

CARB CYCLING

Recettes & Exercices:
Retrouve une silhouette
qui te plait !

POUR DÉBUTANTES



AU MENU

01

Introduction

- Le défi unique des mamans pour perdre du poids
- Pourquoi les régimes classiques échouent pour les mamans

02

Pourquoi manger moins n'est pas la meilleure solution pour une maman ?

- L'hormone brûle-graisse spécifique aux femmes
- Pourquoi les régimes (jeûne intermittent et cétogène inclus) ne fonctionnent que les premières semaines pour les mamans ?
- Perdre du gras sans se priver : la seule solution durable pour une maman active
- Comment fonctionne le carb-cycling adapté aux mamans ?
- Pourquoi le carb-cycling fonctionne particulièrement bien pour les mamans ?
- Contre-intuitif : Manger plus gras pour perdre du gras, même après une grossesse
- Comment faire le carb-cycling sans jamais avoir faim, malgré un quotidien chargé ?

03

Comment perdre du gras pour de bon sans avoir la sensation d'être affamée ?

- Les aliments qui boostent le métabolisme des mamans
- Planifier ses repas efficacement malgré un emploi du temps chargé

04

Pourquoi faire plus de sport ne marche pas pour une maman qui veut perdre du poids ?

- La plupart des femmes ne sont pas en surpoids, elles sont sous musclées
- 3x30min par semaine : le programme parfait pour les mamans pressées
- Comment fonctionne le HIRT Training adapté aux mamans ?
- Offert : ta séance de HIRT spéciale Maman In Shape

05

Ton succès ne tient qu'à une décision

- Comment intégrer ces nouvelles habitudes dans ta vie de maman
- Le soutien dont tu as besoin pour réussir

06

Ressources

- 24h de recettes pour les jours modérés en glucides

07

Témoignages

- Histoires inspirantes de mamans qui ont réussi

INTRODUCTION



01



INTRODUCTION

Si tu es une femme de plus de 30 ans qui essaies de perdre du poids depuis des mois, voire des années, sans succès...
Eh bien, tu es exactement là où il faut.

En fait, tu dois bien comprendre une chose, les programmes minceur, les régimes et les plans nutritionnels **cachent des secrets** que personne ne t'a jamais révélés. On te dit quoi manger et en quelle quantité. Mais on ne te dit jamais comment, quand et surtout pourquoi.

Et c'est là que tout se joue.

Parce que **chaque maman est unique**. Ton rythme de vie, ta famille, ton travail et même tes préférences alimentaires sont différents de ceux de ta voisine, ou même de ta meilleure amie.

C'est pour ça que les régimes généralistes échouent. En fait, **95% des régimes échouent**, selon les études.

Parce qu'ils sont faits pour "toutes les femmes"... donc pour aucune maman en particulier.

Et c'est exactement là que **notre méthode, Maman In Shape, fait toute la différence**.

Elle a déjà permis à des centaines de mamans, **âgées de 30 à 60 ans**, de perdre du poids sans le reprendre, tout en continuant à gérer leur vie de famille. Et tu sais quoi ? Ces femmes lui ont donné une note moyenne de 4,8/5 avec 100% d'avis positifs.

Et si elle fonctionne aussi bien, c'est parce qu'on t'apprend **comment, quand et pourquoi consommer tes aliments en fonction de ton rythme de vie de maman**.

Tu trouveras toutes les informations dans ce guide.



Une fois que tu auras lu ce guide, tu sauras exactement **comment perdre du poids efficacement**, même avec ton emploi du temps chargé de maman.

Mais comme on dit : **“Savoir sans agir, ce n’est pas vraiment savoir”**. Et c’est souvent là que tout se complique...

Parce que passer à l’action, surtout quand on jongle entre les responsabilités familiales et professionnelles, est **l’étape la plus difficile**.

Il te faudra adapter le carb-cycling à tes goûts, à ton mode de vie, et planifier tes séances de sport en fonction de tes préférences et ressentis.

Oui, tu pourrais essayer de le faire toute seule...

Ou bien te garantir la réussite de ta transformation physique.

Chez Maman In Shape, on t’offre **un accompagnement 100% personnalisé**, où un coach te suit au quotidien pour t’aider à atteindre tes objectifs, tout en tenant compte de tes contraintes de maman.

NOUVEAU : Nous croyons tellement en l’efficacité de notre méthode que nous te faisons une promesse audacieuse: **“Atteins ton poids de forme et maintiens-le, ou on continue de te coacher gratuitement”**.

Parce que chez Maman In Shape, notre mission est de t’accompagner jusqu’au bout dans ta quête d’un bien-être durable, pour toi et pour ta famille.

[**CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT**](#)

Excellent



★ Trustpilot

POURQUOI MANGER MOINS N'EST PAS LA SOLUTION POUR UNE MAMAN ?



02



POURQUOI MANGER MOINS N'EST PAS LA SOLUTION POUR UNE MAMAN ?

**Je vais commencer par déconstruire un mythe bien ancré :
ARRÊTE DE TE PRIVER.**

En tant que maman, tu as déjà suffisamment de responsabilités et de stress. Et **réduire** tes quantités de manière trop importante, c'est le meilleur moyen **d'affaiblir** ton organisme, de générer de la **frustration** et de finir par **craquer...**

surtout avec les enfants qui te réclament des goûters !

La théorie du **déficit calorique** – cette idée de consommer moins de calories que tu n'en dépenses – n'est valable que jusqu'à un certain point.

Et elle est encore plus difficile à suivre pour les mamans.

Je l'ai observé chez l'immense majorité des centaines de femmes que nous avons accompagnées dans leur perte de poids :

En croyant qu'il faut simplement manger moins, elles finissent par **priver leur corps des nutriments essentiels** dont il a besoin pour bien fonctionner.

Et dans le tourbillon du quotidien d'une maman, cela devient rapidement **ingérable**.



POURQUOI MANGER MOINS N'EST PAS LA SOLUTION POUR UNE MAMAN ?

C'est précisément ce qui déclenche **l'effet yoyo**.

Tu perds du poids... mais tu finis par **reprendre** tout ce que tu as perdu, **voire plus**.

Et soyons honnêtes : en tant que maman, tu n'as ni le temps, ni l'énergie à gaspiller dans ces montagnes russes émotionnelles et physiques.

L'effet yoyo ne se produit pas nécessairement du jour au lendemain, mais si tu bases ton alimentation sur un simple déficit calorique, **tu es presque certaine de le subir**, que ce soit dans quelques mois ou dans quelques années.

Pour atteindre une perte de poids durable, le déficit calorique doit être **une conséquence naturelle de ton nouveau mode de vie**, mais pas l'objectif principal.

C'est d'autant plus vrai quand tu dois gérer une famille.

Alors une bonne fois pour toutes, ARRÊTE de te priver dans ton processus de perte de poids. Tu as besoin de toute ton énergie pour rester cette super maman que tu es !

Lis la suite pour découvrir une méthode adaptée à ton rythme de vie et à tes besoins spécifiques.

L'HORMONE BRÛLE-GRAISSE SPÉCIFIQUE AUX FEMMES



La première étape de la perte de poids pour une maman consiste à comprendre le rôle de ton **système hormonal unique**.

Dans ton corps, il existe une **hormone magique** que ton corps libère après chaque repas.

Cette hormone, qui va être ta meilleure alliée aujourd'hui, s'appelle **la Leptine**. Et tu vas voir pourquoi elle est cruciale, surtout pour les mamans.

Quel est son rôle principal ?

La leptine envoie un signal à ton cerveau pour lui dire : "C'est bon, j'ai assez de nutriments, tu peux brûler des calories." Ce mécanisme est essentiel, particulièrement quand tu as besoin **d'énergie** pour t'occuper de tes enfants et de toutes tes responsabilités !

Son second rôle ? Te faire sentir **rassasiée**. Un avantage précieux quand il s'agit de résister aux **tentations** du goûter des enfants !

Mais, comme dans toutes les bonnes histoires, il y a un antagoniste... L'adversaire de la leptine s'appelle la **ghréline**.

Et son rôle est diamétralement opposé : elle encourage ton corps à **stocker des graisses**.

Mais ce n'est pas tout...

La ghréline est surnommée **l'hormone de la faim**. C'est elle qui envoie à ton cerveau le signal qu'il est temps de manger.

Alors, que se passe-t-il lorsque ton corps produit plus de ghréline que de leptine ?

Tu as non seulement faim, mais ton corps se met en mode **stockage** : il ralentit ton métabolisme et garde les graisses plutôt que de les brûler.

C'est pour cette raison que tu as l'impression d'accumuler de la graisse aux mauvais endroits... surtout après une grossesse ou durant la ménopause. Et tu as raison : **c'est exactement ce qui se passe**.

La clé de la perte de poids durable ?

Comprendre et maîtriser cet **équilibre hormonal**. C'est là que tout se joue pour une maman. **La suite de ce guide te montrera comment y parvenir, étape par étape.**

POURQUOI LES RÉGIMES NE FONCTIONNENT QU'AU DÉBUT POUR LES MAMANS ?



L'équilibre entre ta **leptine** et ta **ghréline** est la raison pour laquelle les régimes ne donnent des résultats qu'au début, surtout pour les mamans.

Au début d'un régime, tu perds du poids assez facilement.

C'est **encourageant**, surtout quand tu jongles avec toutes tes responsabilités. **Mais très vite, le corps réagit.**

En réduisant ton apport alimentaire, tu diminues ta production de **leptine** (l'hormone qui t'aide à brûler les graisses) et augmentes celle de **ghréline** (l'hormone qui te pousse à stocker). **Ce déséquilibre hormonal ralentit ton métabolisme.**

Concrètement, cela signifie que ton corps brûle moins de calories. **C'est pour ça que tu te sens plus fatiguée** et que tu as de moins en moins d'énergie.

Et soyons honnêtes, avec des enfants à la maison, c'est la dernière chose dont tu as besoin !

Le problème, c'est que plus tu perds du poids, plus ton corps cherche à en reprendre... et avec le stress

quotidien d'une maman, cet effet est encore plus **amplifié**.

La vérité, c'est que ton corps ne se soucie pas de savoir si tu as perdu 5 kilos, si tu rentres dans ton jean d'avant grossesse, ou si tu te sens mal devant le miroir.

Tout ce qui intéresse ton cerveau, c'est la **survie** : il veut s'assurer que tu as assez d'énergie pour continuer à t'occuper de ta famille. Et s'il détecte un **manque de nutriments**, il enclenche immédiatement le mode **famine**.

C'est pour ça que les régimes finissent toujours par échouer : ton corps pense qu'il est en danger, et il fait tout pour récupérer le poids perdu.

Mais voici la bonne nouvelle :

Il est possible de remettre ton métabolisme sur les rails, même après une grossesse ou pendant la ménopause.

La suite de ce guide va t'expliquer comment y parvenir, tout en respectant ton rythme de vie de maman.



PERDRE DU GRAS SANS SE PRIVER : LA SEULE SOLUTION DURABLE POUR UNE MAMAN ACTIVE

Au-delà des explications scientifiques, il y a une logique simple derrière le fait que **se priver ne fonctionne pas**, surtout quand on est maman.

La nourriture, ce n'est pas seulement un **besoin**. C'est aussi un plaisir. On aime partager des repas, aller au restaurant, cuisiner en famille, ou tout simplement goûter avec nos enfants.

Bonne nouvelle : **tu n'as pas besoin de renoncer à ces moments pour perdre du poids.**

Il existe une méthode bien plus efficace que la privation, même avec un emploi du temps surchargé : **le carb-cycling.**

Ce mode d'alimentation te permet non seulement de perdre du poids sans effet yoyo, mais aussi de **continuer à manger ce que tu aimes** tout en boostant ton énergie pour être au top avec tes enfants.

Le carb-cycling est prouvé scientifiquement comme l'une des méthodes les plus **efficaces**

et les plus **saines** pour perdre du poids.

Et surtout, il s'adapte parfaitement à la vie mouvementée d'une maman.

Mais ce n'est pas tout. Le carb-cycling contribue également à **réduire les risques de diabète de type 2, d'hypertension et d'insuffisance thyroïdienne.**

Des bénéfices précieux quand on veut rester en forme pour s'occuper de sa famille.

Si tu cherches une solution pour perdre du poids tout en continuant à gérer ta vie de maman, le carb-cycling est probablement la meilleure méthode.

Il t'aide à brûler les graisses tout en augmentant ton niveau d'énergie, un atout indispensable pour une maman active.

Dans la suite du guide, nous allons te montrer **comment intégrer le carb-cycling dans ton quotidien de maman**, pour obtenir des **résultats durables**, sans sacrifier ces moments précieux en famille.

NOS MAMANS ONT CHANGÉ DE VIE GRÂCE AU CARB-CYCLING





COMMENT FONCTIONNE LE CARB-CYCLING ADAPTÉ AUX MAMANS ?

Ton corps utilise principalement deux sources **d'énergie**

- Les glucides
- Les lipides



Quand tu fais un effort, que ce soit pour courir après tes enfants ou lors de tes séances de sport, ton corps utilise d'abord les **glucides** présents dans ton sang.

Ensuite, une fois que ces réserves sont épuisées, il commence enfin à puiser dans les **graisses**.

C'est exactement ce que l'on veut pour **éliminer ces kilos tenaces**, qu'ils soient liés à la grossesse ou à la ménopause.

Alors... il suffirait d'arrêter de manger des glucides pour brûler du gras ?

Mauvaise idée, surtout pour une maman qui a besoin d'énergie constante !



Si tu te souviens de ce qu'on a vu sur les hormones, arrêter les glucides va réduire ta production de leptine (l'hormone brûle-graisse). Et avec un emploi du temps chargé, c'est la dernière chose dont tu as besoin.

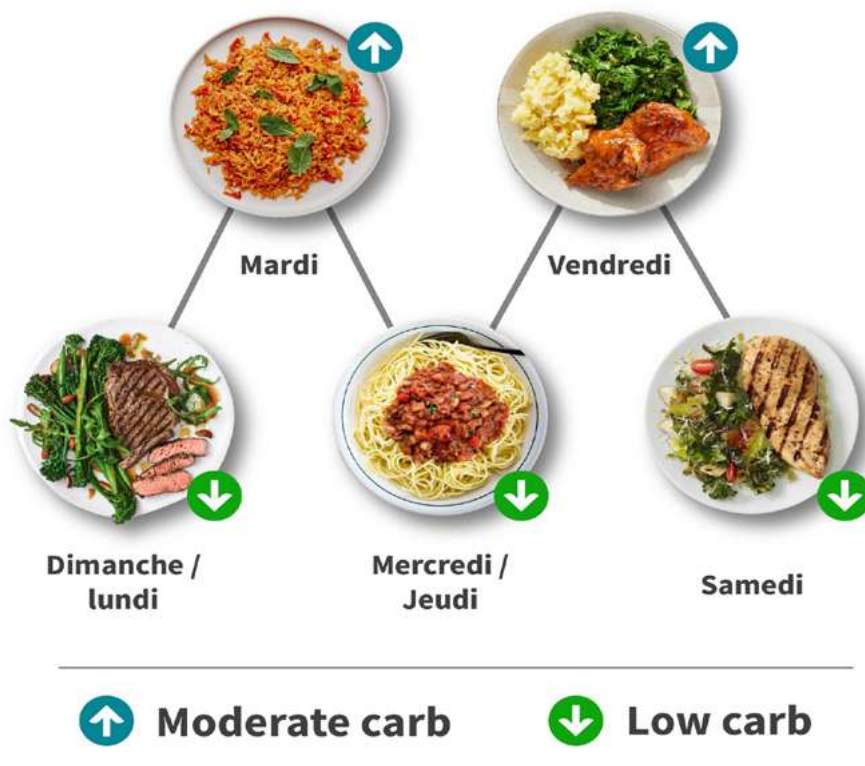
Ce qui entretient ce mythe, c'est que ça marche au début... jusqu'à ce que tu atteignes un plateau.

Tes niveaux d'énergie chutent, ta production de leptine aussi et tu cesses de brûler du gras. En plus, ton corps se met à stocker tout ce que tu manges, ce qui aggrave la fatigue physique et mentale. **En tant que maman, tu ne peux pas te permettre de manquer d'énergie.**

Alors, comment faire pour brûler du gras tout en mangeant des glucides ?

C'est là que le carb-cycling entre en jeu.

Le secret du carb-cycling ?





Tu alternes **intelligemment** ton apport en glucides, de manière à brûler des graisses sans affaiblir ton corps.

Voici comment cela fonctionne :

- Un jour avec peu ou pas de glucides : ton corps commence à puiser dans les graisses.
- Le jour suivant, une quantité modérée de glucides : tu continues à brûler des graisses tout en maintenant ton énergie.
- Puis, une journée avec beaucoup de glucides : pour recharger tes batteries et éviter toute fatigue à long terme.

Le carb-cycling te permet donc de perdre du poids sans sacrifier ton énergie, un avantage essentiel quand on gère une famille !

**[CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT](#)**

Excellent



★ Trustpilot

POURQUOI LE CARB-CYCLING FONCTIONNE PARTICULIÈREMENT BIEN POUR LES MAMANS



Lorsque tu diminues tes apports en glucides, ton corps commence à puiser dans ses **réserves de graisses**, ce qui est idéal pour perdre du poids.

Mais ce qui rend le carb-cycling unique, c'est qu'il évite le **piège classique** : la baisse de ta production de **leptine** (ton hormone brûle-graisse).

En effet, les jours où tu consommes **beaucoup de glucides** (comme les pâtes, le pain, le riz), ton corps relance immédiatement la production de leptine.

Résultat ?

Tu gardes toute l'énergie nécessaire pour t'occuper de tes enfants tout en continuant à brûler des graisses.



Cette journée riche en glucides **booste continuellement ton métabolisme**, le rendant encore plus efficace pour brûler du gras.

Et lorsque tu reviens sur des jours à faibles glucides, ton corps élimine encore plus rapidement les kilos tenaces.

Pourquoi est-ce que ça marche si bien pour les mamans ?

Parce que le carb-cycling te permet de manger **sans te priver**. C'est ce qui surprend toutes les Maman In Shape : elles perdent du poids tout en ayant l'impression de manger plus qu'avant. **Contrairement aux autres régimes, tu ne vas pas te sentir faible ou épuisée.**

Au contraire, tu maximises ton énergie, essentielle pour jongler avec ta vie de famille.

Et surtout, **fini les envies irrésistibles** de craquer devant les goûters des enfants : ton corps, bien nourri et équilibré, ne t'enverra pas de signaux de faim intense.



CONTRE-INTUITIF : MANGER PLUS GRAS POUR PERDRE DU GRAS, MÊME APRÈS UNE GROSSESSE

Ça peut sembler contre-intuitif, surtout quand tu essaies de perdre les kilos de ta grossesse...

Mais pour **remplacer les glucides** dans ton alimentation, il te faut bien quelque chose pour remplir tes assiettes et maintenir l'énergie dont tu as besoin pour ton quotidien de maman.

Bien sûr, les **protéines** sont essentielles...

Mais le vrai secret ? **Ce sont les lipides.**

Oui, tu as bien lu. Tu vas manger du gras pour en perdre. Même si ça va à l'encontre de tout ce qu'on t'a dit jusqu'ici.

Contrairement à ce que pensent beaucoup de mamans, les lipides sont indispensables pour une **perte de poids durable**. Non seulement ils améliorent la **digestion**, mais ils **réduisent l'appétit** et accélèrent la **satiété**.

C'est pour ça que tu te sens rassasiée plus vite quand tu consommes des aliments gras.

Mais ce n'est pas tout : les lipides jouent un rôle crucial dans la production hormonale (notamment de la leptine, des œstrogènes et de la progestérone), ce qui est particulièrement important après une grossesse ou pendant la ménopause.

Tu pensais peut-être que le gras était ton ennemi.

Et c'est sans doute pour ça que tu n'arrivais pas à perdre tes kilos jusqu'à maintenant !



Les **lipides** sont essentiels pour l'absorption des **vitamines** et **minéraux**, un processus crucial pour ta santé et ta perte de poids.

Des études montrent également que consommer des lipides **permet de brûler les graisses tenaces**, en stimulant leur élimination directement depuis ton foie.

En clair, si tu cherches à te débarrasser de ce **ventre** post-grossesse, de tes **hanches** élargies ou de cette graisse persistante **où qu'elle se trouve sur ton corps**, introduire les lipides dans ton alimentation va t'y aider.

Ça ne veut pas dire manger n'importe quoi.

Privilégie des **aliments riches en bons gras**, comme le **steak**, les **œufs entiers** (avec le jaune), le **poisson**, **l'avocat**, les **noix** ou encore le **yaourt grec**.

Ces aliments te fourniront non seulement les lipides nécessaires, mais aussi l'énergie dont tu as besoin pour affronter ton quotidien chargé.



COMMENT FAIRE LE CARB-CYCLING SANS JAMAIS AVOIR FAIM, MÊME AVEC UN QUOTIDIEN CHARGÉ ?

Le carb-cycling est une **méthode simple** qui s'adapte parfaitement à la vie d'une maman active.

Voici comment ça fonctionne :

Les jours où tu **réduis les glucides**, tes apports se concentrent sur les **lipides**. Cela permet à ton corps de puiser dans ses réserves de graisses pour fonctionner, tout en te gardant rassasiée.

Attention : les jours où tu consommes plus de glucides, tu devras réduire ta consommation de lipides.

Dans le programme Maman In Shape, ton coach te guide en te donnant les **quantités exactes de lipides** et de **glucides** à consommer chaque jour, en fonction de ton rythme de vie et de tes responsabilités familiales.

Ce que tu dois savoir sur les **lipides**, c'est que leur **concentration calorique** est deux fois plus élevée que celles des **glucides**.



Cela signifie qu'il est important de **prendre ton temps pour manger** et de surveiller tes **portions**, afin de laisser venir la satiété sans dépasser tes apports caloriques.

Un avantage précieux quand on a tendance à manger sur le pouce entre deux activités des enfants !

COMMENT PERDRE DU GRAS POUR DE BON SANS AVOIR LA SENSATION D'ÊTRE AFFAMÉE ?



03

LES ALIMENTS QUI BOOSTENT LE MÉTABOLISME DES MAMANS



En tant que maman, tu as besoin de **toute ton énergie**.

C'est pourquoi notre méthode te permet de perdre du poids **sans jamais ressentir la faim**.

Voici une liste d'aliments parfaits pour les mamans pressées, qui t'aideront à **booster ton métabolisme** tout en te gardant rassasiée :

- **Œufs** : Riches en protéines, ils te gardent rassasiée plus longtemps et sont faciles à préparer.
- **Saumon** : Ses oméga-3 régulent les hormones et stimulent la combustion des graisses.
- **Avocat** : Rempli de bonnes graisses, il t'apporte de l'énergie tout au long de la journée.
- **Épinards** : Bourrés de nutriments, parfaits pour une salade rapide et nourrissante.
- **Poulet** : Une source de protéines maigres pour te soutenir tout au long de ta journée.
- **Fromage blanc 0%** : Riche en protéines, idéal pour un en-cas rapide sans culpabilité.
- **Baies** : Pleines d'antioxydants, elles sont parfaites pour un goûter sain avec les enfants.

En intégrant ces aliments à ton quotidien, **tu pourras perdre du poids sans sacrifier ton bien-être**, tout en gardant l'énergie nécessaire pour gérer ta vie de maman !



PLANIFIER SES REPAS EFFICACEMENT MALGRÉ UN EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ

La clé pour réussir le carb-cycling en tant que maman occupée, c'est **l'organisation**.

Voici quelques astuces simples pour t'aider à planifier tes repas sans te surcharger :

- **Prépare tes repas à l'avance** : Consacre 1 à 2 heures le dimanche pour préparer les repas de la semaine. Cela te fera gagner du temps et te permettra de respecter ton plan alimentaire.
- **Utilise un slow-cooker** : Un allié précieux pour préparer des repas sains pendant que tu t'occupes des enfants. Tu mets tous les ingrédients et le repas se fait tout seul !
- **Garde des en-cas sains à portée de main** : Privilégie des noix, du fromage ou des légumes coupés. Parfaits pour résister aux tentations entre deux repas.
- **Implique tes enfants** : Fais de la préparation des repas une activité familiale amusante. Ils seront ravis de t'aider et tu passeras un bon moment avec eux.
- **Opte pour des recettes simples** : Moins d'ingrédients signifie moins de temps de préparation. Garde ça simple pour ne pas te compliquer la vie.

Avec ces astuces, tu pourras **gérer ton alimentation sans stress**, tout en respectant ton emploi du temps de maman active.

[CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT](#)

Excellent



★ Trustpilot

POURQUOI FAIRE PLUS DE SPORT NE MARCHE PAS POUR UNE MAMAN QUI VEUT PERDRE DU POIDS



04



POURQUOI FAIRE PLUS DE SPORT NE MARCHE PAS POUR UNE MAMAN QUI VEUT PERDRE DU POIDS

“Il faut faire plus de sport pour perdre du gras”

“Le footing c’est le meilleur sport pour maigrir !”

Si tu as déjà essayé **d’augmenter tes séances de sport** en tant que maman, tu as sûrement remarqué que ça ne fonctionne pas aussi bien qu’on le dit.

En fait, ça ne marche que jusqu’à un certain point... **et parfois, pas du tout.**

Tu peux essayer d’enchaîner les séances entre deux activités des enfants, mais à part t’épuiser ou risquer de te blesser, la graisse reste souvent difficile à déloger.

Alors, comment faire pour y arriver ? Voici la méthode que nos mamans ont adoptée, même avec un emploi du temps ultra-chargé.

Pourquoi nos mamans l’adorent ? Parce que cet entraînement est optimisé pour brûler les graisses, en un minimum de temps.

Tu fais peut-être déjà du sport... natation, vélo, course à pied, tennis, paddle, etc. Ces activités sont excellentes pour ton cœur, tes articulations et bien d’autres aspects de ta santé. Mais la plupart du temps, **elles ne vont pas réellement puiser dans ton stock de graisses.**

Aller à la salle de sport, monter sur un tapis de course ou pédaler à un rythme constant... Ce n’est pas la **solution** la plus efficace pour perdre du poids, surtout quand on a peu de temps libre.



LA PLUPART DES FEMMES NE SONT PAS EN SURPOIDS, ELLES SONT SOUS-MUSCLÉES

Voici où la plupart des mamans ont été trompées par l'industrie de la perte de poids :

Les femmes ne sont pas en surpoids, elles manquent de muscles.

Ça peut sembler contre-intuitif, surtout quand tu essaies de perdre les kilos de grossesse. Mais la **science** a prouvé qu'ajouter un peu de muscle maigre à ton corps t'aidera à perdre beaucoup plus de graisse.

Ne t'inquiète pas, il ne s'agit pas de soulever des **poids lourds** ou de devenir aussi musclée qu'une bodybildeuse.

Tu peux y arriver avec des **exercices simples à la maison**, en utilisant des **bandes élastiques**, des **poids légers**, ou même juste ton **poids de corps**.

Voici pourquoi c'est si efficace :

Le muscle brûle les calories, même au repos : chaque kilo de muscle consomme jusqu'à 50 calories par jour, même si tu ne fais rien.

En augmentant ta masse musculaire, **tu accélères naturellement ton métabolisme.**



Le muscle est plus dense que la graisse : tu peux perdre une taille de vêtements tout en pesant le même poids sur la balance, simplement en remplaçant la graisse par du muscle.

Les femmes ne produisent pas assez de testostérone pour devenir “volumineuses” : tu ne vas pas te réveiller un matin avec d’énormes muscles.

Le muscle te rendra plus mince et tonique.

Le muscle aide à **stabiliser les hormones** : particulièrement important après une grossesse ou pendant la ménopause.

Plus de **force** pour ton quotidien : tu auras plus d’énergie pour jouer avec tes enfants et gérer tes tâches quotidiennes.

Les études montrent que les femmes qui font des exercices de résistance **perdent plus de graisse abdominale** que celles qui font uniquement du cardio.

Alors n’aie pas peur de soulever des poids, même légers.

C’est ton secret pour une perte de poids durable et une silhouette tonique dont tu seras fière !

NOS MAMANS ONT CHANGÉ DE VIE GRÂCE AU CARB-CYCLING





3X30 MINUTES PAR SEMAINE : LE PROGRAMME PARFAIT POUR LES MAMANS PRESSÉES

Je te propose une **méthode simple** : applique-la seulement 3 fois par semaine pendant 30 minutes à chaque séance.

Ça fait 90 minutes par semaine, pas plus.

C'est tout ce qu'il te faut pour voir **des résultats dès la première semaine**, même avec un emploi du temps de maman surchargée.

C'est la quantité parfaite pour **ne pas te décourager, éviter les blessures, et surtout, te laisser du temps pour ta famille. ou te blesser.**

Si tu veux en faire plus, tu pourras augmenter le rythme au bout d'un mois, une fois que cette méthode sera bien intégrée dans ta routine.

Il s'agit d'un type de cardio spécifique, le **HIRT** (High Intensity Resistance Training).



C'est la **fameuse méthode** que les actrices utilisent pour **perdre du gras** rapidement **tout en préservant leurs muscles**, notamment après une grossesse, lorsqu'elles doivent se préparer pour un tournage.



Jennifer Garner utilise cette méthode pour perdre du gras après 50 ans

Beaucoup de mamans pensent que les femmes minces et toniques suivent des régimes super stricts, qu'elles s'affament toute l'année, et qu'elles sont surhumaines.

En réalité, c'est tout l'inverse.

Les mamans qui obtiennent les meilleurs résultats ne sont pas celles qui passent des heures à faire du sport, mais **celles qui le font de manière intelligente.**



COMMENT FONCTIONNE LE HIRT TRAINING ADAPTÉ AUX MAMANS ?

Le HIRT Training est un entraînement **anaérobie**, ce qui signifie qu'il repose sur des **efforts à haute intensité**. Cet effort pousse ton corps à utiliser directement les **graisses** comme source d'énergie.

Mais ce n'est pas tout.

Ton corps va également puiser dans ses **réserves d'oxygène**.

Ce qui est intéressant, c'est que ton corps aura besoin de **remplir ces réserves** après l'effort, et ce processus peut durer jusqu'à **48 heures**.

Et devine quoi ?

Ce remplissage d'oxygène consomme des calories pendant tout ce temps.

C'est ce qu'on appelle l'**afterburn effect**.

En résumé, pour une **simple session de 30 minutes**, tu continues de brûler des calories pendant 48 heures.

Plutôt rentable, non ?

Surtout quand tu as un emploi du temps chargé avec les enfants et les tâches ménagères !



OFFERT : TA SÉANCE DE HIRT SPÉCIALE MAMAN IN SHAPE

Avec le HIRT, tu vas non seulement développer ta musculature, mais aussi augmenter ta consommation d'énergie. Et plus tu es musclée, plus **ton corps brûle des calories**.

Résultat ?

Non seulement tu **perds du poids plus rapidement...**
Mais tu peux aussi te permettre de gérer plus facilement **ces petits écarts** pendant les goûters avec tes enfants.



Cette séance express est idéale pour les mamans pressées : tu peux la faire chez toi pendant la sieste des petits, plutôt que de passer des heures à courir sur un tapis de course à rythme constant.

Si tu cherches à **réintroduire une activité physique efficace**, à **améliorer tes performances sportives**, ou simplement à **optimiser ton temps**, cette séance est faite pour toi.

Je t'offre la séance de HIRT Maman In Shape. Clique ici pour la récupérer et commencer dès maintenant !

**TON SUCCÈS NE TIENT QU'À
UNE DÉCISION**



05



TON SUCCÈS NE TIENT QU'À UNE DÉCISION

Tu as désormais toutes les clés pour perdre tes premiers kilos et **reprendre ta santé en main**, même avec ton emploi du temps de maman occupée.

Cela te permettra de :

- Ne plus te sentir épuisée ou essoufflée après avoir couru après tes enfants,
- Protéger ton corps des maladies liées à l'âge, pour être là pour ta famille,
- Vivre la deuxième partie de ta vie dans une forme optimale,
- Inspirer tes enfants en leur montrant l'importance de prendre soin de soi.

En d'autres termes, c'est l'occasion parfaite pour reprendre le contrôle de ta vie et la vivre pleinement avec ta famille !

Si tu veux essayer d'y arriver seule, c'est possible. Mais jongler entre la perte de poids et les responsabilités familiales peut vite devenir un vrai défi.

Cependant, si tu veux être certaine d'y parvenir et **transformer ton corps et ta vie** dans les semaines à venir, tout en gardant du temps pour ta famille, tu n'as qu'une seule chose à faire :

[Réserve ton appel avec un coach et commence ton accompagnement Maman In Shape dès maintenant !](#)



COMMENT INTÉGRER CES NOUVELLES HABITUDES DANS TA VIE DE MAMAN

✿ Planifie tes repas à l'avance :

Prépare un menu hebdomadaire aligné avec le carb-cycling. Cela te permettra de rester sur la bonne voie, même lors des journées bien remplies.

✿ Implique ta famille :

Fais de ces nouvelles habitudes alimentaires un projet familial. Non seulement cela rendra le processus plus simple, mais ce sera aussi une activité amusante à partager avec tes proches.

✿ Trouve des moments pour l'exercice :

Profite des moments calmes, comme la sieste des enfants, ou lève-toi 30 minutes plus tôt pour faire ta séance de HIRT. Tu n'as pas besoin de beaucoup de temps, juste un peu de régularité.

✿ Prépare des snacks sains :

Garde des en-cas sains à portée de main, comme des noix, du fromage ou des légumes coupés. Ils t'aideront à éviter les grignotages impulsifs.

✿ Sois indulgente envers toi-même :

Le progrès n'est jamais linéaire. Si tu fais un écart, ne culpabilise pas. Reprends simplement là où tu t'es arrêtée et continue d'avancer.

LE SOUTIEN DONT TU AS BESOIN POUR RÉUSSIR



Chez Maman In Shape, nous savons que transformer ton corps n'est qu'une partie du chemin. **C'est pourquoi nous t'offrons bien plus :**

✿ **Un coaching personnalisé :**

Un coach dédié, qui comprend parfaitement les défis uniques auxquels font face les mamans.

✿ **Une communauté de soutien :**

Rejoins une communauté de mamans qui partagent ton parcours et t'encouragent à chaque étape.

✿ **Des ressources adaptées :**

Accède à des recettes familiales, des exercices à faire avec tes enfants, et des conseils pour mieux gérer le stress.

✿ **Un suivi régulier :**

Des check-ins hebdomadaires pour t'assurer que tu restes sur la bonne voie.

✿ **Une flexibilité totale :**

Notre programme s'adapte à ton emploi du temps, pas l'inverse.

N'attends plus pour devenir la meilleure version de toi-même, pour toi et pour ta famille !

[CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT](#)

Excellent



★ Trustpilot



*24h de recettes
jours modérés
en glucides*



Durée : 8 minutes

Infos

Prép. 3'

Cuisson 5'

Portions 1

Oeufs brouillés rapides du matin

Un repas riche en protéines, parfait pour un matin pressé où tu as besoin d'énergie.

1. Dans un bol, cassez deux œufs et ajoutez un peu de sel de mer et de poivre.
2. Tranchez finement trois champignons et coupez une tomate en morceaux.
3. Chauffez une poêle avec un peu d'aérosol de cuisson à feu moyen-vif.
4. Ajoutez les tomates, les champignons et 30g de pousses d'épinards.
5. Faites revenir 3 minutes, puis versez vos œufs sur les légumes.
6. Avec une spatule, commencez lentement à remuer les œufs et les légumes, laissez les œufs cuire complètement, jusqu'à ce qu'ils ne coulent plus.
7. Ajoutez du fromage (10g) sur le dessus et dégustez !

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 155
- Protéines : 19g
- Lipides : 12g
- Glucides : 0g



Durée : 5 minutes

Infos

Prép. 3'

Cuisson 2'

Portions 2

Burrito au poulet et avocat

Une option faible en glucides, prête en quelques minutes, idéale pour un déjeuner rapide et léger.

1. Prenez votre tortilla de blé entier (a faible teneur en glucides), puis garnissez-la avec 70g de poulet, 70g de yaourt grec, 65g de sauce salsa, un avocat et 25g parmesan.
2. Roulez la tortilla pour former le burrito.
3. Dans une poêle à frire, réchauffez le burrito pour obtenir une tortilla croustillante de deux côtés.
4. Bon appétit !

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 270
- Protéines : 27g
- Lipides : 11g
- Glucides : 10g



Durée : 4 minutes

Infos

Prép. 2'

Cuisson 2'

Portions 1

Shake protéiné au café

Ce snack nourrissant et rafraichissant est idéal pour les jours modérés en glucides.

1. Versez 30g de protéines en poudre, 250mL de lait végétal non sucré et 250mL de café froid dans le mixer.
2. Mixez jusqu'à l'obtention d'un shake complètement fluide.
3. Vous pouvez ajouter quelques glaçons si vous voulez un shake bien frais.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 170
- Protéines : 28g
- Lipides : 3,5g
- Glucides : 2g



Durée : 40 minutes

Infos

Prép.	5'
Cuisson	35'
Portions	2

Chou-fleur au saumon et fromage

Un dîner équilibré simple et savoureux, pour faire plaisir à toute la famille.

1. Préchauffez le four à 176°C
2. Portez à ébullition une casserole moyenne d'eau salée, puis ajoutez-y une demie grosse tête de chou-fleur pendant 2 minutes, avant de le sortir et de bien l'égoutter.
3. Faites fondre 5g de beurre dans une casserole moyenne à feu moyen. Puis incorporez 125mL de crème épaisse, 100g de fromage frais et 55g de cheddar allégé. Assaisonnez au goût.
4. Faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, puis incorporez le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
5. Étalez la préparation dans un petit plat allant au four et faites cuire au four pendant 30 minutes.
6. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une poêle épaisse à feu moyen-vif, puis ajoutez deux filets de saumon. Faites saisir pendant 3 à 4 minutes, puis retournez et saisissez encore jusqu'à ce que la cuisson soit à votre goût.
7. Servez les filets de saumon avec des quartiers de citron et du chou-fleur au four. Bon appétit !

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 725
- Lipides : 59g
- Protéines : 41g
- Glucides : 4g



NOS MAMANS ONT **CHANGÉ DE VIE** GRÂCE AU **CARB-CYCLING**

Comme toi, ces mamans jonglaient avec des vies bien remplies.

Elles ont trouvé en Maman In Shape une solution parfaitement adaptée à leur quotidien.

Si elles ont réussi, tu peux le faire aussi !



AUTEURS



THOMAS

CO-FONDATEUR

Coach diplômé d'État et détenteur d'un **Master en Physiologie**, j'ai fondé Papa In Shape pour aider les hommes à retrouver leur forme. Après avoir transformé la vie de milliers de papas, nous recevions chaque jour des messages de leurs **femmes** nous demandant une solution adaptée pour elles.

C'est ainsi qu'est né Maman In Shape. Nous avons dû **tout apprendre sur le métabolisme féminin** et créer une **méthode spécifique** pour les femmes, en nous appuyant sur notre expérience et en l'adaptant à leurs besoins uniques.

Aujourd'hui, notre mission est d'aider chaque maman à retrouver son **énergie**, sa **confiance** et un **corps** dont elle est fière, sans régimes restrictifs ni séances de sport interminables.



PIERRE

CO-FONDATEUR

Issu d'une d'une famille où le surpoids était une norme, j'ai lutté pendant des années avec mon poids. J'ai testé d'**innombrables solutions**, avec toujours le même résultat... Une perte de poids temporaire, puis un retour au point de départ.

C'est en me passionnant pour le fonctionnement du corps humain que j'ai enfin trouvé **la clé pour perdre 30kg durablement**. Cette expérience m'a motivé à aider d'autres personnes à transformer leur vie.

Avec Maman In Shape, nous appliquons ces connaissances aux défis spécifiques que rencontrent les femmes, en tenant compte de leur **métabolisme unique** et de leurs **contraintes quotidiennes**.

“

Pour Thomas et Pierre, l'impact de leur méthode a été si positif qu'ils ont décidé de l'adapter spécifiquement aux besoins des mamans. Maman In Shape est né de leur volonté d'offrir aux femmes une solution sur mesure pour retrouver leur forme, leur énergie et leur confiance en elles.”

MAMAN IN SHAPE V



RESSOURCES

- Spiegelman, B. M., & Flier, J. S. (2001). Obesity and the regulation of energy balance. *Cell*, 104(4), 531-54.
- Mitsumoto, Y., BurdeG, E., Grant, A., & Klip, A. (1991). Differential expression of the GLUT1 and GLUT4 glucose transporters during differentiation of L6 muscle cells. *Biochemical and biophysical research communications*, 175(2), 652-659.
- Gollnick, P. D., Piehl, K., & Saltin, B. (1974). Selective glycogen depletion pattern in human muscle fibres after exercise of varying intensity and at varying pedalling rates. *The Journal of physiology*, 241(1), 45-57.
- Horne BD, et al. Usefulness of routine periodic fasting to lower risk of coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography. *Am J Cardiol*. 2008 Oct 1;102(7): 814-819. Epub 2008 Jul 10.
- Dulloo AG, Same S. Uncoupling proteins: their roles in adaptive thermogenesis and substrate metabolism reconsidered. *Br J Nut* 2001;86:123-139.
- Doyon L, Schteingart DE. Effect of obesity and starvation on thyroid hormone, growth hormone, and cortisol secretion. *Endocrinol Metab Clin North Am* 2002;31:173-189.
- Fried KE, et al. Endocrine markers of semistarvation in healthy lean men in a multi stressor environment. *J Appl Physiol* 2000;88:1820-1830. de Rosa G, et al. Thyroid function in altered nutritional state. *Exp Clin Endocrinol* 1983;82:173-177.
- Klein S, et al. Leptin production during early starvation in lean and obese women. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2000;278:E280-E284.
- Ahima RS, et al. Leptin regulation of neuroendocrine systems. *Front Neuroendocrinology* 2000;21:263-307.
- Weyer C, et al. Changes in energy metabolism in response to 48 h of overfeeding and fasting in Caucasians and Pima Indians. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001;25:593-600.
- Mansell PI, MacDonald IA. The effect of underfeeding on the physiological response to food ingestion in normal weight women. *Br J Nut* 1988;60:39-48.
- Kozusko FP. Body weight setpoint, metabolic adaptation and human starvation. *Bull Math Biol* 2001;63:393-403.
- Dulloo AG, Jacquet J. Adaptive reduction in basal metabolic rate in response to food deprivation in humans: a role for feedback signals from fat stores. *Am J Clin Nut* 1998;68:599-606.

