

# GUIDE DE VITALITÉ 80+

Protéger vos muscles et votre indépendance :

Le protocole complet.



Lucas Perrin | **Expert en Santé Métabolique**

# L'Assiette de Force

**La Règle d'Or** : Pour stopper la fonte musculaire, visez 1g à 1,2g de protéines par kilo de votre poids de corps chaque jour.

## **Le Top 5 des protéines digestes :**

- **Les Œufs** : La protéine parfaite pour les muscles et le cerveau.
- **Le Poisson Blanc** : Cabillaud, colin... très facile à assimiler.
- **Le Fromage Blanc ou Yaourt Grec** : Idéal pour le calcium et la synthèse musculaire.
- **La Volaille** : Poulet ou dinde, une source de force stable.
- **Les Oléagineux** : Une poignée d'amandes ou de noix pour l'énergie.

# Votre Routine "Indépendance"

- **Exercice 1 (Le lever de chaise) :** Asseyez-vous et levez-vous 10 fois de suite, sans utiliser vos mains si possible.
- **Exercice 2 (L'équilibre) :** Tenez-vous sur une jambe pendant 15 secondes (tenez un meuble pour la sécurité).
- **Exercice 3 (Le mouvement) :** Marchez 10 minutes à un rythme soutenu après votre repas principal.

Note : Ce guide est informatif. Lucas Perrin n'est pas médecin. Consultez votre professionnel de santé avant tout changement alimentaire ou physique.