

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

Les recettes du Carb-Cycling

- Introduction
- Jours modérés en glucides
- Jours pauvres en glucides
- Jours riches en glucides
- Important

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.

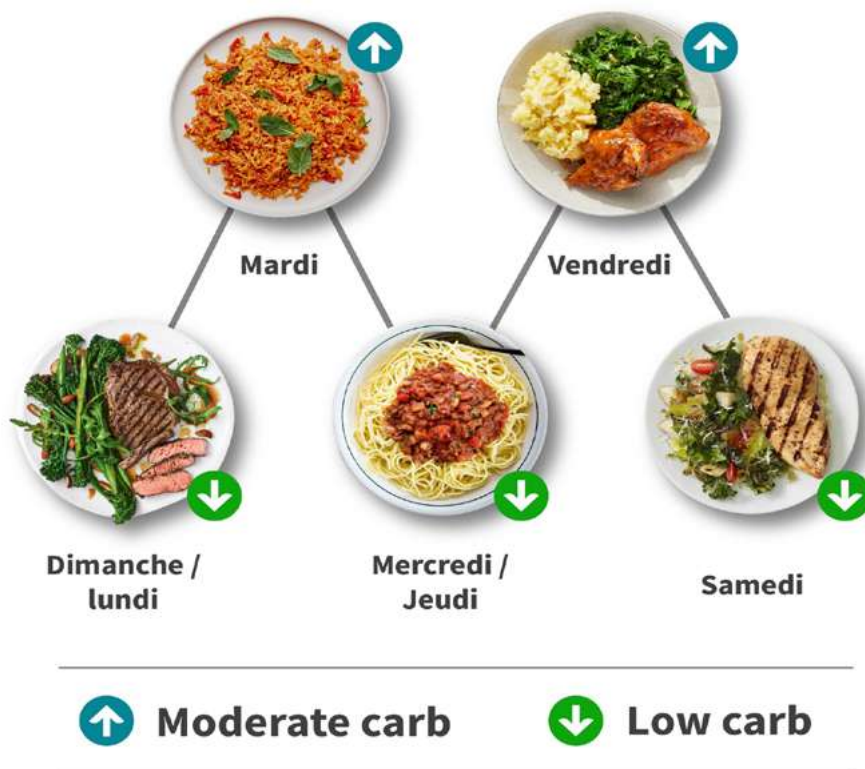
Ce qui entretient ce mythe, c'est que ça marche au début... jusqu'à ce que tu atteignes un plateau.

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

LES RECETTES DU CARB-CYCLING



06



Le carb-cycling n'est pas un régime restrictif de plus. C'est une méthode intelligente qui te permet de manger **sans te priver**, tout en maximisant la combustion des graisses.

Comme tu l'as découvert dans ce guide, la clé du succès repose sur **l'alternance entre plusieurs types de jours en fonction des glucides** : un mécanisme qui optimise la perte de graisse tout en préservant ton énergie et ton bien-être.

Cette alternance impacte également **deux hormones essentielles pour la perte de poids : la leptine**, qui signale la satiété et régule le métabolisme et **la ghréline**, qui stimule l'appétit.

Ajuster les glucides selon les jours permet de **maintenir cet équilibre hormonal crucial**, pour brûler efficacement les graisses **sans sensation de faim**.

Voici les trois types de jours qui rythmeront ton carb-cycling :

- **Jours pauvres en glucides** : ton corps puise dans les graisses pour fonctionner.
- **Jours modérés en glucides** : apport suffisant pour soutenir le métabolisme et maintenir l'énergie.
- **Jours riches en glucides** : un apport plus élevé pour maintenir le métabolisme à son niveau optimal, tout en profitant de repas gourmands, mais contrôlés.

Dans cette section, tu trouveras des **recettes adaptées à chaque type de jour**, pour t'aider à appliquer la théorie dans ton quotidien.

Il n'existe pas de règle unique : les quantités exactes de glucides et leur fréquence dépendent de nombreux facteurs, notamment ton mode de vie, ton activité physique, tes préférences alimentaires, ton âge et même tes obligations professionnelles et familiales. Ton coach pourra **personnaliser ces quantités** en fonction de ton profil pour garantir des résultats optimaux.



JOURS MODÉRÉS EN GLUCIDES

Ces jours-là, **tu vas diminuer les lipides** pour une meilleure réponse de la leptine, qui est stimulée par les repas riches en glucides. Assure-toi de **réduire les matières grasses** pour tirer le meilleur parti de cette journée.

Aliments recommandés :

- Pâtes
- Riz
- Protéines habituelles
- Légumes variés

Nos recettes :

- Omelette à la ricotta et épinards
- Wraps au poulet et légumes
- Ile flottante fruitée
- Pâtes au poulet et légumes



Durée : 13 minutes

Infos

Prép.	5'
Cuisson	8'
Portions	2

Omelette à la ricotta et épinards

Ce plat est parfait pour un petit-déjeuner équilibré et nourrissant, idéal pour les régimes pauvres en glucides.

1. Fais chauffer 10g d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoute 200g d'épinards et fais-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans un bol, bats 4 œufs, ajoute 100g de ricotta, du sel et du poivre et mélange bien.
4. Ajoute le mélange aux épinards et fais cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.
5. Déguste chaud pour un petit-déjeuner riche en protéines et faible en glucides.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 240
- Protéines : 16,1g
- Lipides : 17,6g
- Glucides : 5,8g



Durée : 10 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	0
Portions	2

Wraps au poulet et légumes

Un repas rapide, équilibré et savoureux, parfait pour un déjeuner sain.

1. Dans un bol, mélange 260g de chou frisé ou d'épinards avec 30g de vinaigrette César allégée pour bien les enrober.
2. Dispose 100g de poulet grillé et les légumes assaisonnés sur chaque tortilla.
3. Saupoudre chaque tortilla de 10g de parmesan râpé.
4. Enroule la tortilla pour former un wrap bien serré.
5. Déguste ce wrap riche en protéines et en saveurs !

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 428
- Lipides : 12,1g

- Protéines : 45,8g
- Glucides : 37,4g



Durée : 31 minutes

Infos

Prép. 10'

Repos 21'

Portions 2

Île flottante fruitée

Un dessert léger, rafraîchissant et parfait pour une fin de repas saine et gourmande.

1. Lave et équeute 200g de fraises.
2. Mixe 50mL d'eau, les fraises et 2g d'extrait de vanille jusqu'à l'obtention d'un coulis homogène.
3. Bats 2 blancs d'œufs (60g) dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes, puis ajoute progressivement 10g de sucre de coco et continue de battre pour bien incorporer.
4. À l'aide d'une cuillère, forme des boules de blancs en neige et dépose-les sur une assiette. Veille à les espacer, car elles gonfleront à la cuisson.
5. Place l'assiette au micro-ondes et fais cuire à pleine puissance pendant 1 minute.
6. Verse le coulis de fraises dans deux ramequins ou verrines. Dépose un nuage de blanc d'œuf cuit sur chaque ramequin.
7. Place les ramequins au frais pendant au moins 20 minutes avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 69
- Lipides : 0,4g

- Protéines : 4g
- Glucides : 13g



Durée : 20 minutes

Infos

Prép.	5'
Cuisson	15'
Portions	2

Pâtes au poulet et légumes

Un dîner complet, riche en protéines et en légumes, parfait pour une alimentation saine et équilibrée.

1. Porte une casserole d'eau salée à ébullition et fais cuire 150g de pâtes complètes selon les instructions du paquet. Égoutte-les une fois cuites.
2. Dans une poêle, fais chauffer 10g d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoute 200g de brocoli, 120g de poivron et 100g de courgette coupés en morceaux. Fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 à 7 minutes).
4. Incorpore 200g de poulet cuit coupé en morceaux aux légumes. Mélange bien.
5. Mélange les pâtes cuites avec le poulet et les légumes dans la poêle.
6. Assaisonne avec du sel, du poivre et des herbes selon ton goût.
7. Sers immédiatement et déguste ce repas équilibré et nourrissant.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 546
- Protéines : 45,2g
- Lipides : 10,4g
- Glucides : 67,8g



JOURS PAUVRES EN GLUCIDES

Ces journées sont essentielles :

En limitant les glucides, mais en **maintenant un apport suffisant en protéines et en lipides sains**, tu permets à ton corps de puiser efficacement dans ses réserves de gras.

Nos recettes :

- Omelette brûle-graisses
- Burrito au poulet et avocat
- Shake protéiné au café
- Chou-fleur au saumon et fromage



Durée : 12 minutes

Infos

Prép.	5'
Cuisson	7'
Portions	2

Omelette "Brûle-Graisse"

Voici une recette de petit-déjeuner idéale pour un repas rapide, sain et riche en bons lipides grâce à l'avocat et l'huile d'olive.

1. Fais chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive (10g) à feu doux dans une grande poêle, puis ajoute 200g d'épinards crus et laisse-les réduire doucement en remuant régulièrement. Ils vont perdre beaucoup de volume.
2. Pendant ce temps, bats 4 œufs dans un bol. Sale et poivre selon ton goût.
3. Une fois les épinards bien réduits, verse les œufs battus par-dessus. Laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient bien pris, mais encore légèrement moelleux.
4. Coupe un avocat (100g) en tranches.
5. Sers immédiatement : dépose l'omelette aux épinards dans une assiette et ajoute les tranches d'avocat sur le côté.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 233
- Lipides : 18,5g
- Protéines : 11,5g
- Glucides : 8,5g



Durée : 9 minutes

Infos

Prép. 5'

Cuisson 4'

Portions 2

Burrito au poulet et avocat

Ce burrito est riche en protéines, avec une bonne dose de fibres et un équilibre sain de glucides et de lipides, parfait pour un déjeuner nutritif et satisfaisant !

1. Prends 2 tortillas de blé entier (faibles en glucides ou classiques, selon tes préférences).
2. Prépare les garnitures pour chaque tortilla, 140g de poulet cuit (en morceaux ou effiloché, soit 70g par tortilla), 140g de yaourt grec (70g par tortilla), 130g de sauce salsa (65g par tortilla), 1 gros avocat ou 2 petits (moitié par tortilla, tranché ou écrasé), 50g de parmesan (25g par tortilla, râpé ou en copeaux).
3. Garnis chaque tortilla, étale le yaourt grec, ajoute le poulet, la sauce salsa, l'avocat et saupoudre de parmesan.
4. Roule les tortillas pour former 2 burritos bien serrés.
5. Fais chauffer une poêle à feu moyen, sans ajouter de matière grasse (ou avec une fine couche d'huile d'olive si nécessaire). Dépose les burritos dans la poêle et fais-les chauffer environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les tortillas soient dorées et croustillantes.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 528
- Protéines : 45g
- Lipides : 24,4g
- Glucides : 34,7g



Durée : 3 minutes

Infos

Prép.	2'
Mixage	1'
Portions	2

Shake protéiné au café

Ce snack est parfait pour un en-cas rapide, après une séance de sport ou pour un boost d'énergie.

1. Verse dans un blender, 60g de protéines en poudre (parfum de ton choix), 500mL de lait végétal non sucré (amande, avoine, soja..), 500mL de café froid (brewed, non sucré).
2. Ajoute des glaçons (environ 200 g, facultatif) si tu veux un shake bien frais.
3. Mixe le tout jusqu'à obtenir un shake complètement fluide.
4. Sers immédiatement dans deux verres et savoure ce shake protéiné rafraîchissant.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 208
- Protéines : 26,8g
- Lipides : 4,6g
- Glucides : 10,5g



Durée : 50 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	40'
Portions	2

Chou-fleur au saumon et fromage

Ce plat riche en protéines et faible en glucides est idéal pour un diner savoureux et réconfortant !

1. Préchauffe le four à 176°C
2. Porte à ébullition une casserole moyenne d'eau salée, puis ajoute-y 300g de chou-fleur (en fleurettes) et fais cuire pendant 2 minutes, avant de le sortir et de bien l'égoutter.
3. Fais fondre 10g de beurre dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoute 250mL de crème épaisse, 200g de fromage frais et 11g de cheddar allégé. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût.
4. Fais cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, puis incorpore le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
5. Étale la préparation dans un petit plat allant au four et fais cuire au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
6. Pendant ce temps, fais chauffer 10g d'huile d'olive dans une poêle épaisse à feu moyen-vif, puis ajoute deux filets de saumon. Fais saisir pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la cuisson soit à ton goût.
7. Sers les filets de saumon avec des quartiers de citron et du chou-fleur au four.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 1367
- Protéines : 59g
- Lipides : 120g
- Glucides : 16g



JOURS RICHES EN GLUCIDES

Les jours riches en glucides te permettent de **maintenir ton métabolisme à un niveau optimal** tout en profitant de repas **gourmands et contrôlés**.

C'est une occasion de consommer des glucides plus denses et de savourer des plats plus consistants, **tout en restant alignée sur tes objectifs de carb-cycling**.

Dans cette phase, **ton corps reçoit un apport en énergie suffisant** pour soutenir les fonctions métaboliques et reconstituer tes réserves musculaires.

Mais attention, ce n'est pas un laisser-passer pour des excès !

Ces recettes ont été conçues pour allier plaisir et équilibre, sans surcharger ton apport calorique.

- **Préfère des glucides à faible indice glycémique pour une énergie durable.**
- **Garde une portion modérée en protéines pour accompagner les glucides sans déséquilibre.**
- **Bois beaucoup d'eau pour soutenir la digestion et rester bien hydratée.**

En alternant ces jours de recharge avec des jours plus modérés ou faibles en glucides, tu restes dans une dynamique de perte de graisse sans privation.

Nos recettes :

- Porridge protéiné aux baies
- Burrito bowl au poulet
- Cookie au chocolat
- Pâtes au poulet Mac N Cheese



Durée : 5 minutes

Infos

Prép.	5'
Repos	4h+
Portions	2

Porridge protéiné aux baies

Ce plat est parfait pour un petit-déjeuner équilibré, riche en fibres et protéines, avec une touche de douceur naturelle.

1. Mélange dans deux bols, 90g de flocons d'avoine (45g par bol), 190g de yaourt grec ou de yaourt à la noix de coco (95g par bol), 2 cuillères à café (10g) de graines de chia, 2 cuillères à café (10g) de graines de lin, 2 cuillères à café (10g) de sirop d'érable ou de stevia.
2. Verse les mélanges dans deux récipients hermétiques.
3. Réfrigère pendant au moins 4 heures (idéalement toute la nuit).
4. Ajoute en topping 100g de myrtilles fraîches ou de fruits rouges surgelés (50g par portion).

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 324
- Protéines : 19,2g
- Lipides : 7,3g
- Glucides : 47,4g



Durée : 30 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	20'
Portions	2

Burrito bowl au poulet

Un déjeuner équilibré qui t'apporte des protéines, glucides et fibres en abondance.

1. Fais cuire 100g riz ou de quinoa séparément selon les instructions communes.
2. Coupe 150g de poulet en morceaux et 100g de poivrons en lamelles.
3. Fais chauffer un peu d'huile dans une poêle pour faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à cœur (environ 7-10 minutes). Ajoute les poivrons et laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Répartis le riz (ou quinoa) dans 2 bols (50 g par bol), puis ajoute le maïs (25g par bol), les poivrons et les haricots rouges ou noirs (25g par bol).
5. Ajoute une cuillère de salsa sur chaque bol (32,5 g par bol), puis décore avec de la coriandre fraîche, si tu aimes la coriandre.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 505
- Protéines : 56g
- Lipides : 7g
- Glucides : 7g



Durée : 20 minutes

Infos

Prép.	10'
Cuisson	10'
Portions	2

Cookie au chocolat

Ces cookies riches en protéines sont parfaits pour une collation ou un dessert sain et équilibré.

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Pendant ce temps, mélange 60g de farine tout usage, 30g de protéines en poudre, 10g d'érythritol, 1g de bicarbonate de soude, une pincée de sel, 5g de gélatine en poudre et mélange bien.
3. Incorpore 10g de sirop d'érable, 1g d'extrait de vanille et 30g de yaourt grec. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajoute 20g de pépites de chocolat allégé et mélange-les délicatement à la pâte.
5. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, dépose 8 cuillères à soupe de pâte (environ une cuillère par cookie) pour former les cookies. Veille à bien espacer les cookies, car ils s'étalent à la cuisson.
6. Fais cuire au four pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les bords.
7. Laisse refroidir quelques minutes avant de déguster.

Valeurs nutritionnelles

Par portion (4 cookies) :

- Calories : 227
- Protéines : 17,7g
- Lipides : 2,8g
- Glucides : 38,8g



Durée : 50 minutes

Infos

Prép.	15'
Cuisson	35'
Portions	2

Pâtes au poulet Mac N Cheese

Un dîner réconfortant, riche en protéines et en saveurs !

1. Préchauffe le four à 180°C et porte une grande casserole d'eau à ébullition.
2. Dans un bol, mélange 60g de sauce BBQ, 6g de paprika, 2g d'ail en poudre, du sel et du poivre.
3. Fais des entailles dans 300g d'escalopes de poulet, puis dépose-les sur une plaque recouverte de papier aluminium.
4. Verse le mélange de sauce BBQ sur le poulet et frotte pour bien l'enrober, avant le l'envelopper dans le papier aluminium et le faire cuire au four pendant 25 minutes.
5. Retire le poulet du papier aluminium, puis écrase-le avec deux fourchettes. Puis fais le revenir avec le jus de cuisson dans une poêle pendant 3 à 4 minutes.
6. Fais cuire 150g de macaronis dans la casserole d'eau bouillante, selon les instructions du paquet. Égoutte-les.
7. Dans une poêle, fais fondre 10g de beurre, ajoute 6g de paprika et 20g de farine, puis mélange bien, avant d'ajouter progressivement 200mL de lait entier, tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.
8. Une fois la sauce épaissie, incorpore 80g de cheddar jusqu'à ce qu'il soit fondu.
9. Ajoute le poulet râpé et les macaronis cuits dans la sauce. Remue bien pour enrober tous les ingrédients. Et sers immédiatement, avec une pincée de piment ou de poivre noir pour relever le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion :

- Calories : 877
- Lipides : 27,7g
- Protéines : 71,7g
- Glucides : 82,7g

IMPORTANT



Les quantités exactes de glucides et leur fréquence doivent être ajustées pour toi. Comme tu l'as vu dans ce guide, chaque corps est unique, avec ses propres besoins et contraintes.

Il est donc crucial de ne pas suivre un plan rigide et universel, mais d'adapter ton alimentation pour que le carb-cycling devienne un outil sur-mesure et efficace pour toi.

Lors de l'accompagnement, **ton coach ajustera ces quantités en fonction de :**

- **Ton mode de vie** (sédentaire ou actif)
- **Ton niveau d'activité physique et les efforts que tu souhaites fournir**
- **Tes préférences alimentaires et intolérances éventuelles**
- **Ton quotidien** : vie de famille, travail et autres engagements
- **Ton âge et ta santé**

Cet accompagnement 100% personnalisé t'assurera de tirer le meilleur parti du carb-cycling, en respectant les besoins spécifiques de ton métabolisme.

Cette méthode permet non seulement de maximiser la perte de gras, **mais surtout de te sentir bien et d'éviter les frustrations.**

Si tu veux garantir des résultats durables et être accompagnée par un coach qui t'aide à ajuster chaque détail pour atteindre ton objectif, **commence dès maintenant ton accompagnement Maman In Shape** pour transformer ta santé de manière pérenne.

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

Excellent  



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

