

GUIDE

PRO DES MACROS 2.0



FORMATION *RG*

PRO DES MACROS

MINI GUIDE MACROS

INTRODUCTION

On va se le dire :

La plupart des gens ne savent pas ce qu'ils mangent.

Ils pensent manger "bien".

Ils pensent "faire attention".

Mais ils n'ont aucune idée de leurs vrais besoins

Résultat ?

Ils stagnent.

Ils coupent trop.

Ils mangent pas assez de protéines.

Ils compensent le soir.

Ils se découragent.

Ce guide te montre **exactement** ce qu'il te faut pour :

- perdre du gras
- bâtir du muscle
- stabiliser ton énergie
- arrêter de deviner

Et surtout : **simplifier.**

Tu veux performer dans ta vie ?

Commence par maîtriser ton fuel.



@resilientgentleman

MINI GUIDE MACROS

POURQUOI LES MACROS ?

Les macros, c'est pas une religion.

C'est juste une manière claire de savoir si ce que tu veux...
match avec ce que tu fais,

Tu veux perdre du gras ?

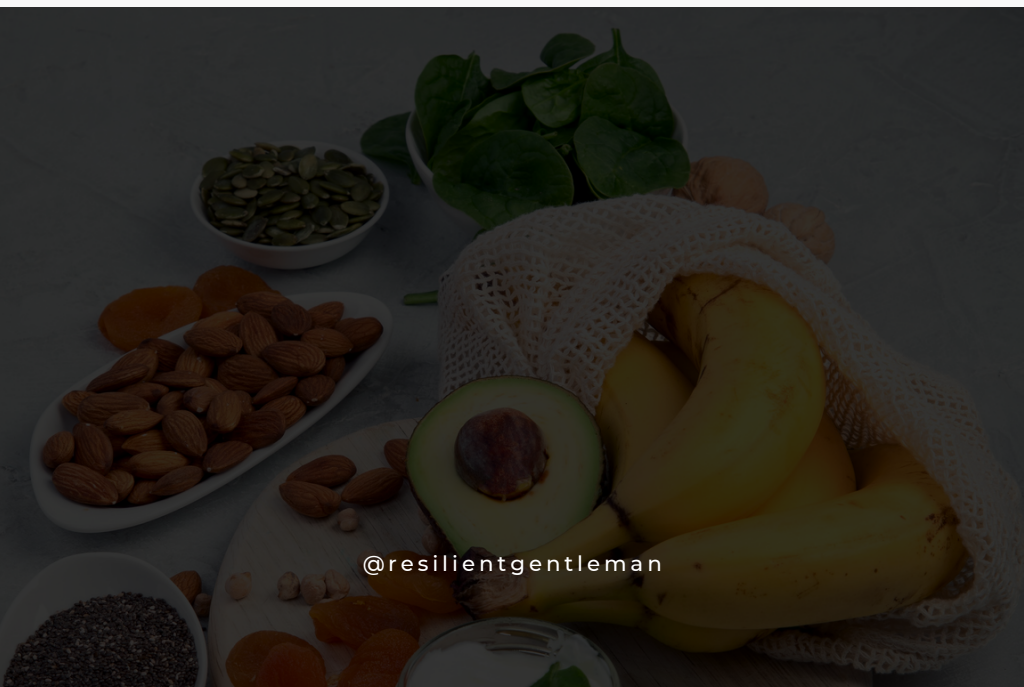
Tu dois créer un environnement hormonal et énergétique favorable à la santé - la perte de gras va suivre.

Tu veux prendre de la masse ?

Tu dois envoyer du gaz au bon endroit, au bon moment.

Rien de fancy.

Juste de la **structure**. Et la structure c'est la **liberté**.



@resilientgentleman

MINI GUIDE MACROS

LES RÈGLES SIMPLES (SANS OVERTHINKING)

Avant d'aller dans les formules, retiens une chose :

simple = durable.

On compte pas les calories comme des psychopathes.
On veut juste des cibles claires.

Un cadre.
Un plan.

Après, on répète.
On ajuste.
On progresse.

C'est tout.



@resilientgentleman

OBJECTIF PERTE DE GRAS

Si ton objectif, c'est de perdre du gras sans perdre ta shape ni ton énergie, voici ton cadre :

PROTÉINES	<ul style="list-style-type: none">• 1 g par livre de ton poinds ACTUEL. <p>Tu bouges pas ça. C'est ton ancrage. Ça stabilise ta faim, protège ton muscle, booste ton métabolisme.</p> <p>*On plafonne à 250g par jour. MAIS si tu as faim après avoir maxé toutes tes macros, ajoute de la protéine - elle pardonne.</p>
GLUCIDES	<ul style="list-style-type: none">• 1 g par livre de ton poinds DÉSIÉ. <p>Tu veux perdre du gras ? Tu ajustes ton fuel basé sur ta destination. Tes carbs doivent servir ton entraînement, pas tes émotions.</p>
GRAS	<ul style="list-style-type: none">• 0.25 à 0.5 g par livre de ton poinds ACTUEL. <p>Plus ta journée est active → tu tolères un peu plus. Plus ta journée est soft → garde ça bas.</p>

Règle d'or : relation inverse

Si les gras montent → les carbs descendent.

Si les carbs montent → les gras descendent.

Pas les deux en même temps. Jamais.

*D'ailleurs oublie pas - les **gras c'est 9 calories/gramme**
VS **4 calories/gramme pour les carbs**. Ça paraît.*

OBJECTIF PRISE DE MASSE MAIGRE

Ici, ton but c'est pas juste de grossir. C'est de bâtir.
Du muscle, de la force. Une shape plus solide.

PROTS	<ul style="list-style-type: none">• ~ 1 g par livre de ton poinds ACTUEL. <p>Même règle. La base ne bouge pas.</p>
GLUCIDES	<ul style="list-style-type: none">• 1.5 à 2 g par livre de poinds DÉSIÉ. <p>C'est ça qui nourrit ta progression. Ton volume d'entraînement. Ta récupération. Tes charges.</p>
GRAS	<ul style="list-style-type: none">• 0.25 à 0.4 g par livre de ton poinds ACTUEL. <p>Assez pour bien fonctionner. Pas assez pour stocker.</p>

Même règle d'équilibre :

Tu veux prendre de la masse **SANS** prendre du gras ?

Tu respectes la balance selon le même principe :
gras ↔ carbs.

Toujours.

COMMENT APPLIQUER ÇA AVEC TA VIE

Le but, c'est pas que tu deviennes l'esclave d'une application.

Le but, c'est que tu comprennes ton carburant. Voici comment on fait ça :

ÉTAPE 1	<ul style="list-style-type: none">• Choisis ton objectif (et engage-toi pour minimum 8–12 semaines)
ÉTAPE 2	<ul style="list-style-type: none">• Applique les formules : P = stable C = selon objectif F = modulés selon énergie
ÉTAPE 3	<ul style="list-style-type: none">• Track dans Cronometer 3–5 jours Tu veux juste une photo de ta réalité. Pas un doctorat.
ÉTAPE 4	<ul style="list-style-type: none">• Crée tes journées pilotées 3 repas + 1 collation protéinée. Simple. Prévisible. Facile à refaire chaque jour.
ÉTAPE 5	<ul style="list-style-type: none">• Ajuste au 10–14 jours Tu observes → tu ajustes. Pas d'émotions, juste du data.

LE RÉSUMÉ ULTRA SIMPLE

Quand tu veux aller vite, relis cette page.

PERTE DE GRAS

- P : 1 g/lb (actuel) - Plafonné à 250g par jour
- C : 1 g/lb (désiré)
- F : 0.25–0.5 g/lb (actuel)
- Balance gras ↔ carbs

Exemple de Geneviève:

Poids actuel 250 lbs.

Cible: 150 lbs.

Protéines: 250g par jour.

Carbs: 150g par jour.

Gras: 45g par jour.

Calories: 2005

PRISE DE MASSE MAIGRE

- P : ~1 g/lb (actuel)
- C : 1.5–2 g/lb (désiré)
- F : 0.25–0.4 g/lb (actuel)
- Balance gras ↔ carbs

Exemple de Steve:

Poids actuel 150 lbs.

Cible: 175 lbs.

Protéines: 150g par jour.

Carbs: 300g par jour.

Gras: 50g par jour.

Calories: 2250

SIMPLE. RÉPÉTABLE. DURABLE.

@resilientgentleman

LA NUTRITION, ÇA DOIT PAS ÊTRE UNE PRISON.

Ça doit être un outil.
Un outil qui te donne :

plus d'énergie
plus de contrôle
plus de confiance
plus de résultats

Tu n'as pas besoin de devenir parfait. Tu as
juste besoin d'un cadre clair... et de le répéter.

Si tu comprends tes macros,
tu comprends ton corps.
Et quand tu comprends ton corps...
tu reprends le contrôle de ta vie.

Let's build.
Let's lead.
Let's go.

@resilientgentleman