation, car je consomme toujours les mêmes que celles que vous pouvez retrouver en annexe, intitulée "Une journée dans mon assiette". Mes boissons se limitent à de l'eau, des tisanes, et du Coca Zéro, et pour moi, les épices et les oignons sont à volonté.

Menus de la semaine

	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

C'est le moment pour vous de créer vos menus, afin de pouvoir préparer vos repas à l'avance.

Une journée AVEC MOI

Réveil	Je me lève avant mon fils. Je fais ma prière, lis un verset et suis ma routine sportive quotidienne. Ensuite, je prends mon petit déjeuner et je me prépare.
Matinée	Mes matinées sont entièrement dédiées à mon fils. Voici ce qui est au programme : un petit-déjeuner, je le prépare, puis nous sortons jusqu'à ce que ce soit l'heure de manger.
Midi	Repas en amoureux avec mon fils. Je n'ai pas besoin de cuisiner, les repas sont déjà prêts.
Après-midi	Mon fils est en train de faire sa sieste. Pendant ce temps, je profite de l'occasion pour nettoyer, travailler ou même me reposer si nécessaire. Dès qu'il se réveille, nous avons une activité à faire ensemble.
Soirée	C'est l'heure de la douche, du repas et d'aller se coucher.

Je ne précise pas d'horaires exacts car ceux-ci peuvent varier. En règle générale, je me lève entre 8h30 et 9h, et je vais me coucher aux alentours de 22h00. Ma routine matinale est toujours réalisée à jeun, mais elle peut également être effectuée à n'importe quel moment de la journée, tant qu'elle est pratiquée au moins 1h00 après un repas.

Groupe

Rejoins-nous !

ENTRE FEMMES !

Bien que ma routine soit conçue pour tout le monde, j'ai choisi de créer un groupe Discord uniquement pour vous, les filles, afin de favoriser la motivation et l'entraide.

Les principaux thèmes abordés dans ce groupe incluent la musculation, le fitness, le Pilates, la nutrition, des conseils pratiques et des occasions de se rencontrer. Vous aurez la possibilité de poser toutes vos questions, car je prendrai le temps de répondre à vos interrogations dans la section “question coach”. De plus, vous pourrez échanger entre vous, vous conseiller, et partager vos succès ainsi que vos échecs.

Clique ici pour nous rejoindre !



ENTRE FEMMES ! ENTRE FEMMES ! ENTRE FEMMES ! ENTRE FEMMES ! ENTRE FEMMES !

Le mot de la fin

Le mot DE LA FIN.



J’espère sincèrement que ce programme vous aura été d’une grande aide et je souhaite vous remercier d'avoir opté pour ma routine afin d’obtenir un ventre plat. Cela témoigne de votre confiance en moi, et je vous en suis profondément reconnaissante.

Je crois que je l'ai déjà mentionné, mais je sais à quel point il est difficile de ne pas se sentir bien dans son corps, car cela a un impact psychologique et peut nous faire perdre confiance en nous. J'ai également connu des moments où je détestais tellement mon corps que je ne pouvais même plus me regarder dans un miroir.

Cependant, depuis que j'ai réellement pris conscience que mon corps est comme mon appartement, et que son état reflète simplement la façon dont je m'en occupe, je ne le déteste plus. C'est un peu comme détester son appartement parce qu'il est en désordre et sale, alors que c'est juste un manque d'entretien de ma part.

La seule différence, c'est que si je ne prends pas soin de mon appartement pendant trop longtemps, il peut se dégrader et je pourrais le vendre pour en acheter un neuf. En revanche, mon corps, s'il se dégrade, je ne peux pas le vendre et en obtenir un tout neuf. Alors, je vais continuer à prendre soin de lui, le remercier pour tout ce qu'il endure depuis si longtemps, le remercier de ne jamais m'avoir abandonnée, le remercier d’avoir été assez fort pour me permettre de mettre au monde un magnifique petit garçon et je lui promets que maintenant, je ferai toujours de mon mieux pour le maintenir en bonne santé.

N'oublions pas que notre corps est notre véritable lieu de vie. Prendre soin de lui, c'est aussi prendre soin de notre esprit, car les deux sont liés. Si l'un va mal, l'autre en subit les conséquences.

Finalement, la seule chose que je peux vous conseiller, c’est de prendre conscience vous aussi, de cela, de vous aimer et de vous respecter en prenant soin de vous.

Wendy


COACHING
WM

Tous droits réservés. Ce document et son contenu sont protégés par le droit d’auteur. Aucune partie de ce texte ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur. Les idées et opinions exprimées dans ce document sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles des autres personnes ou organisations. Pour toute demande d'utilisation ou de reproduction, veuillez contacter l'auteur à l'adresse indiquée ci-dessous.
Wendy-1410@hotmail.fr