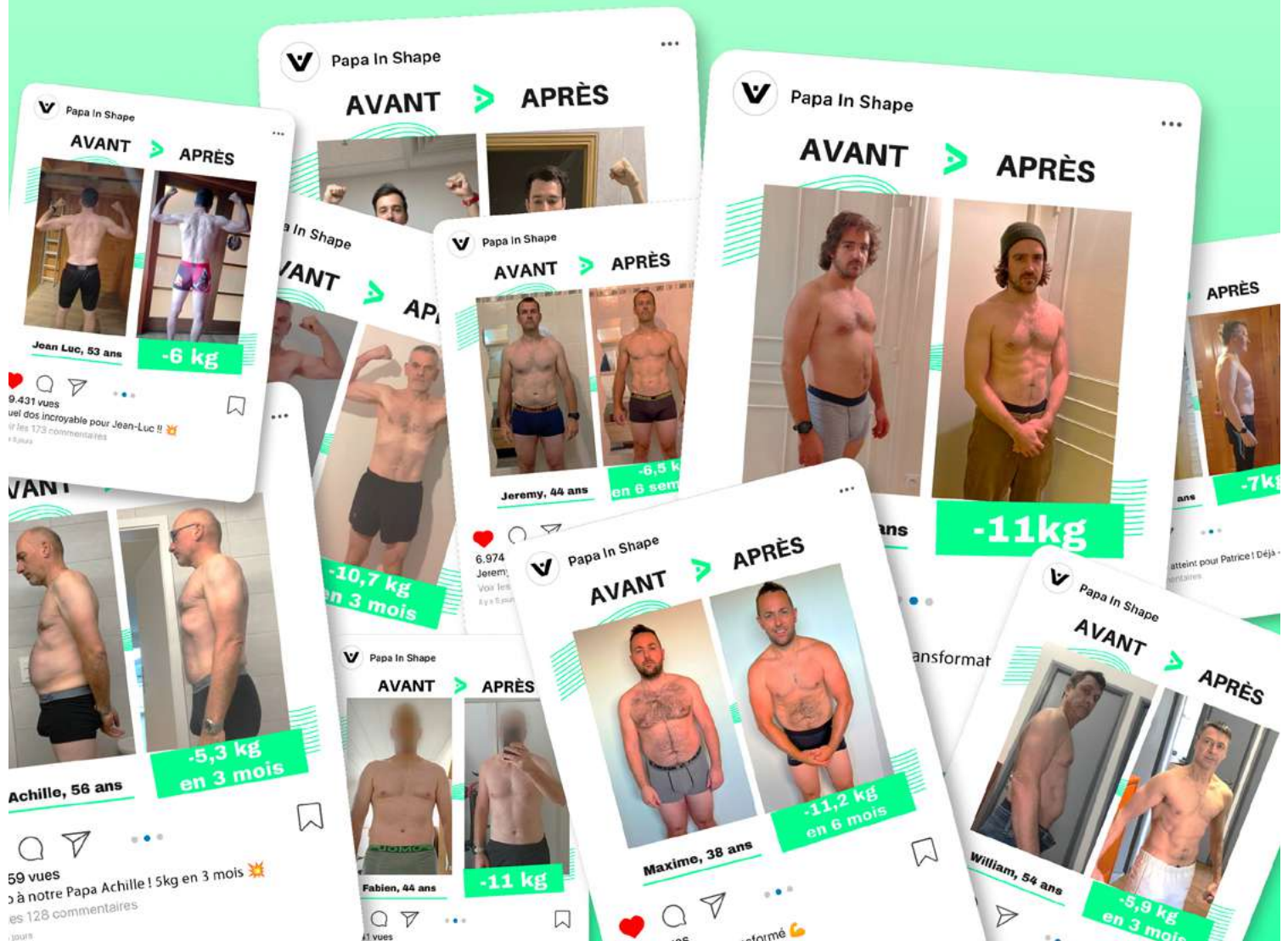


CARB CYCLING

LE GUIDE COMPLET



**PERDRE DU GRAS ET RETROUVER LA FORME
SANS TE PRIVER ET SANS EFFET YOYO**

+ de 2 000 hommes transformés

AU MENU

01 Introduction

02 Pourquoi manger moins est le meilleur moyen de stocker encore plus de gras et d'affaiblir ton système ?

- L'hormone brûle-graisse
- Pourquoi les régimes (jeûne intermittent et cétogène inclus) ne fonctionnent que les premières semaines ?
- Perdre du gras sans se priver est la seule solution durable
- Comment fonctionne le carb-cycling ?
- Pourquoi est-ce que le carb-cycling fonctionne ?

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

- Contre-intuitif : Manger plus gras pour perdre du gras
- Comment faire le carb-cycling sans jamais avoir faim ?

04 Pourquoi faire plus de sport ne marche pas pour perdre du poids ?

- 3x30min par semaine et c'est tout !
- Comment fonctionne le HIRT Training ?
- Offert : ta séance de HIRT spéciale Papa In Shape
- Offert : 24h de recettes pour les jours modérés en glucides
- Ton succès ne tient qu'à une décision

05 Ressources

INTRODUCTION



01



INTRODUCTION

Si tu cherches à perdre du poids sans y arriver depuis des mois, voire des années, tu es au bon endroit.

L'alimentation cache des secrets que les programmes, les plans nutritionnels et les régimes ne révèlent jamais.

Ils expliquent toujours **quels aliments** manger et **en quelle quantité**. Mais ils n'expliquent jamais comment, quand ou pourquoi.

Or... tout le monde est différent. Ton mode de vie, ta famille, ton travail et tes préférences alimentaires ne sont pas les mêmes que les miennes ou que celles de ton voisin.

Comme les régimes s'adressent à tout le monde... ils ne sont adaptés à personne.

C'est pour ça que **les régimes ne marchent pas** (95% échouent selon les études).

Notre méthode Papa In Shape a permis à **plus de 1400 hommes de 30 à 70 ans** de perdre du poids, sans le reprendre (100% d'avis positifs : 4,8/5 en moyenne).

Si elle fonctionne aussi bien, c'est parce qu'on t'apprend **comment, quand et pourquoi** consommer tes aliments.

TU TROUVERAS TOUTES LES INFORMATIONS DANS CE GUIDE.

• • •



Une fois que tu auras lu ce guide, tu sauras comment perdre du poids efficacement. “Mais savoir, sans faire, ce n’est pas savoir”.

Car trop souvent, le passage à l’action est l’étape la plus difficile.

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

Tu peux essayer d’y arriver tout seul...

Ou bien te garantir la réussite de ta transformation physique et de ta perte de poids.

Chez Papa In Shape, on te propose un **accompagnement 100% personnalisé**, où un coach te suit chaque jour, pour te permettre d’atteindre tes objectifs.

NOUVEAU : Nous sommes tellement convaincus de l’efficacité de notre méthode que nous faisons cette promesse audacieuse: **“Atteins ton poids de forme et maintiens-le, ou on te coache gratuitement”**.

Chez Papa In Shape, nous sommes déterminés à t’accompagner dans ta quête d’un bien-être durable.

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

Excellent  ★ Trustpilot

POURQUOI MANGER MOINS N'EST PAS LA MEILLEURE SOLUTION ?



02



POURQUOI MANGER MOINS N'EST PAS LA MEILLEURE SOLUTION ?

**Je vais commencer par détruire une idée reçue :
ARRÊTE DE TE PRIVER.**

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**...

La théorie du **déficit calorique** (dépenser plus de calories que tu n'en consommes chaque jour) n'est vraie que jusqu'à un certain point.

Je l'ai observé chez l'immense majorité des +2000 hommes que l'on a accompagnés pour perdre du poids :

En pensant que réduire leurs apports caloriques leur permettra de perdre du poids, ils finissent par **se priver des nutriments essentiels dont le corps a besoin**.

C'est précisément ce qui déclenche **l'effet yoyo**. Ce moment où tu reprends tous les kilos que tu avais perdus et **parfois plus**. Il ne survient pas forcément dans les semaines qui suivent. Mais si le déficit calorique est ce qui dicte ton alimentation, **tu es quasi assuré de subir l'effet yoyo** dans les mois ou les années qui viennent.

Pour parvenir à une perte de poids, le déficit calorique doit être une **conséquence de ton changement de mode vie**, mais ne surtout pas en devenir la base.

**Alors une bonne fois pour toutes.
ARRÊTE de te priver quand tu essaies de perdre du poids.
Lis plutôt la suite.**

L'HORMONE BRÛLE-GRAISSE



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

Dans ton corps, il y a une **hormone magique** que ton corps relâche quand tu te nourris.

Cette hormone qui nous intéresse aujourd'hui, s'appelle **la Leptine** (et tu vas voir qu'elle est plus qu'importante).

Quel est son rôle principal ?

C'est de dire à ton cerveau que tu as assez de **nutriments** pour la journée et qu'il peut donc brûler **toutes les calories** dont il a besoin.

La **leptine** a un second rôle capital: celui de te faire sentir **rassasié**.

Mais comme tous les super héros, la Leptine a son adversaire (sinon ce serait trop beau pour être vrai).

Ici, l'adversaire est la Ghréline.

Elle a un rôle complètement opposé : la ghréline **incite au stockage du gras**.

Mais ce n'est pas tout !

La ghréline est aussi surnommée **l'hormone de la faim**.

En effet, c'est elle qui va te donner la sensation de faim.

Comme nous avons vu que la **leptine** te permettait de te sentir rassasié, c'est facile de comprendre comment fonctionne la **sensation de faim** :

Ton corps sécrète plus de ghréline que de leptine.

Quand ça arrive, non seulement tu as une sensation de faim.

Mais ton corps va se mettre en **mode stockage**, ralentir ton métabolisme et donc le brûlage de tes stocks de gras.

C'est pour cette raison que tu as l'impression de stocker du gras au mauvais endroit quand tu manges...

C'est parce que c'est le cas !

POURQUOI LES RÉGIMES NE FONCTIONNENT QU'AU DÉBUT ?



L'équilibre entre ta **leptine** et ta **ghréline** est la raison pour laquelle les régimes ne t'apportent des résultats qu'au début.

Quand tu attaques un régime, **tu perds du poids facilement les premiers jours.**

Mais comme tu sous-nourris ton corps, tu diminues ta **production de leptine** et augmentes ta **production de ghréline.**

Ce **déséquilibre hormonal** a pour conséquence le **ralentissement de ton métabolisme.**

C'est-à-dire que ton corps va consommer **moins de calories** (oui, c'est pour cette raison que tu te mets à avoir des pics de fatigue et à avoir moins d'énergie).

Donc, plus tu **perds** du poids, plus ton corps se met à chercher à en **reprendre...**

Oui, ton corps n'est pas forcément

ton allié lorsque tu essaies de perdre du poids...

Laisse-moi te le dire ici :

Ton cerveau s'en fout que tu perdes 5 kilos

Il s'en fout que tu rentres dans ton t-shirt favori

Ou que tu te sentes mal devant le miroir

Tout ce dont ton cerveau **se préoccupe**, c'est de **survivre.**

S'il y a un choc dans le système...
... et que ton corps n'a plus **les nutriments dont il a besoin** tous les jours, alors il passe en **mode famine.**

Maintenant que tu as compris les conséquences du dérèglement leptine/ghréline, **j'ai une bonne nouvelle pour toi.**

Il est possible de remettre ton métabolisme à l'endroit.

PERDRE DU GRAS SANS SE PRIVER EST LA SEULE SOLUTION DURABLE



Au-delà des explications scientifiques, le fait que **se priver ne fonctionne pas** est aussi une question de **logique**.

La nourriture n'est pas qu'une question de **besoin**.

On aime tous **bien manger**, aller au restaurant, cuisiner en famille ou boire une bière avec nos amis.

Ça tombe bien.

Il existe un **mode d'alimentation** bien plus efficace que la privation pour perdre du poids.

Un mode d'alimentation qui te permet de **perdre du poids sans effet yoyo, de manger ce que tu aimes et de maximiser ton énergie : le carb-cycling**.

Il est prouvé **scientifiquement** que le carb-cycling est non seulement l'une des méthodes les plus **efficaces** pour perdre du poids, mais aussi une des plus **saines** pour le corps.

En plus de cela, le carb-cycling diminue les risques de **diabète de type 2, d'hypertension artérielle et d'insuffisance thyroïdienne**.

Si tu cherches une **formule magique** pour perdre du poids, le carb-cycling est probablement ce qui s'en rapproche le plus, puisqu'il te permet d'**éliminer le gras, tout en boostant tes niveaux d'énergie**.

[CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT](#)

Excellent



★ Trustpilot

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

AVANT ➤ APRÈS



Benjamin, 33 ans

-11kg

**BENJAMIN,
PATRON DE BAR**

AVANT ➤ APRÈS



Achille, 56 ans

**-5,3 kg
en 3 mois**

**ACHILLE,
PASSIONNÉ DE CYCLISME**

AVANT ➤ APRÈS



Jeremy, 44 ans

**-6,5 kg
en 6 semaines**

**JÉRÉMY,
PASSIONNÉ DE TRAIL**

AVANT ➤ APRÈS



Maxime, 38 ans

**-11,2 kg
en 6 mois**

**MAXIME,
SUPERVISEUR INFORMATIQUE**

COMMENT FONCTIONNE LE CARB-CYCLING ?

Ton corps puise son **énergie** dans 2 sources principales :

- Les glucides
- Les lipides



Lorsque tu fais un effort, ton corps utilise les glucides présents dans ton sang comme **source d'énergie**.

Lorsque tes réserves sont vides, c'est à ce moment-là qu'il commence à **puiser dans le gras**.

Alors... Il suffirait de ne plus manger de glucides ?

Mauvaise idée !

Si tu te rappelles du passage sur les hormones... arrêter de manger des glucides va conduire à la **baisse de ta production de leptine**.



Ce qui maintient cette **idée reçue** est le fait que ça fonctionne au début... Jusqu'au moment où tu atteins un plateau où tes **niveaux d'énergie** et de **leptine** sont trop faibles.

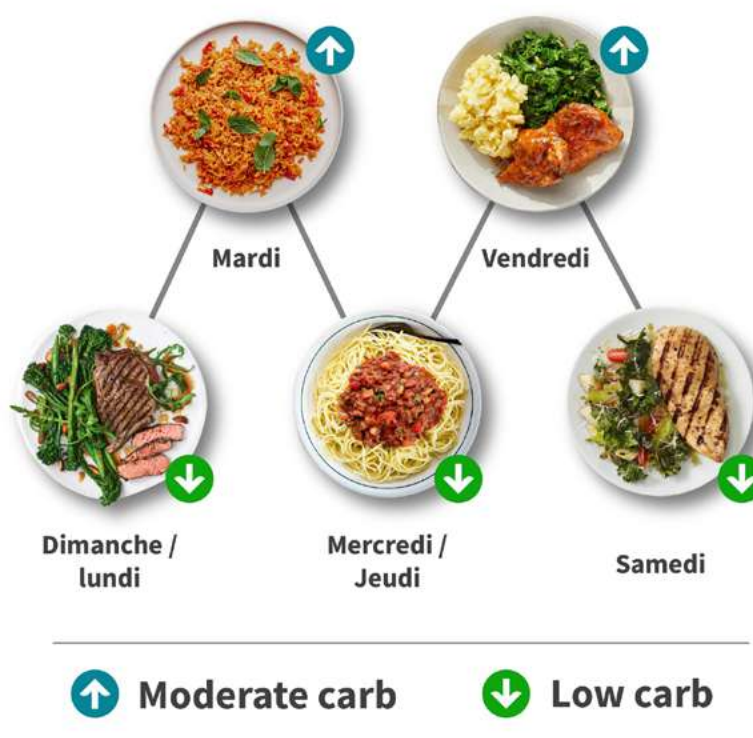
Non seulement tu cesses de brûler du gras... Mais ton corps se met en plus à **stocker** tout ce que tu manges.

Et la **fatigue mentale et physique** te font craquer à moyen terme.

Il faut donc manger des glucides pour pouvoir brûler du gras... même si elles interrompent le processus d'élimination !

Le secret du carb-cycling réside dans le fait que tu vas stopper l'apport en glucides sur une période suffisamment **courte** pour éviter **d'affaiblir** ton corps en consommant par exemple :

- Peu (voire pas) de glucides une journée
- Une quantité modérée de glucides la journée suivante
- Puis beaucoup de glucides pour recharger les batteries





Attention, les jours et les quantités de glucides varient **en fonction de ton corps et de tes objectifs**.

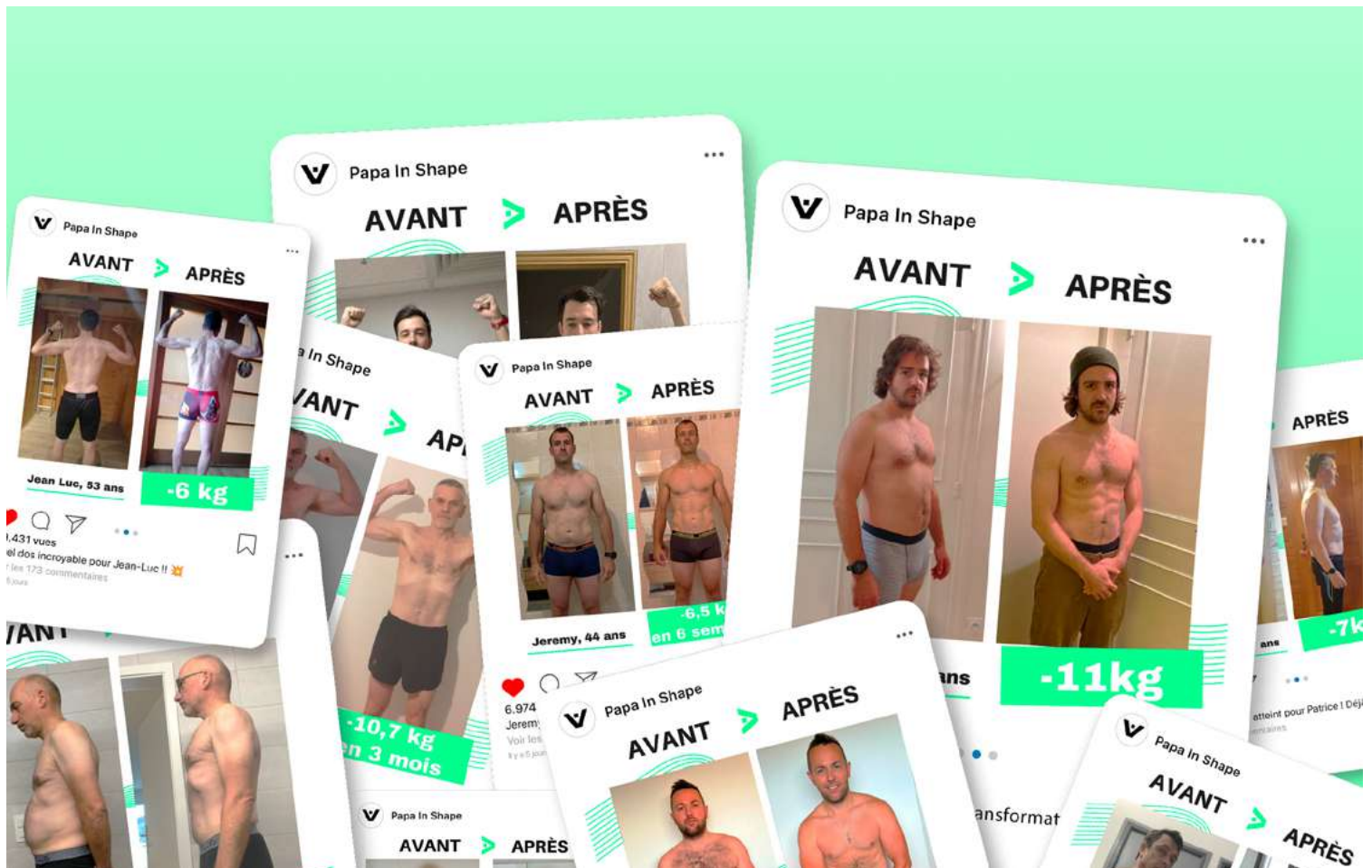
Alors **quelle quantité de glucides et à quelle fréquence** dois-tu les consommer ?

Eh bien... Je ne peux pas te le dire ici.

Pourquoi ? Parce que les quantités et les fréquences **dépendent de tes spécificités** : ton mode de vie, tes goûts, ton activité physique, ta vie de famille, ton travail, ton âge, etc.

Tous ces aspects de ta vie te rendent **unique**.

Et demandent donc que ton alimentation soit adaptée à toi de façon millimétrée...



POURQUOI LE CARB-CYCLING FONCTIONNE ?



Le fait de **diminuer** les glucides va favoriser l'**élimination du gras** (pour tous les jours où les glucides seront faibles ou modérés).

Mais au lieu de faire baisser ta production de leptine petit à petit...

Les jours avec beaucoup de glucides vont te permettre de la faire **exploser** (grâce aux pâtes, au pain, au riz, etc.).



Cette journée d'apports en glucides va continuellement **booster ton métabolisme** et le rendre super **efficace** dans l'élimination du gras.

Quand tu repasseras sur des

jours à faible quantité de glucides, ton corps brûlera **encore plus rapidement**.

La principale raison pour laquelle le carb-cycling fonctionne, **c'est parce qu'il te permet de manger sans te priver**.

C'est ce qui impressionne tous les Papas In Shape quand ils se transforment.

Ils perdent du poids en ayant l'impression de manger plus qu'avant.

Contrairement aux autres méthodes, tu ne vas pas te sentir faible.

Au contraire, tu vas **maximiser ton énergie**.

Et surtout, ton corps ne va pas t'envoyer des signaux de **faim intense** qui te feraient **craquer**.

PERDRE DU GRAS SANS AVOIR LA SENSATION D'ÊTRE AFFAMÉ ?



03



PERDRE DU GRAS SANS AVOIR LA SENSATION D'ÊTRE AFFAMÉ ?

Ça peut paraître contre-intuitif...

Mais il va bien falloir remplacer les glucides par quelque chose pour remplir tes assiettes.

Alors, on utilisera bien évidemment les protéines...

Mais surtout : **les lipides**.

Oui, tu vas **manger du gras pour en perdre**.

Contrairement à ce que pensent beaucoup de personnes, les lipides **sont indispensables** pour réussir une perte de poids.

Non seulement, parce qu'ils favorisent **la qualité de la digestion**, mais aussi parce qu'ils **réduisent ton appétit** et accélèrent la satiété (c'est pour ça que tu te sens vite écoeuré quand tu manges trop gras).

Ils jouent également un rôle clé dans **ta production hormonale** (donc de leptine, de testostérone, d'hormone de croissance, etc.)

Tu croyais peut-être le contraire.

Et c'est sans doute pour ça que ça ne marchait pas !



CONTRE-INTUITIF : MANGER PLUS GRAS POUR PERDRE DU GRAS

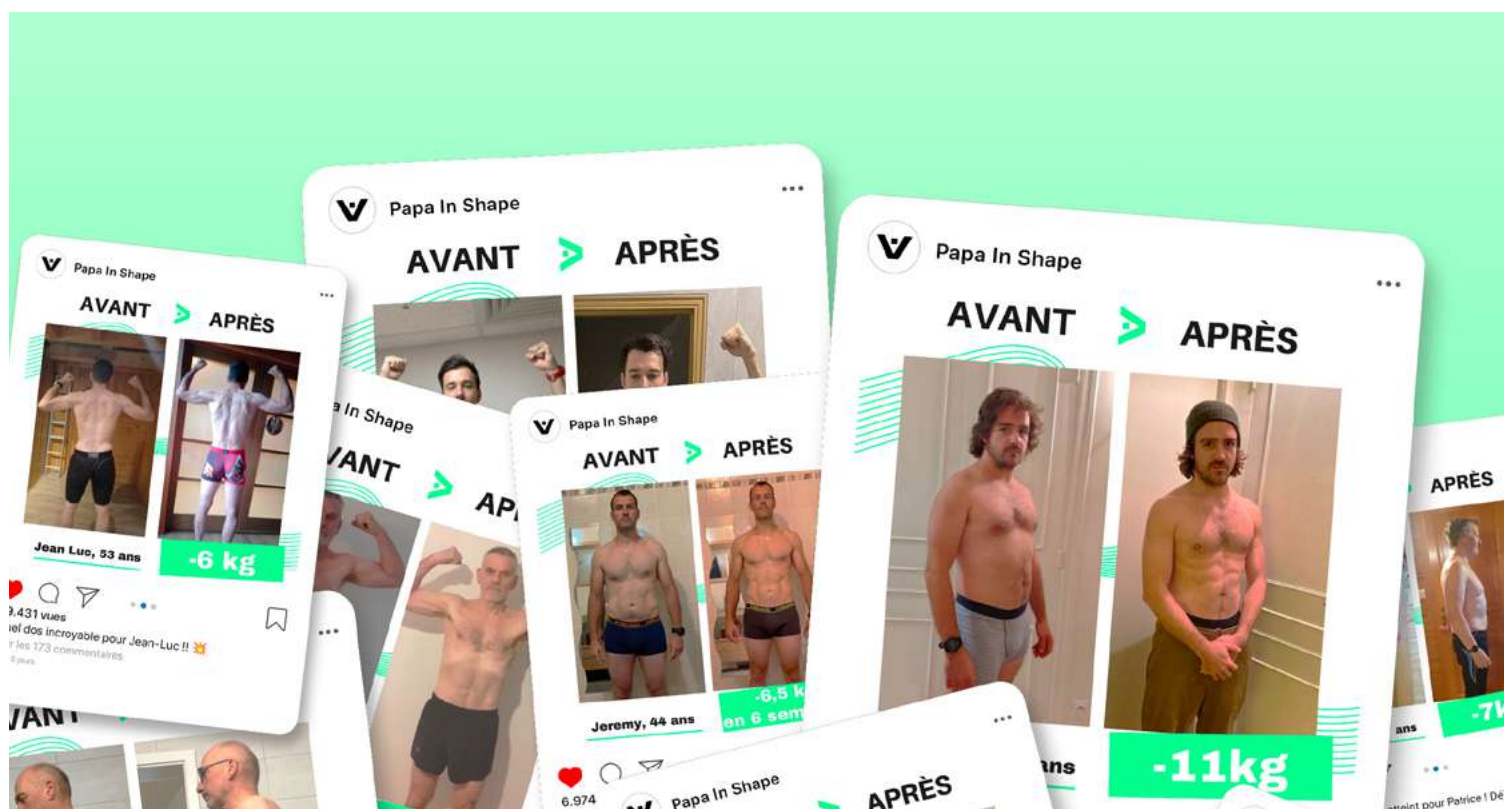
Les lipides sont essentiels dans **l'absorption des vitamines et minéraux**, qui est cruciale pour la perte de poids et la santé.

Les recherches ont aussi montré que consommer des lipides **permet de brûler les graisses récalcitrantes stockées dans ton corps** en stimulant le brûlage des graisses depuis ton foie.

Ça veut dire que si tu veux **te débarrasser** de ton ventre, de ta bouée ou de ta graisse persistante, **où qu'elle soit** sur ton corps, l'introduction des lipides dans ton alimentation **va t'y aider**.

Ça ne veut pas dire que tu dois manger n'importe quoi.

Privilégie les **steaks**, les **œufs entiers** (avec le jaune), le **poisson**, l'**avocat**, les **noix**, le **yaourt à la grecque**...





COMMENT FAIRE LE CARB-CYCLING SANS AVOIR FAIM ?

Le mécanisme du carb-cycling est simple :

Les jours faibles en glucides, tes apports seront centrés sur les lipides.

Ton corps va donc **puiser dans tes réserves** de gras pour fonctionner normalement.

Attention : les jours où tu consommes les glucides, tu vas devoir **baissier** ta consommation de lipides.

Dans l'accompagnement, ton coach t'indique les quantités exactes de lipides et de glucides à consommer pour chaque journée.

Si tu veux être coaché pour apprendre à garder ton poids de forme **à vie** sans jamais te priver, [tu peux cliquer ici](#).



Ce que tu dois savoir sur les lipides, c'est que leur concentration calorique est 2 fois plus élevée que celles des glucides.



Cela signifie que tu dois **prendre le temps** de manger et **surveiller tes quantités** pour laisser venir la satiété, sans exploser tes calories.

Si tu veux surveiller ta quantité de lipides, tu peux chercher les **macro-nutriments** de tes aliments pour **contrôler les quantités**.

Les jours forts en glucides, **diminuer les lipides** te permettra d'avoir une **meilleure réponse de la leptine**.

Elle est favorisée par des repas riches en glucides et pauvres en lipides.

Ce seront les journées où tu vas **booster ton métabolisme**.
Il fera le plein d'énergie pour que ton métabolisme tourne à plein régime sur le brûlage des graisses le lendemain.



L'alternance des cycles a un super-pouvoir.

Celui de faire en sorte que tu n'aies pas de sensation de faim.

Tu verras. Au début, c'est un peu complexe de surveiller les glucides et les lipides. **Mais dès que tu as compris comment faire**, tu ne génèreras aucune **frustration** et tu ne manqueras jamais **d'énergie**.

C'est la méthode parfaite pour les hommes, que tu sois actif ou retraité.

Et c'est le meilleur moyen d'obtenir un corps plus sec et plus dessiné pour de bon, **quel que soit ton âge**.

Mais pour que ça fonctionne... il te faut la 3ème étape (lis la suite).

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

Excellent



★ Trustpilot

POURQUOI FAIRE PLUS DE SPORT NE MARCHE PAS POUR PERDRE DU POIDS ?





TU NE PERDS PAS DE POIDS MALGRÉ TES EFFORTS SPORTIFS ?

"Il faut faire plus de sport pour perdre du gras"

"Le footing c'est le meilleur sport pour perdre !"

Si tu as déjà essayé de faire plus de sport, tu as dû t'en rendre compte.

Ça ne marche que jusqu'à un certain point... et parfois même pas du tout.

Tu as beau essayer d'en faire toujours plus... à part t'épuiser ou te blesser, la graisse reste difficile à déloger.

Voici la méthode qui va te permettre d'y arriver.

Pourquoi nos papas l'adoptent ?

Parce que cet entraînement est optimisé pour te permettre de **puiser au maximum dans le gras**.

Tu pratiques peut-être déjà un sport... Natation, vélo, course, treks, tennis, paddle, etc.

Ces activités sont **excellentes** pour ton système cardiovasculaire, pour tes articulations et pour bien d'autres aspects.

Mais elles ne vont, en général, pas puiser franchement dans ton stock de gras.

Aller à la salle de sport, se mettre sur le tapis de course ou sur le vélo et garder le même rythme...

Ce n'est pas **pertinent** pour perdre du poids.



C'est bien pour rester actif. Mais c'est contre-productif si tu essaies d'éliminer.

Si tu n'aimes pas ces sessions interminables, **tu peux leur dire adieu.**

Et tu as intérêt à le faire avant de te dégoûter du sport pour plusieurs années...

Au contraire, si tu pratiques un sport, la méthode d'entraînement que je m'appête à te révéler est **magique.**

Elle te permet de devenir **plus athlétique** et d'**augmenter tes performances** dans n'importe quelle activité.

Laisse-moi te poser une question :

Combien de temps par semaine est-ce que tu dois passer à faire du sport pour perdre du poids ?

4 heures ? 5 heures ? 7 heures ?

Et la bonne réponse est **90 minutes.**

1 heure et demie. Par semaine.

C'est ce dont tu as besoin pour **activer** des mécanismes de ton corps qui vont te permettre de **brûler du gras 24h/24 et 7j/7** (pour de vrai).

Grâce à la méthode que tu découvriras juste en dessous et que des centaines de Papas In Shape ont adoptée.

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

AVANT ➤ APRÈS



Cedric, 45 ans

-15,5 kg
en 4 mois

**CÉDRIC,
DIRECTEUR DE CONSTRUCTION**

AVANT ➤ APRÈS



Stephane, 46 ans

-30,2 kg
en 4 mois

**STÉPHANE,
ROUTIER**

AVANT ➤ APRÈS



Thierry, 52 ans

-14,6 kg
en 6 mois

**THIERRY,
PASSIONNÉ DE CYCLISME**

AVANT ➤ APRÈS



Loïc, 37 ans

-15 kg
en 6 mois

**LOÏC,
MILITAIRE**



3X30MIN PAR SEMAINE : ET C'EST TOUT !

Pour la méthode :

Il y a un point important : je veux que tu l'appliques seulement 3x/semaine, pendant 30 min par jour.

Donc 90 min par semaine au total, pas plus.

C'est ce qu'il faut pour avoir des résultats **en une semaine**.

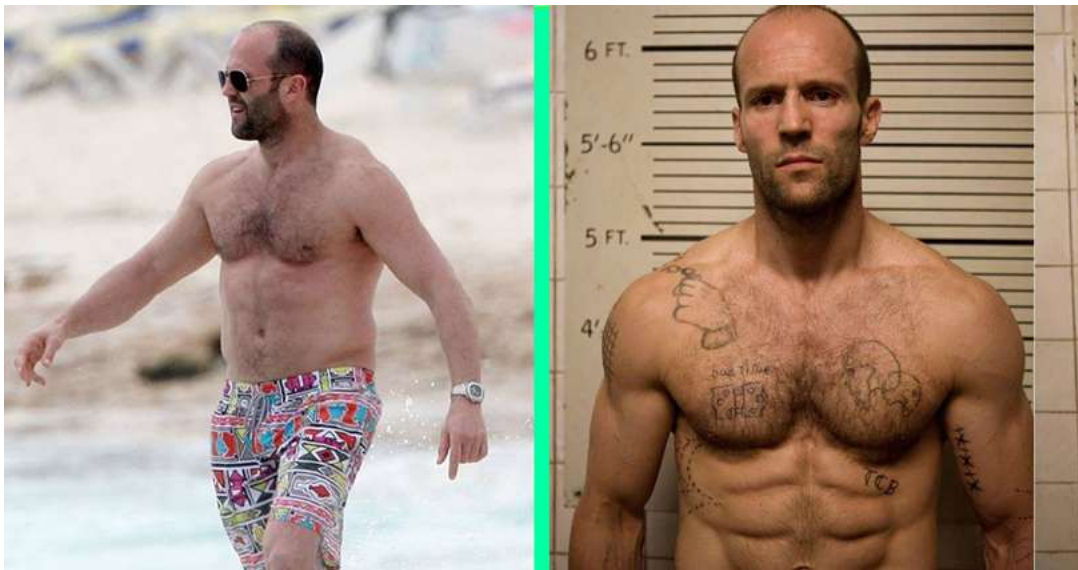
Et c'est la quantité parfaite pour **ne pas te dégoûter ou te blesser**.

Si tu veux faire plus, tu pourras le faire au bout d'un mois, une fois que la méthode sera bien intégrée à ta routine.

C'est un type de cardio qui s'appelle le **HIRT** (pour High Intensity Resistance Training).



C'est la **fameuse méthode** que les acteurs utilisent pour **perdre du gras** le plus vite possible **tout en préservant leurs muscles** lorsqu'ils doivent s'affûter pour un tournage.



Jason Statham utilise cette méthode pour perdre du gras après 50 ans

Beaucoup de gens pensent que les hommes secs et athlétiques sont des personnes qui suivent des régimes super intensifs, qui s'affament toute l'année et qui sont surhumains.

Alors qu'en fait, c'est l'inverse.

Les hommes qui ont le meilleur physique ne sont pas ceux qui passent le plus de temps à faire du sport.

Mais ce sont ceux qui en font **le plus intelligemment..**



COMMENT FONCTIONNE LE HIRT TRAINING ?

Le HIRT Training est un entraînement **anaérobie**.

Cela signifie qu'il s'agit d'un **effort à haute intensité** qui va directement utiliser les **cellules graisseuses** comme source d'énergie.

Ton corps va également utiliser tes **réserves d'oxygène**.

Ce paramètre est également très intéressant, car ton corps va ensuite avoir besoin de les **remplir à nouveau**.

Et devine quoi ?

Ce processus consomme tes calories et peut prendre jusqu'à 48 heures.

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

Pour une **simple session de 30 minutes**, tu peux bénéficier de son effet pendant 48 heures.

Rentable non ? Mais alors, comment faire le HIRT ?

Quels sont les exercices à effectuer, à quelle intensité et avec quelle répartition ?



OFFERT : TA SÉANCE DE HIRT SPÉCIALE PAPA IN SHAPE

Dans tes HIRT, tu vas développer ta musculature.

Or **plus tu es musclé, plus ton corps consomme de l'énergie.**

Non seulement tu vas perdre plus rapidement du poids...

Mais en plus, cette activité te permettra de **gérer tes écarts.**



Une séance express que tu peux faire chez toi et adapter à ton niveau, plutôt que des heures entières à courir au même rythme sur un tapis de course...

Ça te dit ?

Si tu veux réintroduire l'activité physique **indispensable** dont tu as besoin, **augmenter** tes performances sportives ou tout simplement optimiser le temps que tu passes à faire du sport :

[Je t'offre la séance de HIRT Papa In Shape que tu peux récupérer en cliquant ici.](#)

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 au 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
- Protéines : 41g
- Lipides : 59g
- Glucides : 4g



TON SUCCÈS NE TIENT QU'À UNE DÉCISION

Tu as maintenant tout ce qu'il te faut pour perdre tes premiers kilos et **reprendre ta santé en main et ainsi** :

- arrêter de te sentir fatigué et essoufflé,
- protéger ton corps des maladies qui arrivent avec l'âge,
- passer la deuxième partie de ta vie dans la meilleure santé possible,
- inspirer tes enfants et tes petits enfants...

En d'autres termes, pour reprendre le contrôle sur ta vie et la vivre à fond !

Si tu veux essayer d'y arriver, tu peux le faire tout seul.

Mais si tu veux être sûr d'y arriver et transformer ton corps et ta vie dans les prochaines semaines, tu n'as qu'une seule chose à faire :

Réserve ton appel avec un coach pour commencer ton accompagnement Papa In Shape dès maintenant !

**CLIQUE ICI POUR COMMENCER
TON ACCOMPAGNEMENT**

Excellent



★ Trustpilot

AUTEURS



THOMAS

CO-FONDATEUR

Coach diplômé d'État et détenteur d'un **Master en Physiologie**, je possédais toutes les compétences nécessaires. Cependant, je me noyais dans les responsabilités de mon entreprise, négligeant ainsi mon bien-être physique.

Ce n'est qu'avec la naissance de mon fils, Leo, que j'ai ressenti un **élan de motivation** inattendu et que j'ai décidé d'opérer une **métamorphose remarquable**.

Après avoir **gagné 13 kilos de muscles**, j'ai non seulement transformé mon corps, mais également ma perspective sur la vie.



PIERRE

CO-FONDATEUR

Issu d'une famille où le surpoids était une norme, j'ai été en surpoids pendant une bonne partie de ma vie.

J'ai **testé d'innombrables solutions**, avec toujours le même résultat... Une perte de poids temporaire, puis un retour au point de départ (voire souvent pire).

Alors qu'on me disait que c'était "**dans mes gènes**", j'ai décidé de me passionner pour le corps humain par moi-même.

J'ai alors **perdu 30kg** l'année qui a suivi et trouvé un poids de forme, **sans ne plus jamais reprendre de poids**.

“ Pour Thomas et Pierre, l'impact positif a été tel sur leur vie, leur réussite professionnelle, leur confiance en eux, leur vie sentimentale et leur bien-être, qu'ils ont décidé de créer la solution ultime pour perdre du poids durablement pour les hommes : Papa In Shape. **”**

A person is standing on the edge of a dark, rocky cliff, looking out over a vast, hazy valley. The entire image is tinted with a green color. The text 'PAPA IN SHAPE V' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

PAPA IN SHAPE V

RESSOURCES

- Spiegelman, B. M., & Flier, J. S. (2001). Obesity and the regulation of energy balance. *Cell*, 104(4), 531-54.
- Mitumoto, 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.

