

EBOOK SHRED

@MIKERALG



**PROGRAMME PERTE DE GRAS
12 SEMAINES . EN SALLE**

INTRODUCTION

Si tu tiens cet **eBook** entre tes mains, cela signifie que tu as pris une excellente décision : **celle d'évoluer**. Et rien que pour cela, je tiens à te féliciter. **Ce n'est que le début...**

La musculation va t'aider à construire une **discipline solide** et un mode de vie sain et énergique, jour après jour.

Personnellement, la musculation m'a transformé — physiquement bien sûr, mais aussi mentalement. Elle m'a apporté de la **force**, mais surtout de la **résilience mentale, une faim, une ambition**. Et je suis convaincu que tout le monde mérite d'avoir ce **mindset**.

Dans cet eBook, tu trouveras mes conseils personnels et des méthodes éprouvées pour **perdre du gras durablement et atteindre ta meilleure forme physique**.



COMMENCE TA >>>

TRANSFORMATION

CHAPITRES :

CHAPITRE 1 : MÉTABOLISME

CHAPITRE 2 : GÉNÉTIQUE

CHAPITRE 3 : HYDRATATION & ÉTIREMENTS

CHAPITRE 4 : NUTRITION PERTE DE GRAS

CHAPITRE 5 : ENTRAÎNEMENT OPTIMAL

CHAPITRE 6 : LE REPOS

CHAPITRE 7 : LES SUPPLÉMENTS

CHAPITRE : 1

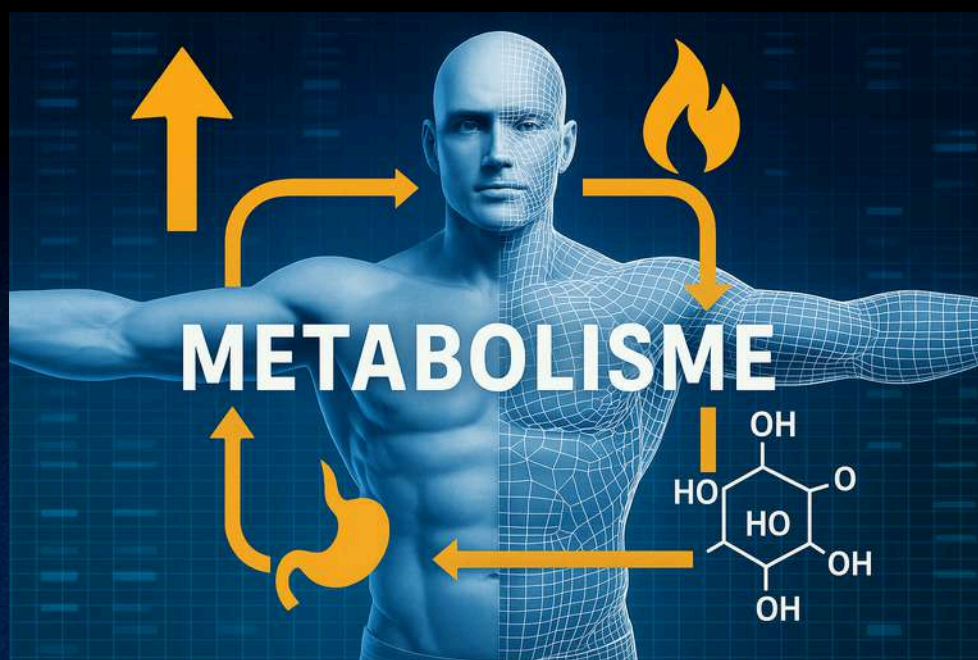
MÉTABOLISME

LE MÉTABOLISME

Le métabolisme comprend deux formes : **catabolisme et anabolisme**. Le catabolisme est l'état dans lequel les tissus musculaires sont dégradés. Cela se produit pendant **le sommeil** ou après un entraînement si tu n'as pas consommé tes macronutriments après l'effort.

C'est l'ennemi des athlètes car la dégradation musculaire conduit à une perte de muscle, parfois importante.

L'anabolisme est l'état dans lequel ton corps construit ce dont il a besoin (généralement du muscle). Cela se produit après avoir consommé des macronutriments : **protéines, glucides et lipides**.



LE MÉTABOLISME

Ton taux métabolique de base (BMR) représente le besoin calorique minimum de ton corps pour fonctionner au repos. Il est calculé en fonction de ton poids, ta taille et ton niveau d'activité quotidien.

Cela te donne **un total calorique**, c'est-à-dire le nombre de calories que ton corps brûle chaque jour.

Connaître ton BMR te permet d'ajuster ton alimentation à tes objectifs et besoins.

Pour perdre du gras, tu dois consommer moins de calories que tu n'en brûles. C'est ce qu'on appelle un déficit calorique, qui force ton corps à puiser dans ses réserves de graisse.

Cependant, tu dois y aller progressivement pour éviter de perdre du muscle.

LE MÉTABOLISME VARIE SELON LES PERSONNES :

Certaines personnes ont un **métabolisme rapide**, d'autres **plus lent**. Leurs besoins en **macronutriments** et leur dépense énergétique en salle varient.

Un métabolisme lent peut entraîner des problèmes de digestion, de fatigue, et une dépense énergétique plus faible.

LE MÉTABOLISME

Cela peut être utile lorsqu'on essaie de prendre du muscle, mais cela rend la perte de gras plus difficile que pour quelqu'un ayant un métabolisme rapide.

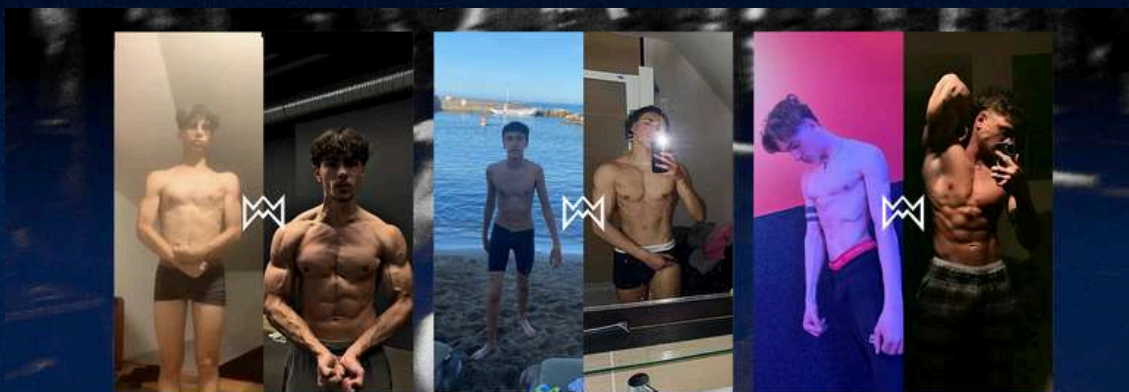
Un métabolisme rapide brûle plus de calories et digère plus vite. Ces personnes peuvent perdre du gras facilement mais ont du mal à prendre de la masse.

La génétique joue aussi un rôle. Certains ont de longues jambes et sont naturellement meilleurs pour la course, tandis que d'autres sont plus trapus et faits pour la lutte, etc.

Dans mon cas, j'ai un métabolisme rapide. Je peux rester sec même en prise de masse, mais j'ai du mal à prendre du poids. Je dois donc travailler plus dur et adapter mon alimentation en conséquence.

Si tu suis toujours : quelqu'un avec un métabolisme rapide a un avantage pour la perte de gras par rapport à quelqu'un ayant un métabolisme plus lent.

Mais si ton objectif est de perdre du gras, il y a de fortes chances que tu aies un métabolisme lent ou très lent.



CHAPITRE : 2

GÉNÉTIQUE

LA GÉNÉTIQUE

En musculation, la génétique influence **tes insertions** musculaires, **ton profil hormonal**, et **ton métabolisme**.

C'est pourquoi il est crucial d'adapter ton alimentation pour obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement.

Si tu penses : "Ma génétique est nulle, je n'y arriverai jamais", laisse-moi te stopper tout de suite. Chaque problème a une solution.

Dans ce cas précis, c'est :

- Adapter ton **alimentation**
- Brûler beaucoup de calories avec un **plan d'entraînement précis**



LA GÉNÉTIQUE

La génétique joue un rôle, mais ce n'est **qu'un petit facteur**.

Ce qui compte vraiment, c'est de mettre toutes les chances de ton côté pour réussir ta perte de gras.

Beaucoup de gens pensent que sécher est impossible parce qu'ils ont essayé et échoué :

“Je mange des salades mais je ne perds toujours pas de poids...”

“Mon métabolisme est pourri, c'est foutu...”

C'est normal.

Tu dois **suivre précisément ton total calorique journalier** pour savoir réellement ce que tu manges et faire les choses correctement.

Tu ne construis pas un physique solide les yeux fermés : il faut du temps, du courage, de la force, de la patience, et beaucoup de précision.

Compter tes calories te permet d'adapter ton alimentation en fonction de ta génétique, de ton métabolisme et de ton mode de vie.

CHAPITRE : 3

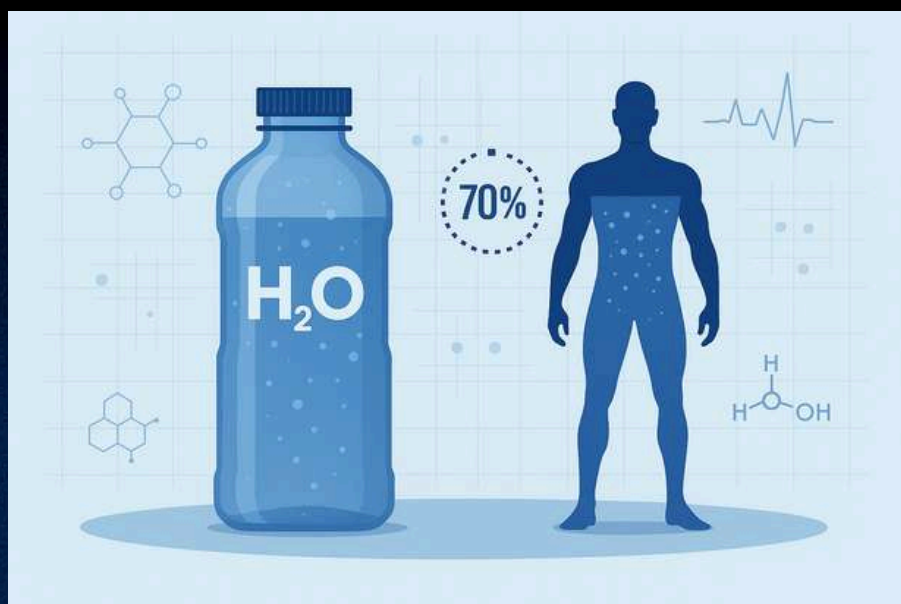
HYDRATATION & ETIREMENTS

HYDRATATION & ÉTIREMENTS

L'eau est la chose la plus importante que tu puisses faire pour ta santé. Ton corps est composé de **plus de 70 % d'eau**. Elle joue un rôle crucial dans :

- Le fonctionnement musculaire
- La mobilité articulaire
- La circulation sanguine
- L'élimination des toxines par la sueur
- Et bien d'autres choses encore

Les muscles ont constamment besoin d'eau pour survivre. Tes reins nécessitent également de grandes quantités d'eau, surtout parce que les pratiquants de musculation consomment beaucoup de protéines.



HYDRATATION & ÉTIREMENTS

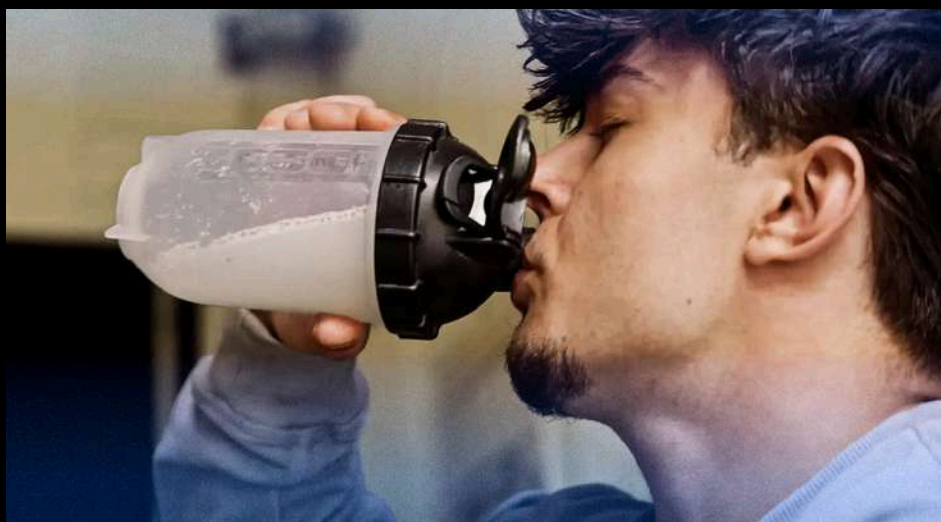
Apport hydrique recommandé :

Entre **2L et 5L** par jour, selon ton poids et tes besoins.

Exemple de répartition dans la journée :

- 1 verre d'eau au réveil (de préférence avec du citron)
- Pendant la matinée
- Après les repas
- Avant, pendant et après l'entraînement (au moins 750 ml)

S'hydrater quotidiennement aura **des bénéfices immenses** pour tes muscles, tes articulations et ton organisme entier.



HYDRATATION & ÉTIREMENTS

Étirements : **L'élément sous-estimé**

Les étirements sont probablement l'un des éléments **les plus sous-estimés en fitness**.

Appelle ça old-school, oublié, ou juste "pas cool", mais leurs **bienfaits sont énormes**.

S'étirer après l'entraînement aide à :

- Réduire significativement les courbatures
- Gagner du temps et de l'énergie pour ta prochaine séance
- Améliorer l'oxygénation sanguine des muscles
- Prévenir les blessures

Cela améliore également **la posture** : moins de dos voûté, plus d'alignement naturel du corps.

Meilleurs moments pour s'étirer :

- Le matin après le réveil
- Le soir avant de dormir

⚠ Évite de t'étirer juste après l'entraînement : **tes muscles sont déjà endommagés par la séance**. Les étirer immédiatement après augmente les micro-déchirures et ralentit la récupération.

Le timing, la fréquence et le choix des mouvements d'étirements sont clés.

CHAPITRE : 4

NUTRITION
PERTE DE GRAS

NUTRITION

PERTE DE GRAS

La nutrition est la base de tout progrès en musculation, et surtout lorsqu'il s'agit de perte de gras.

La règle d'or pour perdre du poids est simple : **être en déficit calorique** — brûler plus de calories que ce que tu consommes.

Cela signifie :

- Soit augmenter ton activité tout en gardant ton apport calorique stable
- Soit réduire ta consommation alimentaire tout en maintenant ton niveau d'activité



PRENDS TON TEMPS.

Le temps est ton allié dans le processus de perte de gras.

Être trop strict trop rapidement mènera seulement à de la frustration, et au final, tu abandonneras.

Le but est d'augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement et de réduire les calories petit à petit.

Frustration = Abandon



LES DIETES :

**NUTRITION
PERTE DE GRAS**



DIETE 1:

(≤ 70 KG)

DIÈTE 1 (≤ 70 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PETIT – DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 3 oeufs entiers
- 50g de flocons d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule de multivitamines
- 3 capsules Rcut-Day

(suppléments optionnels)

193 KCALS

LIPIDE : 15G – GLUCIDE : 15G – PROTEINE : 21G

DIÈTE 1 (≤ 70 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 80g de riz cru
- 100g de blanc de poulet cuit
- 150g de légumes verts vapeur
- 1 banane
- 5g d'huile d'olive

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- (suppléments optionnels)

380 KCALS

LIPIDE : 5G – GLUCIDE : 38G – PROTEINE : 29G

DIÈTE 1 (≤ 70 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PRÉ - ENTRAÎNEMENT

SUPPLÉMENTS :

- 3g de L-Carnitine
- Caféine (50–200mg)
- BCAA : 1g par 10kg de poids corporel (~7–8g)

(suppléments optionnels)

DIÈTE 1 (≤ 70 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



COLLATION

INGREDIENTS :

- 30g de whey
- 70g de flocons d'avoine / crème de riz / farine d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

336 KCALS

LIPIDE : 5,7G – GLUCIDE : 46G – PROTEINE : 24G

DIÈTE 1 (≤ 70 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DINER

INGREDIENTS :

- 100g de viande hachée 5% cuite
- 130g de patate douce
- 150g de haricots verts

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- ZMA (30 minutes avant le coucher)

(suppléments optionnels)

275 KCALS

LIPIDE : 5G – GLUCIDE : 32G – PROTEINE : 22G

DIÈTE 1 (≤ 70 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



Pour gagner du muscle, il faut consommer **des protéines, des glucides et des lipides** dans les bonnes proportions pour optimiser les gains musculaires.

TOTAL MACRONUTRIENTS :

1500 KCALS

LIPIDE : 32G – GLUCIDE : 176G – PROTEINE : 121G



DIETE 2:

(70-75 KG)

DIÈTE 2 (70–75 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PETIT – DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 4 blancs d'œufs
- 75g de flocons d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule de multivitamines
- 3 capsules Rcut-Day

(suppléments optionnels)

349 KCALS

LIPIDE : 5,5G – GLUCIDE : 47,3G – PROTEINE : 24G

DIÈTE 2 (70–75 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 100g de riz cru
- 125g de blanc de poulet cuit
- 150g de légumes verts
- 6g d'huile d'olive

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

614 KCALS

LIPIDE : 11G – GLUCIDE : 83G – PROTEINE : 40,5G

DIÈTE 2 (70–75 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PRÉ – ENTRAINEMENT

SUPLÉMENTS :

- 3g de L-Carnitine
- Caféine (50–200mg)
- BCAA : 1g par 10kg de poids corporel (~7–8g)

(suppléments optionnels)

DIÈTE 2 (70–75 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



COLLATION

INGREDIENTS :

- 35g de whey
- 90g de crème de riz / flocons d'avoine / farine d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

472 KCALS

LIPIDE : 8,3G – GLUCIDE : 58G – PROTEINE : 38,7G

DIÈTE 2 (70–75 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DINER

INGREDIENTS :

- 125g de viande hachée 5% cuite
- 150g de haricots verts
- 150g de patate douce

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- ZMA (30 minutes avant le coucher)

(suppléments optionnels)

365 KCALS

LIPIDE : 11,7G – GLUCIDE : 34,5G – PROTEINE : 30,5G

DIÈTE 2 (70–75 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



Pour gagner du muscle, il faut consommer **des protéines, des glucides et des lipides** dans les bonnes proportions pour optimiser les gains musculaires.

TOTAL DES MACRONUTRIMENTS :

1910 KCALS

LIPIDE : 49G – GLUCIDE : 225G – PROTEINE : 142G



DIETE 3 :

(75-80 KG)

DIÈTE 3 (75–80 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PETIT – DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 4 blancs d'œufs
- 90g de flocons d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule de multivitamines
- 3 capsules Rcut-Day

(suppléments optionnels)

405 KCALS

LIPIDE : 6,5G – GLUCIDE : 56,6G – PROTEINE : 26G

DIÈTE 3 (75–80 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 110g de riz cru
- 150g de blanc de poulet cuit
- 150g de légumes verts
- 6g d'huile d'olive
- 3 jaunes d'œufs

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

848 KCALS

LIPIDE : 25,9G – GLUCIDE : 92,3G – PROTEINE : 55,3G

DIÈTE 3 (75–80 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PRÉ – ENTRAÎNEMENT

SUPPLÉMENTS :

- 3g de L-Carnitine
- Caféine (50–200mg)
- BCAA : 1g par 10kg de poids corporel (~7–8g)

(suppléments optionnels)

DIÈTE 3 (75–80 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



COLLATION

INGREDIENTS :

- 35g de whey
- 100g de crème de riz / flocons d'avoine / farine d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

524 KCALS

LIPIDE : 9G – GLUCIDE : 68G – PROTEINE : 40G

DIÈTE 3 (75–80 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DINER

INGREDIENTS :

- 150g de viande hachée 5% cuite
- 170g de patate douce
- 150g de haricots verts

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- ZMA (30 minutes avant le coucher)

(suppléments optionnels)

421 KCALS

LIPIDE : 13,8G – GLUCIDE : 38,3G – PROTEINE : 35,8G

DIÈTE 3 (75–80 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



Pour gagner du muscle, il faut consommer **des protéines, des glucides et des lipides** dans les bonnes proportions pour optimiser les gains musculaires.

TOTAL DES MACRONUTRIMENTS :

2135 KCALS

LIPIDE : 47G – GLUCIDE : 268G – PROTEINE : 160G

DIETE 4 :

(80-85 KG)

DIÈTE 4 (80–85 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PETIT – DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 4 blancs d'œufs
- 90g de flocons d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule de multivitamines
- 3 capsules Rcut-Day

(suppléments optionnels)

405 KCALS

LIPIDE : 6,5G – GLUCIDE : 56,6G – PROTEINE : 26G

DIÈTE 4 (80–85 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 120g de riz cru
- 200g de blanc de poulet cuit
- 150g de légumes verts
- 6g d'huile d'olive
- 3 jaunes d'œufs

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- (suppléments optionnels)

960 KCALS

LIPIDE : 27,4G – GLUCIDE : 101,6G – PROTEINE : 69,6G

DIÈTE 4 (80–85 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PRÉ - ENTRAÎNEMENT

SUPLÉMENTS :

- 3g de L-Carnitine
- Caféine (50–200mg)
- BCAA : 1g par 10kg de poids corporel (~7–8g)

(suppléments optionnels)

DIÈTE 4 (80–85 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



COLLATION

INGREDIENTS :

- 35g de whey
- 100g de crème de riz / flocons d'avoine / farine d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

524 KCALS

LIPIDE : 9G – GLUCIDE : 68G – PROTEINE : 40G

DIÈTE 4 (80–85 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DINER

INGREDIENTS :

- 200g de viande hachée 5% cuite
- 200g de patate douce
- 150g de haricots verts

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- ZMA (30 minutes avant le coucher)

(suppléments optionnels)

525 KCALS

LIPIDE : 19G – GLUCIDE : 43,7G – PROTEINE : 47G

DIÈTE 4 (80–85 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



Pour gagner du muscle, il faut consommer **des protéines, des glucides et des lipides** dans les bonnes proportions pour optimiser les gains musculaires.

TOTAL DES MACRONUTRIMENTS :

2200 KCALS

LIPIDE : 43G – GLUCIDE : 264G – PROTEINE : 182G

DIETE 5 :

(\geq 90 KG)

DIÈTE 5 (≥ 90 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PETIT – DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 4 blancs d'œufs
- 90g de flocons d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule de multivitamines
- 3 capsules Rcut-Day

(suppléments optionnels)

405 KCALS

LIPIDE : 6,5G – GLUCIDE : 56,6G – PROTEINE : 26G

DIÈTE 5 (≥ 90 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DÉJEUNER

INGREDIENTS :

- 130g de riz cru
- 200g de blanc de poulet cuit
- 150g de légumes verts
- 6g d'huile d'olive
- 3 jaunes d'œufs

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

996 KCALS

LIPIDE : 27,5G – GLUCIDE : 115,6G – PROTEINE : 70,4G

DIÈTE 5 (≥ 90 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



PRÉ - ENTRAINEMENT

SUPLÉMENTS :

- 3g de L-Carnitine
- Caféine (50–200mg)
- BCAA : 1g par 10kg de poids corporel (~7–8g)

(suppléments optionnels)

DIÈTE 5 (≥ 90 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



COLLATION

INGREDIENTS :

- 35g de whey
- 100g de crème de riz / flocons d'avoine / farine d'avoine

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3

(suppléments optionnels)

524 KCALS

LIPIDE : 9G – GLUCIDE : 68G – PROTEINE : 40G

DIÈTE 5 (≥ 90 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



DINER

INGREDIENTS :

- 200g de viande hachée 5% cuite
- 225g de patate douce
- 150g de haricots verts

SUPPLÉMENTS :

- 1 capsule d'oméga-3
- ZMA (30 minutes avant le coucher)

(suppléments optionnels)

545 KCALS

LIPIDE : 19G – GLUCIDE : 47,9G – PROTEINE : 47,5G

DIÈTE 5 (≥ 90 KG)

Pour vous aider à maximiser votre croissance musculaire, voici quelques recettes que j'utilise personnellement dans mes repas.



Pour gagner du muscle, il faut consommer **des protéines, des glucides et des lipides** dans les bonnes proportions pour optimiser les gains musculaires.

TOTAL DES MACRONUTRIMENTS :

2300 KCALS

LIPIDE : 48G – GLUCIDE : 278G – PROTEINE : 195G

GUIDE DE SUBSTITUTION DES ALIMENTS

**MANGER INTELLIGEMMENT, RESTER SUR
LA BONNE VOIE**

Pour t'aider à varier tes repas tout en respectant tes macros, voici les équivalences alimentaires exactes pour les protéines, glucides et lipides.

ÉQUIVALENCES PROTÉINES (POUR 100G D'ALIMENT)



100g de Poulet ≈

100g de viande hachée 5%
100g de bœuf
100g de saumon
4 œufs (~120g)
80g de thon
30g de whey
140g de cabillaud
90g de sardines

100g de Thon ≈

110g de viande hachée 5%
110g de poulet
110g de bœuf
110g de saumon
150g d'œufs
35g de whey
110g de sardines
150g de cabillaud

100g de Cabillaud ≈

80g de viande hachée 5%
80g de poulet
80g de bœuf
80g de saumon
100g d'œufs
65g de thon
24g de whey
75g de sardines

100g d'Œufs ≈

90g de viande hachée 5%
90g de poulet
90g de bœuf
90g de saumon
25g de whey
80g de sardines
100g de cabillaud
70g de thon

ÉQUIVALENCES PROTÉINES (POUR 100G D'ALIMENT)



100g de Saumon ≈

100g de poulet
100g de bœuf
30g de whey
100g de sardines
130g de cabillaud
90g de thon

100g de Viande Hachée 5% ≈

100g de poulet
100g de bœuf
30g de whey
100g de sardines
140g de cabillaud
80g de thon
100g de saumon

30g de Whey ≈

100g de poulet
100g de saumon
100g de viande hachée 5%
80g de thon
130g de cabillaud
90g de sardines

100g de Sardines ≈

110g de poulet
110g de bœuf
110g de saumon
90g de thon
140g de cabillaud
35g de whey

ÉQUIVALENCES GLUCIDES (HORS FRUITS)



100g de Flocons d'Avoine ≈

150g de pain complet
250g de quinoa
400g de patates douces
230g de pâtes
270g de riz basmati
200g de pâtes complètes
400g de pommes de terre

100g de Pain Complet ≈

70g de flocons d'avoine
160g de quinoa
260g de patates douces
150g de pâtes
180g de riz basmati
260g de pommes de terre
130g de pâtes complètes

100g de Quinoa ≈

60g de pain
40g de flocons d'avoine
150g de patates douces
90g de pâtes
110g de riz basmati
150g de pommes de terre
80g de pâtes complètes

100g de Patates Douces ou de Pommes de Terre ≈

40g de pain
30g de flocons d'avoine
60g de pâtes
65g de quinoa
70g de riz basmati
50g de pâtes complètes

ÉQUIVALENCES GLUCIDES (HORS FRUITS)



100g de Pâtes ≈

70g de pain
50g de flocons d'avoine
180g de patates douces
110g de riz basmati
180g de pommes de terre
80g de pâtes complètes
110g de quinoa

100g de Riz Basmati ≈

60g de pain
35g de flocons d'avoine
150g de patates douces
150g de pommes de terre
70g de pâtes complètes
90g de quinoa
90g de pâtes

100g de Pâtes Complètes ≈

80g de pain
50g de flocons d'avoine
200g de patates douces
140g de riz basmati
200g de pommes de terre
120g de quinoa
120g de pâtes

ÉQUIVALENCES LIPIDES



10g d'Huile d'Olive ≈

20g de beurre de cacahuète
15g de mélange de noix
20g d'amandes

10g de Beurre de Cacahuète ≈

5g d'huile d'olive
7g de mélange de noix
10g d'amandes

10g de Mélange de Noix ≈

7g d'huile d'olive
13g de beurre de cacahuète
13g d'amandes

EXEMPLE DE SUBSTITUTION DE REPAS

Si ton plan prévoit 200g de patate douce, mais que tu veux manger des pâtes à la place → *regarde le tableau.*

☞ 200g de patate douce ≈ 120g de pâtes (poids cru).



QUELQUES PETITS CONSEILS POUR RESTER SUR LA BONNE VOIE

- Ajoute du fromage blanc assaisonné (sel, poivre, herbes) à tes plats pour **plus de texture**
- Mélange whey + crème de riz + eau ou lait pour un shake crémeux et gourmand
- Ne te repose pas sur **la caféine** tous les jours. Utilise-la uniquement quand tu as besoin d'un vrai coup de boost
- Autorise-toi 1 repas plaisir par semaine si vraiment nécessaire
- Au restaurant, choisis viande + riz/pâtes pour rester propre
- Prépare tes repas le dimanche et le mercredi pour t'organiser au mieux
- Espace tes repas de **3 à 4 heures**
- Bois au minimum **2L** d'eau par jour, voire plus si tu transpires beaucoup
- Base toujours tes substitutions alimentaires sur les **équivalences macros**



CHAPITRE : 5

ENTRAÎNEMENT

ENTRAÎNEMENT

Soyons clairs. Sans entraînement intense, tu n'obtiendras pas de résultats. Peu importe à quel point ton alimentation est bonne, sans transpirer, te pousser, et être régulier, tu n'iras que partiellement vers ton objectif.

L'entraînement reste tout aussi important que la nutrition - à la fois pour la prise de muscle et la perte de gras.

Le muscle t'aide à brûler plus de calories. Un corps plus sec et plus musclé a un métabolisme plus élevé, ce qui veut dire que plus de gras est brûlé au repos.

C'est pour cela que je recommande toujours de prioriser la musculation par rapport uniquement au cardio.



ENTRAÎNEMENT

FORMULE CLÉ :

Nutrition + Entraînement Intense = Résultats Réels

Conseils pour un Entraînement Spécial Perte de Gras

- Concentre-toi sur les mouvements polyarticulaires (exercices qui engagent plusieurs articulations et muscles)
- Ajoute du cardio pour augmenter la dépense calorique
- Entraîne-toi avec un état d'esprit de prise de muscle, même pendant une sèche
- La perte de gras = Déficit calorique + Cardio + Intensité



PARTIE
ENTRAINEMENTS

SPLIT

3 JOURS

JOUR 1

PARTIE 1

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

SQUAT BARRE LIBRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Garde le dos droit, pousse dans les talons, casse la parallèle.

SETS X REPS

4 X 8

REST

3 MIN

ROWING ASSIS



CONSEILS D'EXECUTION :

Tire avec les coudes, torse fixe, ne balance pas le buste.

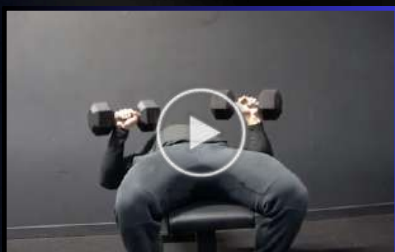
SETS X REPS

4 X 10-12

REST

2 MIN

DEVELOPPE COUCHE HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Contrôle la descente, stop en bas, pousse fort sans verrouiller.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PLANCHE



CONSEILS D'EXECUTION :

Contracte abdos + fessiers, ne laisse pas les hanches s'affaisser.

SETS X REPS

3 X 8

REST

3 MIN

CORDE A SAUTER OU ESCALIERS



CONSEILS D'EXECUTION :

Posture droite, rythme fluide, reste léger sur les appuis.

SETS X REPS

10-20 MIN

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 2

PARTIE 1

RAMEUR



CONSEILS D'EXECUTION :

Cadence explosive, tire avec le dos, jambes engagées.

SETS X REPS **4 X 30S** REST **2 MIN**

PRESSE A JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Pousse avec les talons, bas du dos collé, descends à 90°.

SETS X REPS **4 X 8** REST **2 MIN 45**

DEVELOPPE COUCHE BARRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Poitrine sortie, coudes vers l'intérieur, trajectoire stable.

SETS X REPS **4 X 10** REST **2 MIN**

BURPEES



CONSEILS D'EXECUTION :

Mouvement explosif, reste gainé, respiration rythmée.

SETS X REPS **3 X 30S** REST **1 MIN**

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !



JOUR 2

PARTIE 2

TRACTIONS



CONSEILS D'EXECUTION :

Tire aux clavicules, épaules basses, contrôle la négative.

SETS X REPS

3 X 12

REST

1 MIN 45

TAPIS EN INCLINAISON / ESCALIERS / VELO



CONSEILS D'EXECUTION :

Intensité constante, posture engagée, respiration maîtrisée.

SETS X REPS

15-30 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 3

PARTIE 1

ROWING BARRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Dos parallèle au sol, tirage explosif.

SETS X REPS

4 X 8

REST

2 MIN

DEVELOPPE MILITAIRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Barre devant le visage, tronc gainé, pas de cambrure.

SETS X REPS

4 X 10

REST

1 MIN 30

FENTES MARCHEES HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Grand pas, genou arrière frôle le sol, buste droit.

SETS X REPS

4 X 12

REST

2 MIN

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !



JOUR 3

PARTIE 2

POMPES



CONSEILS D'EXECUTION :

Rentre les coudes, abdos serrés, descend poitrine au sol.

SETS X REPS

3 SERIES
ÉCHEC

REST

1MIN30

TAPIS INCLINE / ESCALIERS / VELO



CONSEILS D'EXECUTION :

Constance avant vitesse, posture droite, cadence maîtrisée.

SETS X REPS

15 - 45 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

SPLIT

4 JOURS

JOUR 1 (BAS DU CORPS)

PARTIE 1

SQUAT LIBRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Garde le dos droit, casse la parallèle, regarde droit devant.

SETS X REPS

4 X 6

REST

3 MIN

FENTES MARCHEES HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Grand pas, genou arrière frôle le sol, buste droit.

SETS X REPS

4 X 12

REST

2 MIN

SOULEVE DE TERRE ROUMAIN



CONSEILS D'EXECUTION :

Hanches vers l'arrière, jambes quasi tendues, dos neutre.

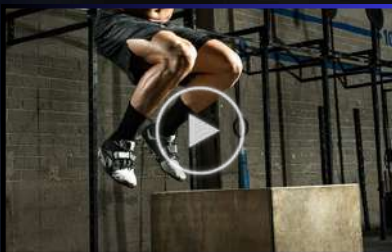
SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN 30

SAUTS PLIOMETRIQUES OU BOX JUMPS



CONSEILS D'EXECUTION :

Réception douce, genoux fléchis, explosivité max.

SETS X REPS

3 X MAX

REST

2 MIN

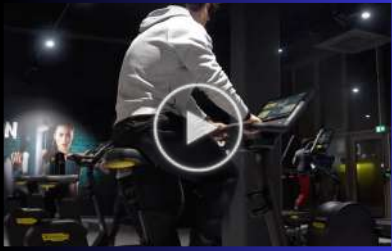
CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 1 (BAS DU CORPS)

PARTIE 2

VELO



CONSEILS D'EXECUTION :

Cadence fluide, focus sur la régularité, pas sur la vitesse.
(cardio libre)

SETS X REPS **10-30 MIN**

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 2 (HAUT DU CORPS)

PARTIE 1

RAMEUR SPRINT



CONSEILS D'EXECUTION :

Tirs puissants, dos droit, jambes en premier.

SETS X REPS

3x
1MIN30

REST

2 MIN

TIRAGE POULIE HAUTE



CONSEILS D'EXECUTION :

Barre au menton, dorsaux contractés, pas d'élan.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN

DEVELOPPE COUCHE HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Trajectoire en contrôle, pas de verrouillage en haut.

SETS X REPS

4 X 8-10

REST

2 MIN

BURPEES



CONSEILS D'EXECUTION :

Reste explosif du début à la fin, respiration active.

SETS X REPS

4 X 12

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 2 (HAUT DU CORPS)

PARTIE 2

DEVELOPPE MILITAIRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Tronc gainé, barre en ligne avec les oreilles.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN

PLANCHE



CONSEILS D'EXECUTION :

Fessiers et abdos serrés, reste aligné.

SETS X REPS

4 X
1 MIN30

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 3 (FOCUS JAMBES)

PARTIE 1

ESCALIERS



CONSEILS D'EXECUTION :

Pose complète du pied, rythme constant.

SETS X REPS **10 MIN**

PRESSE A JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Pieds à largeur d'épaules, amplitude complète.

SETS X REPS **4 X 8** REST **2 MIN 45**

EXTENSION DES JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Contracte en haut, contrôle à la descente.

SETS X REPS **4 X 12** REST **1 MIN 30**

FENTES BULGARES



CONSEILS D'EXECUTION :

Descente verticale, buste droit, équilibre contrôlé.
4x10 par jambe

SETS X REPS **4 X 10** REST **2 MIN**

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 3 (FOCUS JAMBES)

PARTIE 2

CURL JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Mouvement lent, squeeze à la fin du mouvement.

SETS X REPS

3 X 10

REST

1 MIN 30

PLANCHE OBLIQUE



CONSEILS D'EXECUTION :

Garde la hanche haute, respiration lente et contrôlée.

SETS X REPS

4 X 30S

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 4 (HAUT DU CORPS COMPLET)

PARTIE 1

DEVELOPPE COUCHE BARRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Poitrine sortie, contrôle total, pousse sans élan.

SETS X REPS **4 X 8-10** REST **2 MIN 30**

POMPES



CONSEILS D'EXECUTION :

Descend jusqu'à effleurer le sol, reste gainé.
3 Séries à l'échec.

SETS X REPS **3 X ÉCHEC** REST **1 MIN 30**

TIRAGE VERTICAL



CONSEILS D'EXECUTION :

Tension constante, contraction en haut.

SETS X REPS **4 X 10** REST **2 MIN**

ROWING ASSIS



CONSEILS D'EXECUTION :

Tire avec les coudes, garde le dos bien droit.

SETS X REPS **4 X 15** REST **1 MIN 30**

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !



PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 4 (HAUT DU CORPS COMPLET)

PARTIE 2

ELEVATIONS LATERALES + SKULLCRUSHERS



CONSEILS D'EXECUTION :

Monte jusqu'à l'horizontale, triceps tendus sans élan.

SETS X REPS

4 X 15
+ 10

REST

1 MIN

CRUNCHS A LA POULIE



CONSEILS D'EXECUTION :

Enroule la colonne, tire avec les abdos.

SETS X REPS

4 X 15

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

SPLIT

5 JOURS

JOUR 1 (PUSH)

PARTIE 1

DEVELOPPE HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Coudes sous les poignets, contrôle total du mouvement.

SETS X REPS

4 X 8

REST

2 MIN 30

TRACTIONS PRONATION



CONSEILS D'EXECUTION :

Pleine amplitude, gainage fort, ne balance pas le corps.

SETS X REPS

4 X MAX

REST

2 MIN

DIPS



CONSEILS D'EXECUTION :

Descends à 90°, remonte en puissance, reste penché.

SETS X REPS

4 X MAX

REST

2 MIN

ROWING NEUTRE POULIE



CONSEILS D'EXECUTION :

Tire bas et près du corps, contraction forte des dorsaux.

SETS X REPS

3 X 12

REST

1 MIN 45

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

CRUNCHS A LA POULIE



CONSEILS D'EXECUTION :

Dos rond, mouvement court et précis.

SETS X REPS

4 X 12

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 2 (JAMBES)

PARTIE 1

SQUAT



CONSEILS D'EXECUTION :

Genoux dans l'axe, descente lente, dos neutre.

SETS X REPS

3 X 6-8

REST

3 MIN

FENTES MARCHEES



CONSEILS D'EXECUTION :

Grand pas, reste bien droit, équilibre maîtrisé.
4x12 par jambe.

SETS X REPS

4 X 12

REST

2 MIN

SOULEVE DE TERRE ROUMAIN



CONSEILS D'EXECUTION :

Hanches en arrière, tension constante sur les ischios.

SETS X REPS

3 X 10-12

REST

2 MIN 30

EXTENSION DES JAMBES + CURL JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Mouvement lent, contraction volontaire.

SETS X REPS

4 X 12
+12

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 2 (JAMBES)

PARTIE 2

CRUNCHS A LA POULIE



CONSEILS D'EXECUTION :

Tire avec le buste, pas les bras.

SETS X REPS

4 X 12

REST

1 MIN

ESCALIERS



CONSEILS D'EXECUTION :

Pose stable, cadence constante.
(cardio libre)

SETS X REPS

15-30 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

<-- PAGE PRECEDENTE POUR LE DEPART

JOUR 3 (BRAS / ÉPAULES)

PARTIE 1

DEVELOPPE MILITAIRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Barre devant le visage, tronc gainé, pas de cambrure.

SETS X REPS

4 X 8

REST

2 MIN

ELEVATIONS LATERALES



CONSEILS D'EXECUTION :

Bras légèrement fléchis, monte jusqu'à l'horizontale.

SETS X REPS

4 X 12
+ DROPSET

REST

1 MIN

ELEVATIONS POSTERIEURES INCLINEES



CONSEILS D'EXECUTION :

Monte en "T", contraction maximale, dos fixe.

SETS X REPS

4 X 12

REST

1 MIN 30

BARRE FRONT



CONSEILS D'EXECUTION :

Coude fixe, amplitude contrôlée.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 3 (BRAS / ÉPAULES)

PARTIE 2

CORDE TRICEPS



CONSEILS D'EXECUTION :

Écarte la corde à la fin, pas de balancement.

SETS X REPS

4 X 15

REST

1 MIN 30

CURL EZ



CONSEILS D'EXECUTION :

Monte en contrôle, squeeze en haut.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN

RELEVÉS DE JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Pas d'élan, gainage fort, bas du dos collé.

SETS X REPS

4 X MAX

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 4 (JAMBES)

PARTIE 1

EXTENSION DE JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Contraction en haut, descente lente.

SETS X REPS

4 X 8

REST

1 MIN 30

CURL JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Tension continue, étirement contrôlé.

SETS X REPS

4 X 12-15

REST

1 MIN 30

PRESSE A JAMBES



CONSEILS D'EXECUTION :

Pieds à plat, ne bloque pas les genoux.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN 45

EXTENSION MOLLETS MACHINE



CONSEILS D'EXECUTION :

Pause en haut, étirement en bas.

SETS X REPS

4 X 10

REST

1 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !



JOUR 5 (PECS / DOS)

PARTIE 2

DEVELOPPE INCLINE HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Angle contrôlé, amplitude complète.

SETS X REPS

4 X 12

REST

2 MIN

ROWING BARRE



CONSEILS D'EXECUTION :

Dos parallèle au sol, tirage explosif.

SETS X REPS

4 X 10

REST

2 MIN

TIRAGE VERTICAL



CONSEILS D'EXECUTION :

Coudes plus hauts que les mains, mouvement fluide.

SETS X REPS

4 X 15

REST

1 MIN 30

MACHINE POITRINE ASSISE



CONSEILS D'EXECUTION :

Pousse avec la poitrine, retour contrôlé.

SETS X REPS

4 X 12

REST

2 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

JOUR 5 (PECS / DOS)

PARTIE 3

ELEVATIONS LATERALES HALTERES



CONSEILS D'EXECUTION :

Reste strict, pas d'élan.

SETS X REPS

4 X 15

REST

1 MIN

OBLIQUES SUR BANC ROMAIN



CONSEILS D'EXECUTION :

Reste gainé, souffle sur chaque contraction.

SETS X REPS

4 X 12

REST

1 MIN

ESCALIERS



CONSEILS D'EXECUTION :

Rythme fluide, pose complète du pied.
(cardio libre)

SETS X REPS

10 MIN

CLIQUE SUR LES IMAGES POUR VOIR LES VIDEOS !

PAGE SUIVANTE POUR LE RESTE -->

CHAPITRE : 6

REPOS
(MUSCULAIRE ET
NERVEUX)



LE REPOS

Même si tu t'entraînes comme une machine, si tu ne te reposes pas, tu n'optimiseras ni ta croissance musculaire, ni ta perte de gras.

Ton système nerveux et **tes muscles** ont besoin de temps pour récupérer. Ton corps n'est pas une machine inépuisable — il a besoin de **se reconstruire après les efforts**.

CE QUE TU DOIS SAVOIR :

- ✓ **Le sommeil** est le moment où la récupération a lieu.
- ✓ **Vise 8 heures de sommeil par nuit** pour optimiser la réparation des muscles, des tissus et du système nerveux.
- ✓ **Après avoir entraîné un groupe musculaire, laisse-lui 48 à 72 heures de repos** avant de le retravailler.
- ✓ **Même si tu “te sens bien”, tu dois prévoir des semaines de décharge toutes les 4 à 6 semaines** si tu es sérieux et constant.
- ✓ **Prends 4 à 7 jours de repos complet** pour éviter le burn-out, les blessures, et la fatigue mentale.

POURQUOI AS-TU PEUR DE TE REPOSER... ET POURQUOI C'EST FAUX !

Beaucoup pensent que se reposer = perdre ses progrès.
Mais c'est complètement faux.

- ✓ Une semaine de repos ne va pas effacer des mois de travail sérieux.
- ✓ En réalité, c'est ce qui te permet de rester performant sur le long terme.

Un bon repos, une bonne hydratation et un bon sommeil sont aussi essentiels que ton entraînement et ta nutrition.



CHAPITRE : 7

SUPPLÉMENTS

LES SUPPLÉMENTS

Les suppléments **ne sont pas des pilules magiques**, mais ils peuvent soutenir tes objectifs si tu choisis les bons. Voici ce que je considère comme utile ou inutile, surtout en phase de perte de gras (sèche).

SUPPLÉMENTS UTILES

- ✓ **Créatine** augmente la force, améliore la récupération, favorise la rétention d'eau intracellulaire (pas sous la peau). 3 à 6g par jour, en deux prises (matin + post-entraînement).
- ✓ **Oméga-3** présents dans les poissons gras. Aident pour le cœur, le cerveau, les yeux et le bien-être émotionnel. Si tu ne consommes pas de poisson gras, prends 4 à 6 capsules par jour.
- ✓ **Multivitamines** sauf si tu manges énormément de fruits et légumes, elles t'assurent tous les apports essentiels.
- ✓ **ZMA/ZMB** mélange zinc + magnésium. Excellent pour un sommeil plus profond et réparateur. Personnellement, je dors mieux et mes rêves sont plus intenses depuis que j'en prends.

- ✓ **Whey Isolate** protéine à absorption rapide, presque sans glucides. Parfait en déplacement.
- ✓ **L-Carnitine** aide à brûler les graisses, améliore l'endurance et augmente la transpiration à l'entraînement.

SI JE DEVAIS N'EN CHOISIR QUE 3 :

- ✓ **Whey Isolate**
- ✓ **Oméga-3**
- ✓ **Multivitamines**

(ZMA et L-Carnitine sont aussi excellents, mais les trois premiers sont la base pour **la santé et la performance.**)

MARQUE DE CONFIANCE :

Tous mes compléments viennent de **MYPROTEIN.**

Utilise mon code : **MIKE** pour obtenir des réductions sur les produits testés et de qualité.





CONCLUSION



Tu as désormais tout ce qu'il te faut :

- ✓ **Une stratégie** de perte de gras éprouvée
- ✓ **Plusieurs plans alimentaires** selon ton poids
- ✓ **Un tableau d'équivalences** pour varier les repas
- ✓ **Des programmes d'entraînement complets**
- ✓ **Une explication claire des suppléments utiles**
- ✓ **Les conseils essentiels pour bien récupérer**

Alors ne perds pas de temps.

**Pas demain, pas après-demain. Commence aujourd'hui.
Choisis ta diète, attaque ton entraînement, et reste constant.
Tout effort sincère finit par être récompensé.
Ne doute pas de toi — agis.**



REJOINS LE TOP 1% PLUS VITE !



COMMANDER*

GRINDGUM

Muscle ta mâchoire d'acier en 90 jours avec ma nouvelle marque de chewing-gums...



COMMANDER*

GYMSHARK

Accompagne ton lifestyle fitness avec les meilleures tenues... code 'MIKE10'



COMMANDER*

MYPROTEIN

Accompagne ta nutrition de sportif avec les meilleurs compléments alimentaires... code 'MIKE'

MIKERALG

www.moicestmike.com

-

FOLLOW ME



Ce programme est strictement personnel. Toute forme de partage entraînera la suspension du programme et des poursuites judiciaires.