



3

CLES

POUR RETROUVER ET GARDER
L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MENTAL

SANS REGIME, NI FRUSTRATION

SANS MATERIEL, NI BESOIN D'ALLER EN SALLE

E-BOOK GRATUIT



L'APPROCHE GLOBALE INDISPENSABLE

Garder ou retrouver son équilibre physique et mental, c'est être bien dans son corps et dans sa tête, se sentir bien au quotidien et bien vieillir malgré le rythme de vie qui s'accélère, la charge mentale importante, l'adversité de la vie, les événements difficiles...

Prendre soin de soi implique d'approcher le bien-être sous **3 angles; le physique, le moral et le mental**. Pour ce faire, notre approche globale s'intéresse à **3 axes: l'activité physique et sportive, l'équilibre alimentaire et la gestion du stress et des émotions**.

Cet e-book aborde quelques principes de base de notre approche holistique et vous permettra aussi d'être **l'acteur de votre bien-être**; vous y trouverez en effet des exercices pratiques, simples et très efficaces d'activités physiques et de gestion du stress et des émotions, ainsi que des recettes de repas équilibrés pour une journée.

Voici 2 conseils pour GAGNER en qualité de vie IMMEDIATEMENT ET DURABLEMENT:

- 1 - Mettez en place des changements mesurés et modestes plutôt que d'imposer de grands bouleversements qui ne tiendront pas sur le long terme.
- 2 - Quelque soit votre objectif premier (Perte de poids, tonicité, vitalité, confiance en soi, lucidité, belle posture,...), mettez en place des actions sur les 3 axes en même temps. vous obtiendrez le bénéfice de l'action dans chacun de ses axes (Ex: manger équilibré => perte de poids), mais aussi des effets de synergie des axes entre eux (Manger équilibré + Gérer son stress => meilleure assimilation des aliments + balance énergétique favorable => perte de poids +++).

.

CLE 1 - LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE REGULIERE

L'activité physique et sportive va permettre d'évacuer une grande partie des tensions nerveuses, d'éliminer les réserves d'énergie, maintenir une forme corporelle (souplesse articulaire, coordination, musculature pour protéger son squelette,...) et favoriser un bon métabolisme.

Que ce soit pour perdre du poids, se renforcer musculairement, développer son endurance, se préparer à un effort physique particulier, se remettre en forme ou conserver sa santé, retenez ses deux éléments indispensables à votre progression

1 - La charge maximale : Avant de débiter un programme sportif, il est absolument essentiel de connaître sa charge maximale. C'est ce qui vous permettra **d'évaluer l'efficacité des séances sportives, de les ajuster et garantir l'efficacité de vos entraînements.**

Il s'agit de la charge maximale qu'un sportif peut soulever, tirer ou pousser en une seule répétition durant un exercice quelconque ou le nombre maximal de répétition d'un exercice précis (Exemple : Squats)

La charge maximale est une base de performance qui évolue au fur et à mesure des entraînements. C'est pourquoi, on la calcule régulièrement afin d'ajuster les programmes selon les objectifs que vous vous assignez et l'effet recherché.

Ainsi, pour une personne qui souhaite développer sa masse musculaire, le poids à supporter durant les exercices s'établira autour de 70% de la charge maximale.



2 - La Fréquence Cardiaque Maximale (FCM) : La Fréquence Cardiaque (FC) correspond au **nombre de battements effectués par le cœur en une minute au repos**. Elle évolue en fonction de votre condition physique : plus vous êtes entraîné, plus elle est basse.

La FCM constitue tout d'abord une référence à ne pas dépasser quand on pratique une activité physique. Cela se vérifie encore plus si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis un certain temps. Connaître sa FCM **permet de doser l'effort** avec pour objectif de ne pas franchir un pourcentage de sa FCM, **mais aussi d'établir un plan de progression** en fonction de ce dernier.

Les intervalles de FC à utiliser lors des séances **varie en fonction des objectifs** que l'on se fixe. Par exemple, dans la recherche de perte de poids, il faut travailler en dessous de 50 à 65% de sa FCM et pour améliorer son cardio on visera une FCM entre 75 à 85%.

Pour connaître sa FCM, on peut faire un test d'effort chez un cardiologue ou repérer la valeur de FC la plus élevée observée sur sa montre running après plusieurs tests. **On ajuste sa FCM au fur et à mesure des entraînements.**

ZONE	FCM %	EFFETS	Ressentie	DUREE
INTENSITE MAXIMALE	90-100%	Capacité anaérobie, performance max et vitesse	Respiration très difficile, fatigue musculaire	< 2'
INTENSITE FORTE	80-90%	Capacité anaérobie et aérobie, performance et capacité cardio	Respiration difficile, fatigue musculaire modérée	2' - 10'
INTENSITE MODEREE	70-80%	Endurance et condition physique générale	Essoufflement et légère fatigue musculaire	10' - 45'
INTENSITE FAIBLE	60-70%	Endurance et récupération	Essoufflement et effort musculaire faible	30' - 120'
INTENSITE TRES FAIBLE	50-60%	Santé et récupération	Pas d'essoufflement et effort modéré	60' - 240'

SPECIAL FOCUS SUR LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS

Associés à une séance sportive (après refroidissement des muscles ou avant mais uniquement pour les sports requérant des mouvements à grande amplitude comme la gymnastique) ou après un petit footing d'échauffement, les étirements sont indispensables, car ils permettent:

- **D'améliorer les performances :** S'étirer permet d'améliorer les performances sur le long terme. On évitera cependant de les faire la veille ou l'avant veille d'une activité physique où la performance est attendue (compétition, match, etc.).
- **de Gagner en souplesse, redonner de la mobilité articulaire et éviter les tendinites**
- **de se relaxer physiquement et psychologiquement** en libérant les tensions musculaires et étant à l'écoute de son corps



CLE 2—EQUILIBRER VOTRE ALIMENTATION

L'équilibre alimentaire permettra de viser un poids santé, une bonne vitalité physique et mentale.

Équilibrer son alimentation implique d'apporter à son corps la quantité et la qualité nutritionnelle nécessaires à ses besoins.

Côté quantité, il convient de **respecter sa balance énergétique**, ce qui implique d'équilibrer les besoins énergétiques aux dépenses énergétiques.

Les besoins énergétiques dépendent de votre métabolisme total (métabolisme de base + activité physique) et varient essentiellement selon le sexe, l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité. Le calcul du métabolisme total diffère donc d'une personne à l'autre et évolue dans le temps.

Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) pour les adultes de 41 à 60 ans, de corpulence moyenne et dans le cadre d'activités habituelles moyennes sont évalués à 2 500 Kcal par jour pour les hommes et 2 000 Kcal pour les femmes.

APPORTS ENERGETIQUES MOYENS CONSEILLES

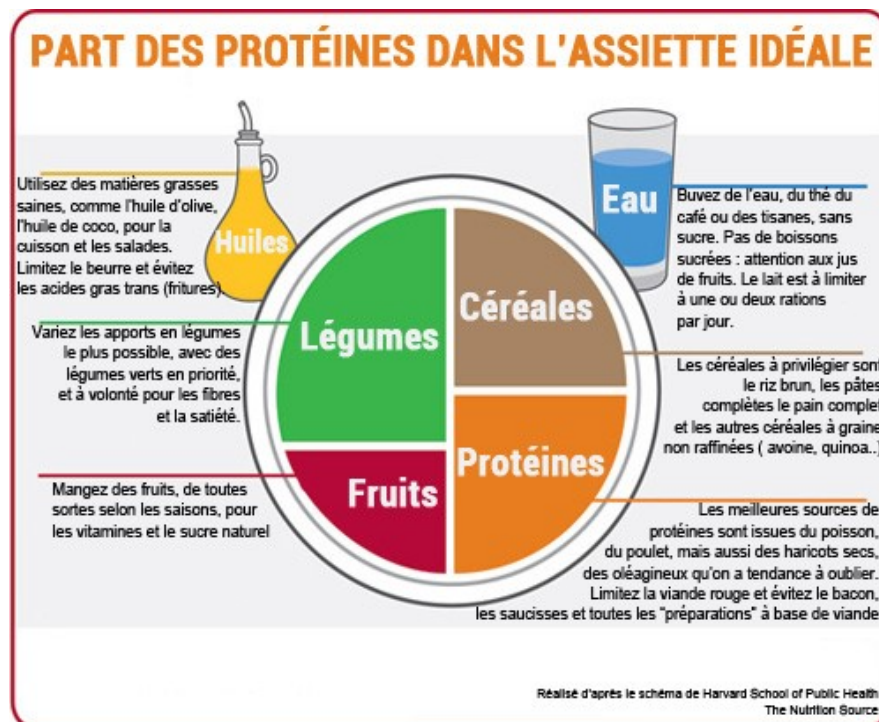
		SEDENTAIRES	ACTIVITES MOYENNES	ACTIVITES IMPORTANTES
	20-40 ANS	1 900	2 200	2 400
	41-50 ANS	1 800	2 000	2 300
	50-75 ANS	1 800	2 000	2 300
	20-40 ANS	2 400	2 700	3 080
	41-50 ANS	2 250	2 500	2 900
	50-75 ANS	2 250	2 500	2 900

La qualité nutritionnelle visera 3 critères;

- **la qualité en macronutriments**: protéines (animales / végétales), glucides (simples / complexes) et lipides (acides gras saturés / insaturés / transformés, tout en contrôlant l'Index Glycémique et l'équilibre Acide-Base
- **la qualité en micronutriments** (vitamines, oligo-éléments, sels minéraux, acides gras, enzymes...)
- **la qualité sensorielle** (goût, couleur, texture...).

Manger équilibré va consister non seulement à veiller au bon apport qualitatif et quantitatif de nutriments **à chaque repas** (Cf. L'assiette Santé), mais aussi en considérant l'ensemble **des repas d'une journée**.

L'ASSIETTE SANTE



Retenir qu'au cours d'une journée, nous avons besoin de :

- 5 légumes/fruits pour 2 portions de légumes et 2 de fruits
 - 3 portions de féculents : pain, riz, pâtes, haricots secs, petit-pois, lentilles,...
 - 3 portions de protéines : viandes, volailles, poissons, oeufs
 - 2 portions de produits laitiers : yaourt, fromages, lait,...
- Matières grasses : en quantité limitée

SPECIAL FOCUS SUR L'HYDRATATION

L'eau et les boissons sont indispensables (notre corps comprend 60 à 70% d'eau). Elles permettent d'éliminer les substances toxiques de notre corps et de réguler la température du corps.

L'idéal est de boire **1,5 litre** d'eau par jour (eau, thé, tisanes).

Attention, les jus de fruits ne sont pas considérés comme boisson, mais comme fruits quand ils sont de bonne qualité.

Cet apport hydrique doit être **réparti tout au long de la journée par petites gorgées**, sachant que **pendant les repas il est conseillé de ne boire qu'un seul verre d'eau** afin de ne pas diluer les sucs gastriques.

TISANE DETOX DU MATIN

COMPOSITION : Proportion égale, mélanger fenouil, sauge, pissenlit et badiane.

RECETTE : Pour 1/2 litre d'eau (de source), intégrer 1/2 cuillère à soupe du mélange ci-dessus. Porter à ébullition puis laisser frémir 3 mn et laisser infuser 3 autres minutes. Filtrer. Boire par petites gorgées sans sucre.



TISANE DETOX DE L'APRES-MIDI

COMPOSITION : Proportion égale, mélanger ginkgo, plantain, souci, ortie et achillée millefeuille

RECETTE : Pour 1/2 litre d'eau (de source), intégrer 1/2 cuillère à soupe du mélange ci-dessus dans de l'eau (de source) bouillante. Laisser infuser 3 minutes. Filtrer. Boire par petites gorgées sans sucre.

CLE 3 - GERER VOTRE STRESS ET MAITRISER VOS ÉMOTIONS

La gestion du stress et des pensées sera la clé de la sérénité et paix intérieure et constituera un atout fort au contexte d'assimilation des aliments.

Nos pensées, nos émotions et la façon dont nous respirons interagissent avec notre métabolisme. **Maîtriser ses pensées et gérer son stress favoriseront ainsi le contexte d'assimilation et de digestion des aliments.**

Les manifestations du stress sont multiples et se combinent; Irritabilité, mauvaise humeur, troubles du sommeil (Réveil tôt / difficultés d'endormissement / réveil nocturne), l'impression de ne pas avancer, que les autres attendent trop de vous, vous ne décrochez pas du travail pendant les vacances, difficulté d'organisation, tensions musculaires, maux de tête, troubles digestifs,...

Le stress est ainsi constitué **d'une succession d'émotions agréables ou désagréables et de pensées positives ou négatives non maîtrisées**. Il est vital, mais doit être équilibré pour ne pas engendrer des conséquences néfastes sur la santé. Le stress provient souvent de problèmes auxquels on ne parvient pas à trouver des solutions. De fait, on **focalise nos pensées sur le risque** qui leur est associé, d'où les **peurs et les angoisses**. En s'accumulant, elles génèrent une **tension chronique et un mal-être**.

Relaxation et respiration permettent d'atténuer et maîtriser les situations de stress. Des exercices comme la cohérence cardiaque et le scan corporel pratiqués régulièrement (2 à 3 fois par jour) sont très efficaces.



SPECIAL FOCUS SUR 2 EXERCICES BIEN-ETRE

LE SCAN CORPOREL

Pour le scan corporel, en position allongée ou assis sur une chaise le dos droit, les yeux fermés ou pas, on commence par se concentrer sur sa respiration; l'air qui entre dans les poumons et ressort. Puis, il s'agit de faire déplacer son attention sur toutes les parties du corps en partant des pieds.

Démarrer par les orteils, le dessous des pieds, les chevilles, les mollets,... , ainsi de suite jusqu'à chaque partie du visage.

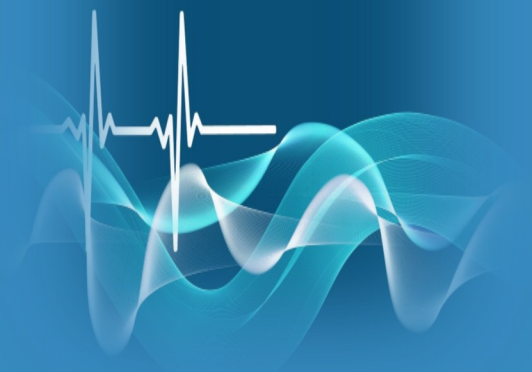


LA COHERANCE CARDIAQUE

Pour la cohérence cardiaque, Il s'agit d'alterner 6 inspirations/ expirations abdominales par minute.

Inspirez en gonflant le ventre, ensuite expirez en vidant l'air de vos poumons.

Faites cet exercice pendant 5 minutes.



CHRONIQUE D'UNE JOURNEE EQUILIBREE

EXERCICE DE RESPIRATION AVEC VISUALISATION (3 à 5 mn)

A faire au levé ou après le petit-déjeuner

Position : Assise, les pieds à plat sur le sol, les mains posées sur les genoux, le dos droit sans raideur. Les yeux sont fermés ou pas

Respirer en cohérence cardiaque (5 secondes d'inspiration, suivi de 5 secondes d'expiration,...). Inspirer par le nez en disant mentalement : « J'inspire et j'inspire la joie » et en ayant en tête une image qui exprime la joie. Expirez par la bouche en vous disant mentalement : « J'expire et je partage ma joie » et en vous voyant partager votre joie avec une ou plusieurs personnes.

La respiration est circulaire; c'est-à-dire régulière et sans à-coup.

PETIT-DEJEUNER EQUILIBRE SUCRE

- Flocons d'avoine
- Lait (Amande, riz, brebis, vache...) ou fromage blanc
- 3 amandes ou 3 noix ou 5 noisettes
- 1 fruit de saison coupé en morceaux (pomme, banane, 3/4 fraises,...)
- Un peu de cannelle

+ Thé, tisane ou café



OU



PETIT-DEJEUNER EQUILIBRE SALE

- Tartine de pain complet
- Fromage de chèvre ou brebis frais
- 1 tomates coupées en dé
- 1 tranche de jambon cru
- Un peu de basilique ou estragon ou coriandre ciselé

+ Thé, tisane ou café

DEJEUNER

SALADE COMPOSEE (1 personne)

- 1/4 d'assiette de pâtes demi-complètes ou lentilles ou riz demi-complet ou Boulgour ou Quinoa
- 1 tomate coupée en petits morceaux
- 2 ou 3 sardines fraîches grillées ou en boîte
- Quelques graines de courges
- Echalote ou 1/4 oignon rouge
- Basilique ou persil ou coriandre
- Huile d'olive et vinaigre/ jus citron

1 FRUIT DE SAISON



DINER

PLAT : PAPILOTE DE POISSON (LIEU, COLIN, ROUGET...) AVEC TAGLIATELLES DE COURGETTES (Recette pour 1 personne)

- Mettre au four (180°) - 15 mn : Dans une feuille de papier sulfurisé ou alu, déposer le poisson + 3 ou 4 tomates cerise coupées en 2 + huile d'olive + quelques graines ou herbes aromatiques (romarin ou coriandre ou baie rouge ou persil,...) et enfourner
- Pendant ce temps, couper à l'aide d'un économe ou couteau à julienne les tagliatelles de courgettes et les cuire au dernier moment à la vapeur 2 mn

Servir le lieu avec les tagliatelles arrosées du jus du poisson.



SEANCE ACTIVITE PHYSIQUE : ECHAUFFEMENT + FESSES ABDOS CUISSES

Séance Fesses Abdos Cuisses 15 minutes avec échauffement

ECHAUFFEMENT

1 - Flexibilité / Amplitude de mouvement cou



- Garder le dos droit. Balancer la tête vers l'avant de gauche à droite et de droite à gauche.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

2 - Circumduction épaule debout



- Faire de grandes rotations d'un bras d'un côté et de l'autre, tout en pivotant le tronc sur un demi-tour complet. Diriger la main le plus loin possible devant et derrière.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

3 - Flexibilité / Amplitude de mouvement coude



- Faire des extensions et des flexions du coude.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

4 - Rotation de poignets



- Les mains jointes, faire des rotations des poignets en dessinant un 8.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

5 - Rotation du tronc tête fixe



- Mains sur les hanches, faire un cercle horizontal avec le bassin tout en gardant la tête fixe le plus possible. Faire quelques tours d'un côté et de l'autre.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

6 - Rotation de genoux debout



- Debout, placer vos pieds ensemble. Fléchir les genoux légèrement à environ 120°. Placer vos mains sur vos genoux et faire des rotations d'un côté et de l'autre.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

7 - Rotation de cheville



- Debout, échauffer vos chevilles en vous tenant sur 1 pied et l'autre sur le bout du pied faire des rotations. Répéter avec l'autre pied.

Sem.	Séries	Durée
1	1	00:30

CORPS DE LA SÉANCE

Circuit



8A - Split Squat bas bout de pieds iso



- Débuter les pieds en écart (Split). Lever les talons, et maintenir une position basse sur le bout des pieds. Maintenir votre équilibre. Garder votre dos droit, votre tête droite et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	16	01:00



8B - Abdo Crunch bras parallèles



- Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol. Garder les bras parallèles au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	16	01:00



8C - Sumo squat et élévation de bras



- Les jambes en écarts, et les pieds pointés vers l'extérieur, faire des développés de jambes tout en levant les bras sur le côté. Garder le dos droit. La tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	16	01:00

SEANCE RELAXATION ET DETENTE DE FIN DE JOURNEE (MIN. 15 Mn)

3 GRANDES RESPIRATIONS POUR EVACUER LES TENSIONS (Env. 1 mn)

Allongée sur votre lit, commencez par prendre 3 grandes et profondes inspirations par le nez et expirez l'air doucement et longtemps par la bouche. Sentez votre corps se détendre, sentez chaque tension disparaître les unes après les autres.

MASSAGE DU DIAPHRAGME POUR VOUS DETENDRE COMPLETEMENT (Env. 2/3 Mn)

Massez vous doucement au niveau du diaphragme par mouvement rond au niveau du sternum et par légères pressions le long des côtes en accentuant aux endroits douloureux



CONCENTREZ VOUS SUR VOTRE RESPIRATION (Env. 2/3 Mn)

Concentrez vous sur les sensations induites par votre respiration pendant quelques petites minutes : Ressentez l'air qui entre dans vos poumons et en ressort, visualisez votre poitrine qui se gonfle et se dégonfle, sentez l'air frais au niveau des narines et l'air tiède qui en ressort...

Il est normal que pendant ce temps des pensées apparaissent. Laissez les juste passer et reconcentrez vous sur votre respiration.

PUIS EFFECTUEZ UN SCAN CORPOREL (Min 10 Mn)

Visualisez mentalement et ressentez chaque partie de votre corps en partant des pieds, des chevilles, des mollets, des genoux, des cuisses, dos, ventre, poitrine, épaules, bras, mains, cuir chevelu et visage. Cette séance dure le temps que vous souhaitez.

Il est normal que pendant ce temps des pensées apparaissent. Laissez les juste passer et reconcentrez vous sur vos sensations corporelles.



Merci d'avoir pris le temps de lire cet e-book.

J'espère que tu as trouvé les informations que tu recherchais et que tu te sens maintenant prête à passer à l'action pour retrouver et garder ton équilibre physique et mental.

D'ailleurs, si tu veux vraiment retrouver et garder ton équilibre physique et mental, alors j'ai une excellente nouvelle pour toi.

Pour une durée limitée seulement, je te propose une séance bilan gratuit et sans engagement avec moi.

Au cours de cette session de 30 minutes, nous discuterons de ta situation actuelle, de tes objectifs et de la manière dont je pourrais t'aider à les atteindre grâce à ma méthode, qui a permis de transformer plus de 80 femmes avant toi.

Je te partagerais également des informations précieuses comme:

- Comment tu peux obtenir des résultats incroyables et dans un délai réduit pour perdre ces kilos qui te gênent, re-tonifier ton corps et gagner en dynamisme, sérénité, confiance en toi...
- Ce que tu ne devrais jamais faire lorsque tu vises un bon équilibre physique et mental.
- Et comment éviter toutes les erreurs les plus courantes que les femmes actives commettent et qui sabotent leur succès.

Il n'y a aucun coût, ni aucune obligation à la suite de cet appel si tu penses que ce n'est pas pour toi.

100% GRATUIT et SANS ENGAGEMENT!

Il s'agit simplement d'un appel d'information gratuit conçue pour que tu obtiennes davantage d'informations et t'apporter encore plus de valeurs.

Pour réserver ta séance gratuite, il te suffit de cliquer sur le lien ci-dessous :

<https://calendly.com/globtrainer/entretiencoaching>

A très vite

Sébastien