

# FITNESS MAG

EDITION N°87 / 08-2020

## MAYRA CARDI

Photo Bruno Cardi

**INTERVIEW D'UNE  
DES COACHES LES  
PLUS CÉLÈBRE  
DU MONDE !**

**RÉGIME  
OU RÉÉQUILIBRAGE  
ALIMENTAIRE ?**

**ENTRAÎNEMENT  
MACS 7<sup>®</sup>  
SPÉCIFIQUE  
BOXE**

**À QUOI  
SERT LE  
GAINAGE EN  
MUSCULATION ?**

**AMÉLIORER SA  
CIRCULATION  
SANGUINE**

**DOSSIERS :**

**COMPRENDRE LA  
CROISSANCE  
MUSCULAIRE**

**PRISE DE POIDS  
& MAUVAISES  
HABITUDES  
ALIMENTAIRES**

**SOLEIL &  
ÉNERGIE !**

**LE CHOIX DES  
HALTÈRES EN  
HOME GYM**

**CONSTRUCTION  
MUSCULAIRE  
AU NATUREL**

**Interview  
WOILID  
BAATOUT  
IFBB PRO**





# BODYTONE

## 30 JOURS POUR ESSAYER

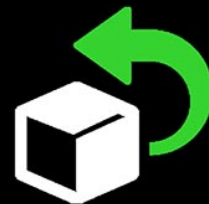
MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES

Offre valable pour le choix de 3 machines  
sur toutes les gammes **CARDIO**, **BIKING**, **CROSSOVERS**, **MACHINES GUIDÉES** et **SOLID ROCK**.

QUE SE PASSE T'IL AU BOUT DES 30 JOURS?

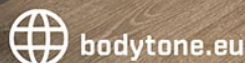


OU



VOUS DÉCIDEZ DE LES GARDER

REMBOURSEMENT INTÉGRAL  
RETOUR GRATUIT



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - [claudel@bodytone.eu](mailto:claudel@bodytone.eu)

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

# DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**ERIC RALLO - GIUDICELLI**

Fondateur  
Fitness Mag  
Conseiller bien-être  
& longévité



**DAVID COSTA**

Coach sportif



**DAVID ANDRIEU**

Photographe  
Journaliste



**CHRISTOPHE CORION**

Reporter



**BERNARD DATO**

Ecrivain



**JULIEN QUAGLIOLINI**

Coach sportif  
IFBB PRO



**JUANITO H-CIORDIA**

Coach sportif  
Blogueur



**NATHALIE MUR**

IFBB PRO  
BIKINI



**ERIC MALLET**

Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



**TONY SHAREFITNESS**

Blogueur



**THÉO FITNESSMITH**

Coach sportif  
Blogueur



**DÉBORAH DONNIER**

Interviewer  
Fondatrice  
Prévention santé



**MICHAEL GUNDILL**

Auteur  
de best-sellers  
sur la musculation  
et la diététique.



**FRÉDÉRIC DELAVIER**

Auteur  
de best-sellers  
sur la musculation  
et la diététique.



**KAREN FELIX**

Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



**ANISSA ZEKKOUTI**

Naturopathe  
coach nutrition-  
micronutrition  
& professeure de yoga



**VICTORIA POLLASTRI**

Préparatrice Physique  
spécialisée en Prophylaxie  
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

## PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK /PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM /@PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#87  
FM



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Editeur Numérique

**Novacoms / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur - Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacoms** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

**Fitness Mag** se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR





# ÉDITORIAL #87 FM

## PASSION, PLAISIR, SANTÉ



Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**  
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag  
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

### VIVEZ VOS PASSIONS

**LORSQUE VOUS PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PAR PLAISIR ET AVEC ENTHOUSIASME, LE PRINCIPAL MOTEUR EST LA PASSION ET CELA SE VOIT SUR VOUS !**

Vous donnez un sens à cette pratique car elle vous comble et est le motif d'un grand nombre de satisfactions. Soyez fier de ce que vous faites, mais par-dessus-tout de qui vous êtes.

Mais pratiquer la culture physique, ce n'est pas uniquement pour modifier et sculpter « à sa guise » sa plastique mais également pour améliorer sa santé.

Votre bien-être dépend d'une harmonie relativement simple à priori (hors prédisposition génétique ou bien comportement excessivement délétère) que l'on peut définir autour de 3 axes principaux à gérer au mieux : **L'ALIMENTATION** (clef de voûte de notre fonctionnement organique, cellulaire et bactérien...).



## SOMADROL

## TESTOSTERONE BOOSTER

### AUGMENTE LA TESTOSTERONE ET LA FORCE

Si vous recherchez le meilleur booster, vous l'avez trouvé ! Somadrol est le booster de testo qui permet d'améliorer les niveaux d'igf1 et de conserver un taux d'oestrogènes relativement bas. Cela mène à une augmentation de la force musculaire et à une capacité de récupération accrue, quel que soit votre âge.



### TESTÉ ET APPROUVÉ

- ✓ Améliore l'énergie et l'endurance
- ✓ Aide à la récupération musculaire
- ✓ Meilleur mental et focus
- ✓ Sensation de bien-être

### LA SCIENCE DE VOTRE COTÉ

Les études scientifiques ont montré que les ingrédients qui composent le booster Somadrol fonctionnent efficacement. La formulation permet de délivrer des résultats durables, qui vont agir en synergie avec votre corps. Que vous soyez un athlète à la recherche de performances ou un bodybuilder motivé à se dépasser ou une personne souhaitant simplement restaurer son taux de testostérone, Somadrol est une solution légale, efficace et fonctionnelle.





**LA SEDENTARITE** (Je n'insisterais jamais assez sur les bienfaits d'une pratique sportive régulière quelle qu'elle soit).

**LE STRESS** (la gestion de vos émotions, l'importance et la maîtrise de l'impact psychologique au quotidien)

j'aimerais rajouter 2 axes supplémentaires et complémentaires aux précédents :

**L'HYDRATATION** ( de l'eau ! en quantité suffisante et de qualité... pas l'eau du robinet des villes urbaines, saturée en pesticides, chlore, métaux lourds, perturbateurs endocriniens divers...).

**LA RELAXATION** (j'insiste régulièrement de l'intérêt de pratiquer la méditation, sophrologie, auto-hypnose, mais également sur la **RESPIRATION** (tout est lié), en pratiquant la cohérence cardiaque, pratique durant laquelle vous essayerez d'inspirer (augmenter progressivement le volume d'oxygène absorbé) et expirer (expulser le gaz carbonique) le plus profondément possible, tout en vous recentrant sur vous-même et l'instant présent afin de non seulement potentialiser un mécanisme vital mais un émonctoire non négligeable et bien évidemment pour parvenir à diminuer très rapidement votre pression artérielle ainsi que vos battements cardiaques.

En prenant de l'âge et avec un mode de vie harassant, j'ai peaufiné chacun de ses axes et je vous les conseils en addition de votre pratique sportive pour :

- 1) votre bien être
- 2) vos performances à l'entraînement et l'amélioration de votre récupération.

Il faut expérimenter sans cesse et ne jamais arrêter de s'instruire car on apprend des études, des livres mais également... de soi-même.

*Eric RALLO Giudicelli*

# **PERFECT BODIES**

**FITNESS & SQUASH CENTER**



**OBJECTIF  
MOI  
VERSION**

**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER



# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°87**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **la croissance musculaire**
- 14 **mayra cardí**
- 24 **régime ou rééquilibrage alimentaire**
- 29 **vit d faites le plein de soleil**
- 32 **telechargez le magazine**
- 33 **flash back sur lou ferrigno**
- 37 **corps soufflant et suant**
- 39 **coaching scénique**
- 42 **old school physiques**
- 44 **le choix des haltères en home gym**
- 50 **woiid baatout**
- 56 **prise de poids habitudes alimentaires**
- 60 **perte de gras localisée ? podcast**
- 61 **physique du mois**
- 62 **training pectoraux sur tytax**
- 63 **soutenez fitness mag sur tipee**
- 64 **cardio macs7**
- 66 **gainage et musculation**
- 71 **améliorer sa circulation sanguine**
- 73 **construction musculaire au naturel**



**MAYRA CARDÍ**  
Photo Bruno Cardí



# ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN



**28g de protéines par dose**

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)



**Native Whey Isolate**





**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE :

**COMPRENDRE LA "BIG T" OU COMMENT LA TESTOSTÉRONE PROGRAMME LES CELLULES SOUCHES À DEVENIR DES CELLULES MUSCULAIRES...**

## PARTIE N°1

**J'**ai pu enfin prendre un peu de temps pour traduire la suite des articles "Intermittent Thoughts on Building Muscle" du blog SuppVersity dont je vous recommande fortement la lecture si vous lisez l'anglais.

A nouveau, je vous rappelle que mon blog Espace Corps Esprit Forme (dont est tiré cet article) ne fait pas la promotion de substances pharmaceutiques détournées de leur usage thérapeutique et que ces articles ne sont traduits qu'à titre d'information. Je vous recommande d'ailleurs tout particulièrement de bien retenir ce qui est expliqué ici par Adel Moussa. Je me suis servi en partie des informations données par cet article pour développer la formule de Virilis V1 pour Yam Nutrition afin de créer un complément "testostérone" qui vous serve vraiment à quelque chose. J'aurais l'occasion d'en reparler par la suite. Quant aux autres articles de cette série, ils sont disponibles sur le blog. Il vous suffit d'utiliser l'onglet de recherche en bas à gauche – avec les mots clé "comprendre la croissance musculaire" pour les lire.





Dans les précédents articles "Comprendre la Croissance Musculaire", j'ai essayé de vous donner une perception réaliste de ce que sont exactement les effets des niveaux physiologiques supra (c'est-à-dire ci-dessus) et super (c'est-à-dire au-dessus) (c'est-à-dire qu'ils sont considérés comme "normaux" en ce sens qu'ils représentent la "moyenne" pour les hommes) de testostérone sur la composition du corps humain.

Avec ce nouvel article de la série, je vais maintenant vous fournir plus d'informations sur les fondements moléculaires "exacts" par lesquels la testostérone agit sur la construction musculaire et la "magie" de la combustion des graisses.

Une chose est cependant liée aux données que j'ai présentées dans les articles précédents; je tiens à le souligner une fois de plus : L'utilisation d'un énanthate de testostérone dans l'étude de Bhasin rend très difficile l'utilisation des données à des fins de pronostics concernant les résultats que vous pourriez constater lorsque vous utilisez des suppléments naturels (ou non-naturels) pour augmenter la production endogène (celle de vos testicules) de testostérone. Et bien qu'il y ait certainement des douzaines de facteurs qui empêcheraient les déductions respectives, je n'aborderai que trois facteurs car je pense qu'il s'agit des plus importants.



**ICI, IL Y A TROIS CHOSES À RETENIR, LORSQUE VOUS INTERPRÉTEZ LES DONNÉES PROVENANT DU DERNIER ARTICLE:**

**1.** Avec l'énanthate de testostérone ayant une demi-vie d'environ 4-5 jours, les taux de testostérone, qui, dans l'étude de Bhasin, ont été mesurés le 7e jour après l'injection, ne représentent que <50% du reste des taux de testostérone que nous verrions dans les 24 heures après injection.

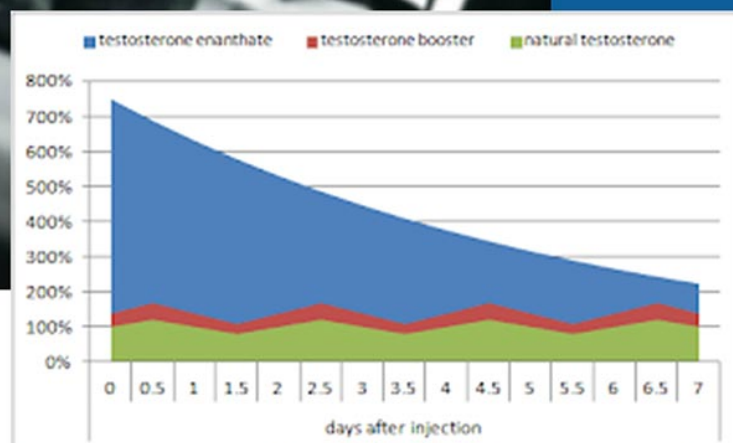
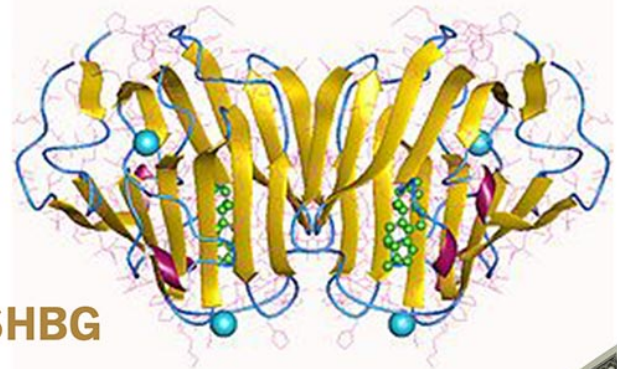
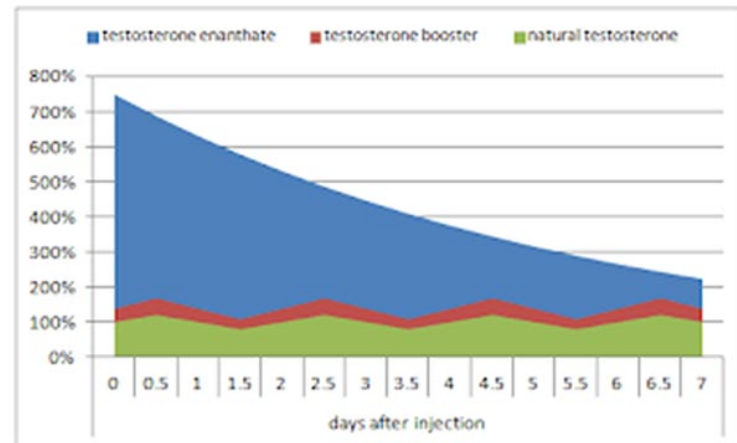


Tableau 1: Taux hypothétiques de testostérone sérique présentés au cours des sept premiers jours suivant l'injection de testostérone endogène (bleu) par rapport au rythme diurne régulier (vert) et les taux en réponse à un booster naturel assez puissant (+70%) de testostérone (rouge ; toutes les données ont une valeur indicative, seulement)



Bien que les données du tableau 1 ne soient évidemment pas basées sur des données expérimentales "réelles", j'espère qu'en jetant un bref coup d'œil sur les ratios des aires sous la courbe du taux "normal" de testostérone présentant une variation journalière de +/- 40% (en vert), de l'augmentation maximale de + 70% du taux de testostérone donnée par un "booster" (en rouge) et d'une injection d'énanthate de testostérone (en bleu), que chacun d'entre vous comprendra que les effets de "construction musculaire / combustion des graisses" d'une augmentation de +70% de la testostérone, quel que soit le produit en vente libre que vous prenez, peuvent difficilement se comparer à la testostérone injectable.



la SHBG

**2.** Un autre aspect à prendre en compte est l'absence de réponse à la Sex Hormone Binding Globuline (SHBG ou Globuline de Liaison aux Hormones Sexuelles en français) dans **l'étude de Bhasin**, ce qui explique que les augmentations relatives de la testostérone liée et libre (= non liée et prétendument "active") étaient identiques. Cela peut être le cas, mais ne doit pas nécessairement l'être lorsque vous augmentez votre taux de testostérone "naturellement". **En cela, l'aromatisation de la testostérone en œstrogènes apparaît comme l'un des corrélats majeurs** (je ne parle pas délibérément de "causalité" dans ce contexte) **des augmentations de la SHBG. Dans le pire des cas, vous pourriez ainsi "booster" votre testostérone totale et vous retrouver avec moins de testostérone libre en raison d'une augmentation (possiblement induite par les œstrogènes/apparentée) de la SHBG.** Cela étant dit, il existe aussi de nombreux cas où c'est exactement le contraire. Les hommes particulièrement maigres (mais encore musclés) ont tendance à avoir un faible

taux de SHBG, de sorte qu'en dépit d'un taux de testostérone total "bas à normal", beaucoup d'entre eux ont un taux de testostérone libre normal, élevé ou même très élevé.

**3.** Le dernier facteur qui rend discutable une comparaison quantitative directe des effets des taux élevés de testostérone "naturelle" et "artificielle" est pour le moins **l'absence du rythme diurne naturel avec l'administration exogène de testostérone.** En 24 heures, les taux de testostérone fluctuent de +/- 40% avec un pic le matin (vers 6-7h) et un creux en début de soirée. Contrairement aux taux de testostérone "artificiellement améliorés", ceux qui figurent sur l'imprimé de votre laboratoire représentent donc soit le maximum quotidien (si le sang a été prélevé tôt le matin), une moyenne (sang prélevé vers midi) ou le point le plus bas (sang prélevé le soir) de votre taux de testostérone sur 24h.



**En passant, imaginez que vous vouliez vendre un "booster de testostérone naturel".** Quelle serait la meilleure façon d'obtenir une augmentation "cliniquement prouvée" de la testostérone ? **Il vous suffirait de faire tester vos sujets "à l'étude" le soir pour obtenir les niveaux de base et le matin pour obtenir les niveaux post-interventionnels et \*bang\* vous avez obtenu votre augmentation "cliniquement prouvée" de +40% en testostérone ;-)**





**ET MÊME SI VOUS PARVEZ (PAR QUELQUE MOYEN QUE CE SOIT) À ÉLEVER "NATURELLEMENT" VOTRE TAUX DE TESTOSTÉRONNE À UN NIVEAU DE +200% DE VOTRE "MOYENNE", LE MÉCANISME NATUREL DE RÉTROACTION NÉGATIVE (INHIBITION DE LA LIBÉRATION DE L'HORMONE LUTÉINISANTE (LH)) METTRA BIENTÔT FIN À CETTE POUSSÉE DE TESTOSTÉRONNE.**

Tout cela ne change rien à l'observation que nous avons fait dans le premier volet de cette série (jusqu'à présent) en trois parties sur les effets de la testostérone sur l'hypertrophie des muscles squelettiques : La testostérone renforce les muscles ! Les processus physiologiques sous-jacents sur la croissance musculaire ne sont toutefois pas entièrement élucidés. Le bref résumé que j'ai rassemblé dans les paragraphes suivants est donc un "travail en

cours", non seulement parce que j'essaie encore de comprendre "comment fonctionne la testostérone", mais aussi parce que l'interaction complexe entre les hormones, les cascades de signalisation des protéines et des acteurs clés du système immunitaire n'ont pas encore été complètement élucidées.

*Note EM: Et incidemment, comprendre la croissance musculaire reste un challenge que nous n'avons pas encore résolu en totalité.*

**RETROUVEZ TOUS LES ARTICLES ICI**



**PARTIE N°2 DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO DE FITNESS MAG ( SEPTEMBRE 2020 )**

# **BIGG ALAIN COACHING**

**PERSONNAL TRAINER**

*bayesianbodybuildingfrance*

- Remise en forme
- Transformation physique
- Coaching sportif
- Entraînement
- Suivi diététique

**TOUT EST RÉALISABLE... NOUS SOMMES NOTRE PROPRE LIMITE !**



 **biggalain**

 **biggalain**

***bigg-alain-coaching.webself.net***



# BODYTONE



AVEC NOTRE LIGNE CARDIO,  
**SÉLECTIONNEZ LA CONSOLE**  
QUI RÉPOND LE MIEUX À VOS BESOINS



HD 21'' TFT

Écran tactile  
Multimédia  
Wifi  
Connectivité



Dot M. 21'' Led

Matrice à LED  
Accès direct aux programmes  
Accès au démarrage rapide  
Entraînements personnalisés



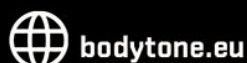
HD 12'' TFT

Écran tactile  
Multimédia  
Wifi  
Connectivité



Dot M. 12'' Led

Matrice à LED  
Accès direct aux programmes  
Accès au démarrage rapide  
Entraînements personnalisés



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - [claudel@bodytone.eu](mailto:claudel@bodytone.eu)





DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# MAYRA CARDI

« L'ESTHÉTIQUE N'EST  
QU'UNE CONSÉQUENCE  
DE TOUT CE QUE JE FAIS  
POUR MA SANTÉ »

**A**VEC PLUSIEURS MILLIONS D'ABONNÉS, MAYRA CARDI EST L'UNE DES COACHES LES PLUS CÉLÈBRES DU MONDE.

Pour parvenir à un tel succès, la jolie brésilienne a non seulement entraîné de nombreuses célébrités dans son beau pays, mais elle a également créé des programmes minceur et santé accessibles à tous. Parce qu'on ne parvient jamais au sommet par hasard, Mayra a un esprit vif, éclairé et innovant. Au travers de cette interview, vous pourrez constater la justesse de ses propos et la pertinence de ses analyses. Pour vous, chères lectrices et lecteurs de Fitness Mag, la star carioca dévoile en exclusivité de précieux conseils pour vous conduire sur les sentiers de la réussite.



Interview : David Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) |  
@davandrieu\_photographer  
Photographies : Bruno Cardi | Photothèque Mayra Cardi





**MAYRA**  
**EN BREF..**

**AGE :** 36 ANS  
**TAILLE :** 168 CM  
**POIDS :** 56 KG  
**NATIONALITÉ :** BRÉSILIENNE  
**RÉSIDENCE :** RIO DE JANEIRO (BRÉSIL)  
**PROFESSION :** ENTREPRENEUR, ANALYSTE COMPORTEMENTAL, INFLUENCEUR

**NOMBRE D'ABONNÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :**

**Instagram:** **4,1 M** d'abonnés :  
[www.instagram.com/mayracardi](http://www.instagram.com/mayracardi)  
**Youtube:** **786 K** abonnés :  
<https://www.youtube.com/mayracardi>  
**Facebook:** **160 K :**  
<https://www.facebook.com/MayraCardiOficial/>



© FITNESS-M

© FITNESS



**>> David Andrieu : Pourquoi as-tu débuté l'entraînement de fitness ? Depuis quand pratiques-tu notre discipline sportive ?**

**MAYRA CARDI :** Il n'y a pas de meilleur moyen que d'utiliser la douleur pour se transformer. En fait, je suis tombée malade et ma maladie a été diagnostiquée par les médecins comme incurable. Il était donc prévu que je prenne des médicaments pour le reste de ma vie. Cela m'a beaucoup choqué parce que j'étais très jeune. Je n'ai pas accepté cette situation et j'ai décidé de changer pour une vie saine, en espérant guérir. Et c'est ce qu'il s'est passé !

**>> D.A : Tu es une des coaches les plus célèbres au monde avec plusieurs millions d'abonnés sur les réseaux sociaux. Quels sont les secrets d'un tel succès ? Quelle stratégie as-tu déployé pour atteindre ce niveau de réussite ?**

**M.C :** Les gens ont très peur d'essayer quelque chose de nouveau. Ils continuent d'appliquer les formules gagnantes en imitant ce qui a déjà fonctionné. C'est plus confortable et plus sûr pour celles et ceux qui ont peur de prendre des risques. Mais la vérité c'est que les plus grands n'ont imité personne ! Ils ont inventé un nouveau produit ou concept, comme les fondateurs de Google ou Apple. Bref, les plus brillants étaient non seulement audacieux, mais aussi parfois considérés comme fous. N'avez-vous jamais eu de folles pensées pour des projets susceptibles de ne pas fonctionner ? Cette pensée vous mènerait peut-être au succès et à un endroit où personne n'est allé. Mais être un inventeur ne suffit pas. Il faut aussi être un grand entrepreneur et avoir le courage de se battre pour ses idées et la réussite de ses projets.

**Il faut avoir le courage de se battre pour ses idées et la réussite de ses projets.**





**>> David Andrieu : Comment fais-tu pour avoir une ligne aussi harmonieuse et un physique aussi esthétique ?**

**MAYRA CARDI :** Je crois que 90% de notre corps est le résultat de ce que nous mangeons. J'ai opté pour une vie saine, en évitant les cookies, les boissons gazeuses, le sucre, le lait, etc. Quand on mange mal, notre corps est en mauvaise santé. Cela nous rend malade, la peau n'est pas belle, etc. C'est pourquoi je m'occupe de ma nourriture et de celle de toute ma famille. Pour avoir un physique parfait, il faut commencer par bien manger !

# MAYRA CARDI



**“ Je crois que 90% de notre corps est le résultat de ce que nous mangeons. ”**

**>> D.A : Actuellement, les brésiliennes sont sans doute les meilleures championnes bikini du monde. As-tu déjà participé à des compétitions ? Quel regard portes-tu sur le bodybuilding et sur les athlètes ?**

**M.C :** Ce que je recherche et ce à quoi je crois a beaucoup plus à voir avec la santé qu'avec l'esthétique. L'esthétique n'est qu'une conséquence de tout ce que je fais pour ma santé. Je pense que les femmes qui concourent sont belles. J'admire leur travail et je sais qu'il faut beaucoup de sacrifices pour arriver à ce résultat sur scène. J'admire ces femmes disciplinées et focalisées sur leur objectif comme j'admire les personnes fortes qui ne se laissent pas emporter par les tentations diverses. Leurs efforts demandent beaucoup de détermination et elles méritent nos applaudissements. Mais malgré tout le respect et l'admiration que j'ai à leur égard, ce n'est pas mon but. Le Brésil a des athlètes qui concourent dans le monde entier et je leur apporte tout mon soutien et mes encouragements.







**>> David Andrieu : Pourrais-tu nous dévoiler ton programme d'entraînement hebdomadaire ?**

**MAYRA CARDI :** J'ai eu des périodes où je m'entraînais tous les jours. J'aime vraiment aller à la salle de gym ! Ma génétique est également très bonne. Il faut préciser que je pratique de nombreux sports, depuis mon enfance, comme la gymnastique. Avant cette pandémie à laquelle le monde entier a été confrontée, je m'entraînais 3 fois par semaine. J'ai un entraîneur personnel qui m'aide à faire correctement mes exercices.

Je suis aussi la créatrice d'un programme appelé "Seca Você Renove", qui aide les anonymes comme les célébrités à perdre du poids. Cela m'aide aussi à garder la forme. Ce programme est basé sur la combinaison de la nutrition, de l'exercice physique, de la psychologie de l'esprit et de la motivation. Il y a des études sur le corps, des conseils santé et de perte de poids à travers de délicieuses recettes. Le but est de manger bien et de manger mieux. Les résultats sont garantis ! Je suis contre le dopage et je pense que seul un bon programme vous permettra de mincir grâce à des aliments sains. Notre méthodologie repose sur cette combinaison qui vous permettra d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.



**>> D.A : Sur le plan de l'entraînement, quels conseils pourrais-tu donner à une débutante ?**

**M.C :** Lorsque nous nous entraînons, nous stimulons la production d'endorphines et de sérotonine qui sont les hormones responsables du bonheur, du bien-être et de la satiété . Tout ce dont nous avons besoin pour être bien.

Peu importe ce que vous faites mais choisissez un exercice que vous pouvez effectuer. Il n'y a rien de pire que le sentiment d'échec et d'incompétence qui vous stimulera une production d'hormones aux effets contraires. Peu importe le sport, faites ce qui a du sens pour vous : vélo, roller, skateboard, basket-ball, marche, etc. Choisissez-en un et soyez compétent dans ce domaine. Ne vous arrêtez pas tant que vous n'êtes pas assez bon ! Et plus vous progresserez, mieux vous vous sentirez, et plus vous produirez d'hormones positives. Et ensuite, vous serez à la recherche de nouveaux défis parce que vous serez performant. C'est comme cela qu'on avance.



# INDOOR BIKE GROUP



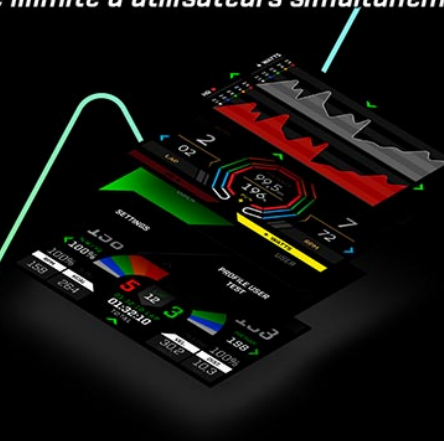
## ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Permet de connecter un nombre illimité d'utilisateurs simultanément.



et plus

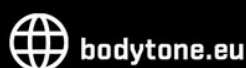
BT WATTS



**CONSOLE COULEUR ET TACTILE de 4,7"**

Travailler vos entraînements à travers 5 zones de puissance en ayant un contrôle total sur votre effort.

**WT1** LE BIKING PAR EXCELLENCE



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claud@bodytone.eu



**>> David Andrieu : Que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ? Quels sont tes exercices favoris ?**

**MAYRA CARDI :** Tout d'abord, je commencerais ma réponse avec un éclairage spirituel. On doit faire ce que l'on aime et ce que l'on préfère. L'amour engendre l'amour. C'est une spirale positive nécessaire à la réussite et au bonheur. Ma deuxième devise est le respect. Nous ne penserons jamais pareil, et heureusement. Grâce à nos différences, nous pouvons évoluer, apprendre les uns des autres et échanger. Parce que l'échange ne peut exister qu'avec les différences. C'est bien d'avoir une opinion différente. On ne peut pas toujours être d'accord, mais le respect est nécessaire. Pour répondre à votre question, les deux méthodes sont intéressantes. Les machines et les poids libres ont leurs points positifs, sinon ils n'existeraient plus. Tout est une affaire de goût, de finalité et de point de vue. J'ai utilisé beaucoup de poids libres. J'ai déjà soulevé tous les poids du gymnase de mon ami Anderson Silva, un célèbre combattant brésilien de l'UFC, lors d'une séance de jambes. Mon entraîneur était assis au-dessus de la machine pendant que je souriais.

**>> D.A : Utilises-tu le cardiotraining dans tes trainings ? Quel exercice préfères-tu réaliser ?**

**M.C :** Aujourd'hui, mon exercice préféré est avec ma fille. Je l'utilise comme poids, pour monter et descendre les escaliers. Elle s'amuse beaucoup avec mon entraînement. Elle rit beaucoup et m'encourage. Je me fatigue beaucoup et je ne peux pas m'arrêter sinon elle pleure. C'est une façon stimulante et amusante de s'entraîner. C'est certainement ce que je préfère réaliser à l'entraînement.

**>> D.A : Quel est ton alimentation sur une journée type ?**

**M.C :** Je consommais beaucoup de protéines animales, en particulier du poulet, du poisson et de la dinde, quand j'avais un physique plus massif. Aujourd'hui, je suis végétalienne. Je mange parfois les aliments crus, comme pendant toute ma grossesse. En plus de me donner beaucoup d'énergie, c'est une nourriture qui me rend très zen et agréable. Sinon, j'aime beaucoup les fruits. Mais quand on mange de la viande avec des fruits, on n'a pas de bons résultats physiques. C'est lorsque vous ne consommez que des fruits et légumes ou seulement des protéines seules, que vous aurez un très bon résultat. J'ai choisi d'être végétalienne et de manger beaucoup de fruits, comme 40 bananes, une pastèque entière, 3 papayes entières, du brocoli, etc.





**>> David Andrieu : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un pratiquant ?**

**MAYRA CARDI :** Je suis contre les compléments alimentaires. Je viens de la nature et je crois au pouvoir de la nourriture. Tout ce dont nous avons besoin est dedans. A la limite, je tolère les vitamines naturelles commercialisées car je sais que les aliments d'aujourd'hui ne peuvent plus nous fournir les mêmes vitamines qu'auparavant. Hélas, la terre et le sol n'ont plus ces vitamines à nous offrir. Il est donc parfois nécessaire de prendre des vitamines supplémentaires. Je vous conseille de consulter un médecin afin qu'il prescrive selon vos besoins. Dans mon cas, j'utilise des vitamines que mon médecin juge nécessaires pour mon équilibre.

**>> D.A : Des personnalités de l'industrie du fitness et des réseaux sociaux t'inspirent-elles ?**

**M.C :** Je ne suis pas du genre à m'inspirer des autres. Je comprends et respecte que 90% des gens fassent le contraire. Beaucoup ont besoin de chercher l'inspiration extérieure pour pouvoir continuer leur parcours. Notre cerveau fonctionne en miroir et par répétition. De mon côté, mon inspiration est en moi. Mes compétitions et mes défis sont d'ordre personnel. Je cherche toujours à innover pour m'améliorer.

**>> D.A : Pratiques-tu d'autres sports ? Si tu n'avais pas pratiqué le fitness, quel sport aurais-tu pratiqué ?**

**M.C :** J'ai pratiqué la gymnastique de 2 à 13 ans. J'ai vraiment aimé cela ! Ce sport m'a appris à être disciplinée, à résister à la douleur, à ne pas abandonner, à apprendre, à perdre et à continuer d'essayer. J'ai pu comprendre également que je n'aimais pas obéir aux ordres. Mais il était important de me rendre forte et travailleuse. La gymnastique m'a beaucoup aidé à développer ces qualités. Sinon, je déteste la natation, même si j'ai nagé pendant 5 ans. Je n'aime pas non plus le tennis, même j'ai pratiqué ce sport pendant 3 ans. En revanche, j'aime beaucoup le patinage, le basket et la course à pied. A l'école, je remportais toutes les compétitions d'athlétisme. Dynamique et explosive de nature, j'apprécie toutes les activités physiques où la vitesse est présente.





## >> David Andrieu : Quels sont tes projets en cours ? Et tes prochains objectifs ?

**MAYRA CARDI** : Je viens de lancer un produit aminçissant, 100% en ligne. C'est le premier cours de perte de poids de l'histoire, appelé "Cura Voce". Il enseigne à la personne comment maigrir et pas seulement obéir à des directives ou à un programme. J'ai également un programme de perte de poids très célèbre au Brésil, "Seca Você Renove". Il propose une assistance à temps plein et individuelle. Des cours de cuisine sont dispensés pour apprendre à composer avec sa propre nourriture. Les modules sont préparés par nos formateurs, et les menus, par nos nutritionnistes. Des groupes de 30 personnes ayant les mêmes difficultés pour atteindre leur but sont proposés. Vous bénéficiez également d'une assistance 24/24 par nos analystes comportementaux et moniteurs qui vous apportent tout le soutien dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif. Vous êtes assisté d'une secrétaire privée qui vous appellera autant de fois que vous le souhaitez. Au Brésil, je suis devenu le coach des plus grands artistes parce que j'ai réussi à leur faire perdre du poids et à prendre soin de leur physique. J'ai fréquenté les artistes les plus célèbres comme Anitta, notre chanteuse la plus célèbre sur le plan international. J'ai construit son physique en 40 jours, avec une perte de 10 kg de masse adipeuse.

Nous avons également réalisé le plan alimentaire de Leandrinho do Basquete quand il a joué en NBA. Mais également pour tous les plus grands artistes du Brésil : Larissa Manoela, Maiara et Maraisa, Sorocaba, Lexa, Luiza Sonza, Nego do Borel, Ludmilla, entre autres.

Notre programme destiné aux artistes est composé d'un programme alimentaire avec la présence d'un chef qui prépare tous les repas. Le dispositif comprend également un entraîneur personnel pour améliorer la partie physique. J'interviens chaque semaine pour un coaching afin qu'ils restent concentrés sur l'objectif, en se renforçant au niveau psychologique et émotionnel.

Le but est de ne pas reprendre de poids en travaillant sur ses troubles compulsifs et sa relation avec la nourriture. Difficile de décrire brièvement tous les bienfaits que vous apporteront ce programme.

Le mieux est de l'essayer et de vivre pleinement cette expérience ! Voilà quelques aspects de mes activités passées et actuelles.

**Pour suivre ou contacter Mayra Cardi :**  
 – @mayracardi sur Instagram  
 – @MayraCardiOficial sur Facebook  
 – Mayra Cardi sur Youtube





Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Xtreme Crea-Stak Luxury



La créatine idéale pour tous  
les sports de force et d'endurance.



*J-M.B's luxury*  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél: +352 / 26 50 33 77





**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



# ➔ RÉGIME OU RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ?



photo: Freepiki.com

Pendant longtemps, nous avons pu voir de nombreux régimes émerger à travers les magazines et plus récemment sur les réseaux sociaux, tous plus alléchants les uns que les autres, promettant une perte de poids spectaculaire, rapide, mais malheureusement avec des conséquences sur la santé et une durée très limitée dans le temps. A présent, les choses ont nettement évolué et nous entendons souvent parler de rééquilibrage alimentaire. Mais que signifie exactement cette expression ? Quelle est la différence entre un régime alimentaire et un rééquilibrage ? Lequel est le plus efficace ? Notre coach **David Costa**, auteur de « Choisir les meilleurs produits au supermarché » vous explique tout.





## LE RÉGIME, C'EST QUOI ?

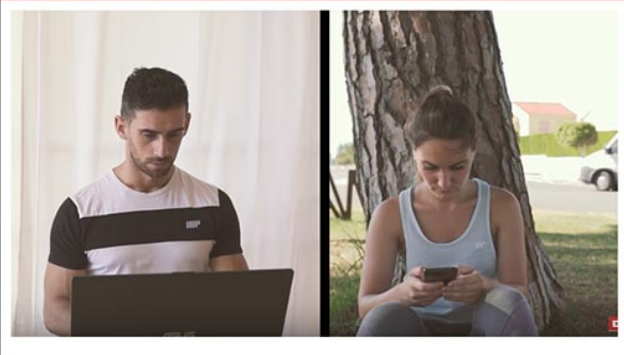
C'est une pratique alimentaire **restrictive** visant la perte du poids. Le plus souvent, il est pratiqué sans suivi médical (à l'exception des personnes obèses nécessitant ce type de suivi), à la suite de lectures de différents articles, témoignages ou conseils. Le régime restrictif consiste à diminuer de manière importante l'apport en calories et en énergie quotidien sur une durée limitée et préalablement définie. Et dans de nombreux cas, certains macronutriments (glucides, lipides) sont totalement supprimés (danger !). A la clé, une perte de poids rapide mais vous créez aussi des carences.

## POURQUOI FAUT-IL ÉVITER CETTE PRATIQUE DE RÉGIME HYPOCALORIQUE ?

Au bout de quelques semaines, voire de quelques jours, vous observez une perte de poids principalement liée à la réduction des stocks de glycogène et d'eau, mais aussi à la perte de masse musculaire. Vous noterez aussi :

- Une fatigue importante avec une baisse d'énergie causée majoritairement par la restriction de glucides (principale source d'énergie du corps).
- Un teint terne causé par des carences non négligeables (en nutriments, en vitamines et minéraux).
- Une baisse de votre métabolisme de base. En effet, le corps va chercher à lutter contre la restriction qui lui est infligée en économisant son énergie pour assurer ses fonctions vitales (battements du cœur, digestion, fonctionnement cérébral...). Tout ce que vous allez manger sera donc stocké pour assurer ces différentes fonctions et votre organisme se mettra en mode « économie d'énergie » pour garder tout ce qu'il peut. Retrouvez plus d'information sur l'article dédié au métabolisme de base.
- Une frustration importante pouvant entraîner des troubles du comportement alimentaire aussi connus sous le nom de TCA. Ils se caractérisent par des périodes très restrictives en alternées avec des périodes de violentes compulsions alimentaires. David Costa, avec son Pack Suivi Alimentaire, aide des centaines de femmes dans ce cas à retrouver une alimentation saine, équilibrée, sans frustration ni restrictions grâce à sa méthode unique.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING  
A DISTANCE

"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"









## LES PRINCIPES D'UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE :

Il peut être difficile de bousculer ses habitudes alimentaires radicalement. Comme pour tout, vous devez le faire de façon progressive pour ne pas risquer de tout abandonner. Prenez donc votre temps et allez à votre rythme pour changer vos habitudes sainement et durablement.

**COMMENCEZ PAR ÉLIMINER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS ET LES PRODUITS INDUSTRIELS QUE NOUS RETROUVONS PRINCIPALEMENT AU SUPERMARCHÉ.**

Plus un produit est emballé, plus la liste d'ingrédients est longue, la date de péremption lointaine et plus le produit risque d'être industrialisé. Pour la plupart, ils sont bourrés de sels, de sucres, de graisses et de conservateurs.

Éliminez également les plats préparés riches en sucres, alcool, sel, conservateurs et exhausteurs de goûts. Essayez de préparer vos repas à l'avance pour être sûr de ce que vous mangez.

Privilégiez les aliments les moins transformés possibles et réapprenez à les cuisiner : fruits, légumes, protéines, produits laitiers, glucides complexes, lipides... Formez de jolies assiettes colorées qui vont vous donner envie de manger mieux au quotidien comme vous le montre

Pauline sur son Instagram. Faites attention à composer vos repas avec tous les macro nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme. Dans le ebook « 143 recettes pour varier mon alimentation » découvrez un large choix de recettes simples et délicieuses et la méthode pour les intégrer facilement dans votre alimentation.

Sans pression et avec sérénité, vous observerez une perte de poids progressive, une amélioration de votre énergie, de votre confort digestif, une peau plus belle et un corps en meilleure forme.

Pour réussir ce changement de mode d'alimentation, retrouvez nos 21 conseils pour réussir votre rééquilibrage alimentaire dans cet article et contactez David Costa pour

un coaching alimentaire personnalisé et adapté à vos préférences.

Pour conclure, le temps des régimes draconiens est bel et bien révolu. Fini les 800 kcal par jour pour perdre du poids avec une restriction importante qui crée des carences, de la frustration et une reprise de poids rapide. Il est important de prendre en considération votre santé sur le long terme et vous devez donc manger de tout, en bonne quantité tout en vous faisant plaisir régulièrement pour tenir un mode de vie sain et un poids stable sur la durée.



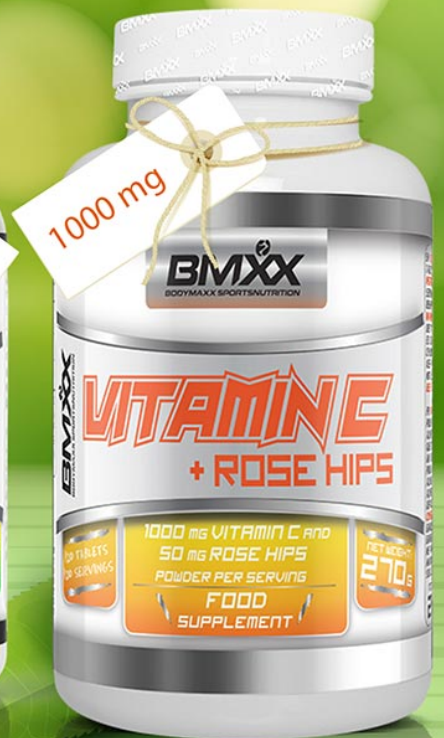
© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG





# RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)





**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag



# Bien-être & longévité



# Faites le PLEIN de SOLEIL

## FAITES LE PLEIN d'énergie

photo(s) google images : auteur(s) non identifié(s)

■ Avec le chassé-croisé « juilletistes – Aoûtistes », résonne en nous comme une horloge, un tic tac, une sorte de compte à rebours pour nous rappeler qu'il ne reste plus qu'un ou deux mois en fonction des régions pour faire le plein de VITAMINE D ! Une vitamine (et Pro-hormone), alliée de notre santé, indispensable à la vie et à notre bien-être.

**Une étude récente démontre que 8 français sur 10 manqueraient de VITAMINE D**  
Exposition au soleil ?  
Alimentation ? Sport ?  
Supplémentation ? Quelle est la meilleure solution ?



photos google images // Auteur(s) non identifié(s)



**À SAVOIR :**

La vitamine D aide à l'absorption du calcium par l'intestin grêle. Chez l'enfant, elle est indispensable à la croissance osseuse. Chez les personnes âgées, elle aide à prévenir l'ostéoporose. Elle améliore la force musculaire et renforce le système immunitaire.

La majeure partie de cette vitamine provient de la transformation des stérols de la peau en vitamine D, sous l'effet des rayons UV du soleil

**La vitamine D regroupe :**

la **vitamine D naturelle** synthétisée dans la peau sous l'action des rayons UV (**vitamine D3** ou cholécalciférol)

et la **vitamine D d'origine végétale** qui provient de notre alimentation (**vitamine D2** ou ergocalciférol).

**Sans la lumière solaire, l'organisme aura beaucoup de mal à synthétiser cette vitamine essentielle.**



© FITNESS-MAG.FR



# BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST RÉALISABLE...  
NOUS SOMMES NOTRE PROPRE LIMITE !**

- Remise en forme
- Transformation physique
- Coaching sportif
- Entraînement
- Suivi diététique

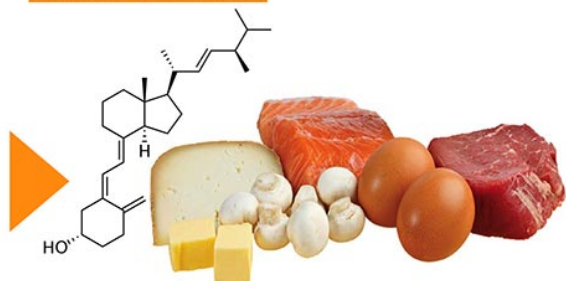


biggalain

biggalain

**bigg-alain-coaching.webself.net**





Certes, nos besoins varient d'un individu à l'autre, en fonction de son degré d'exposition solaire mais également par rapport à la diversité et qualité de son alimentation. Le mode de vie en général influence à la hausse comme à la baisse votre taux de vitamine D : activité sportive / sédentarité, surmenage / stress / Manque de sommeil...

**UN TAUX DE VITAMINE D BAS : ATTENTION DANGER !**

La vitamine D qui intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, ainsi que dans leur réabsorption par les reins influence plus de 200 gènes, ce qui explique son importance dans de nombreuses maladies non soupçonnées. Un taux de vitamine D3 bas dans le sang peut être lié à diverses maladies (cancers, maladies hépatique ,rénale, cardiovasculaire...)



**DIMINUTION DU STRESS ET AUGMENTATION DES PERFORMANCES :**

Concernant les sportifs et les culturistes en particulier, des chercheurs allemands ont mené une étude randomisée. Lors d'évaluations différentes, les participants recevant de la vitamine D ont connu des augmentations faibles, mais statistiquement significatives de leurs taux de testostérone, comparativement aux hommes sous placebo.

À titre d'exemple, mentionnons des augmentations de 3 nmol/litre à 13.4 nmol/litre des taux de testostérone totale après 12 mois. Des tendances semblables ont été observées concernant la testostérone libre et à la testostérone biodisponible.



**Que faire pour éviter les carences en VITAMINE D ?**

Un geste simple en été, l'exposition aux heures les moins chaudes de la journée, durant 15 à 30 minutes, torse nu, short ou manches courtes, peuvent suffire à combler 50 à 90% des besoins quotidiens.

Alors que la plupart d'entre nous, nous exposons bien moins qu'il serait nécessaire (manque de temps, région moins ensoleillées), l'alimentation reste la principale solution pour combler les éventuelles carences.



<b>Huile de foie de morue</b> 3 400 UI/ 100 g	<b>Céréales</b> 50 UI/100 g
<b>Hareng cru</b> 900 UI/ 100 g	<b>Œufs de poule</b> 40 UI/100 g
<b>Saumon</b> 500 UI/100 g	<b>Beurre</b> 30 UI/100 g
<b>Sardine</b> 300 UI/100 g	<b>Foie</b> 19 UI/100 g
<b>Thon</b> 230 UI/100 g	<b>Lait</b> 6 UI/100 g

Les apports journaliers recommandés (ou AJR), fixés à 200 UI par les autorités sanitaires, ne couvrent que le vingtième des besoins quotidiens réels d'un organisme adulte en bonne santé, soit autour de 4000 UI.

**Même si la vitamine D se stock plusieurs mois dans le foie et dans la graisse**, à l'approche de l'automne et tout particulièrement en hiver, je ne saurais trop vous recommander de vous supplémenter en vitamine D3 après en avoir parler avec votre médecin traitant, surtout si vos analyses détectent une carence avérée.

**Eric Rallo Giudicelli**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag

**RÉFÉRENCES :**  
 1.Zanatta L, Zamoner A, Zanatta AP, et al. Nongenomic and genomic effects of 1α,25(OH)2 vitamin D3 in rat testis. *Life Sciences*. 2011 Apr 30. [Epub ahead of print]  
 2.Foresta C, Strapazzon G, De Toni L, et al. Bone mineral density and testicular failure: evidence for a role of vitamin D 25-hydroxylase in human testis. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2011 Apr;96(4):E646-52.  
 3.Zittermann A, Frisch S, Berthold HK, et al. Vitamin D supplementation enhances the beneficial effects of weight loss on cardiovascular disease risk markers. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2009 May;89(5):1321-7.  
 4.Pilz S, Frisch S, Koertke H, et al. Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men. *Hormone and Metabolic Research*. 2011 Mar;43(3):223-5.





**TÉLÉCHARGEZ  
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**







CHRISTOPHE  
CORION  
Reporter



## BODYBUILDING LEGENDS

# LOU FERRIGNO

**IFBB PRO**

Interview : Christophe CORION |  
Photos pinterest  
& Photothèque Lou Ferrigno

**POUR LA PLUPART DES PASSIONNÉS DE BODYBUILDING, L'ÉVOCATION DU NOM DE LOU FERRIGNO EST SYNONYME D'APPARITION DANS LE CÉLÈBRE DOCUMENTAIRE PUMPING IRON ET RÔLE ICONIQUE DANS LA CÉLÈBRE SÉRIE L'INCROYABLE HULK.**

En 1975, le jeune Lou est âgé de 24 ans et on le découvre en plein entraînement sous la direction de son père.

Tout au long du reportage, on y découvre un jeune culturiste surpuissant et la bataille finale contre Serge Nubret et Arnold restera mythique à jamais.



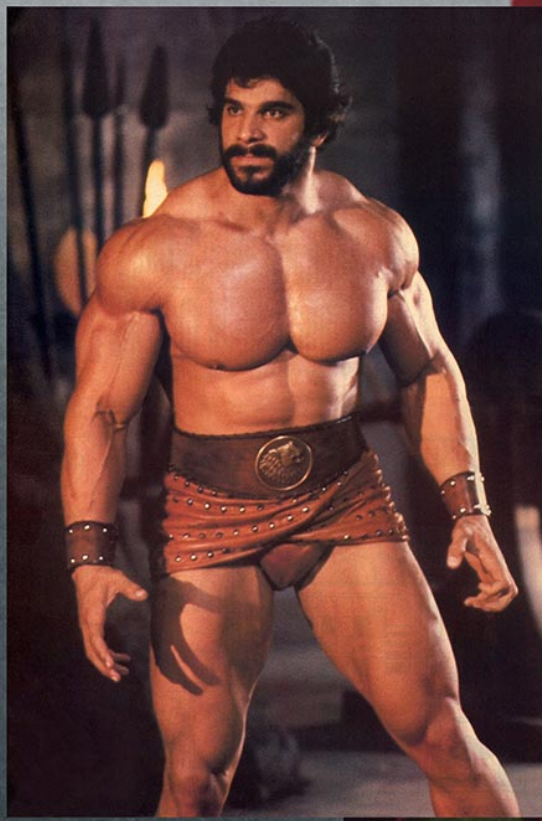


© FITNESS-MAG.FR  
© FITNESS-MAG.FR

On y voit le jeune Lou pas très sûr de lui et qui se fait dominer mentalement et physiquement par le Roi.

Il met sa carrière culturiste entre parenthèses, et en 1977, Big Louie décroche le rôle dans la série Tv I 'INCROYABLE HULK.

Il tournera également dans diverses séries TV et jouera dans des films style Peplum.



*Lou Ferrigno*



**BODYBUILDING LEGENDS**

**LOU  
FERRIGNO**

**IFBB PRO**



Son amour pour la compétition reprend et au cours de l'année 1992, une rumeur enflé dans le milieu du bodybuilding.

Un colosse de presque 130 kg pour 1,94 m s 'apprête à revenir sur scène après un break de 17 ans. Il effectue un superbe comeback et il se classe respectivement 12ème à Olympia 92 et 13e à l 'édition 93.

Il ne peut rien contre les jeunes compétiteurs de l'époque ( Yates , Levrone , Ray )

Sa comparaison avec l 'italien Flavio Baccianini restera dans toutes les mémoires. ( l 'italien mesurant 1,48 contre 1,94 à Lou)

Il tente une dernière fois sa chance au Masters d'Olympia où il finit second derrière le BLACK PRINCE Robby Robinson.

Le nom de Lou Ferrigno sera associé à jamais à l'incroyable Hulk.

*Chris Corion Fitness Mag*



[WWW.ROBBYROBINSON.NET](http://WWW.ROBBYROBINSON.NET)

**POSEDOWN ! Lou Ferrigno , Robby Robinson  
Boyer Coe** au Master Olympia 1994.



# **PERFECT BODIES 2.0**

FITNESS & SQUASH CENTER

# TOUT L'ÉTÉ

# OFFERT !

CONDITIONS À L'ACCUEIL

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10

 Perfect Bodies Bastia



# CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Champion de France NABBA, Champion de France Sud toutes catégories IFBB, chairman et rédacteur, mais aussi philosophe issu de la tradition antique du stoïcisme, **Bernard Dato** - qu'on peut voir ici avec sa compagne **Sarah** dans leur retraite spirituelle des Chalets de Gruissan - compose également des haïkus, (poésie japonaise en 17 syllabes phoniques selon le schéma 5/7/5).

Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la partie émergée de sa pratique philosophique quotidienne.

Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

Son nom de plume, **DDatō**, est un hommage au père spirituel du haïku, **Matsuo Bashō**.

Bernard tient à remercier ici **Isabel Asúnsolo** (à qui il doit le titre de sa rubrique), ainsi que **Pascale Senk**, haïkistes de renom qui par leur confiance, leur attention et leurs conseils lui permettent d'approcher chaque jour un peu plus l'esprit du haïku et du haïsha.

Dessin :  
**Paul Marcel**







BERNARD DATO  
Écrivain



# CORPS SOUFFLANT ET SUANT

# FREDDY ORTIZ

Les bras, Freddy,  
Les bras sont une intention,  
Oui ! une intention...  
Ils suggèrent,  
Ils permettent,  
Ils offrent à la main l'action.  
Les bras, Freddy,  
Les bras accueillent et protègent,  
Les bras prolongent le cœur.  
Oui ! le cœur...  
Alors quelle puissance d'accueil tu as Freddy,  
Quelle puissance de protection  
Avec ces bras-là.  
Et quel cœur, Freddy !  
Parce que du cœur, Freddy,  
Toi qui fus Mr Universe IFBB 1962,  
Du cœur à l'ouvrage de la fonte,  
De la fonte, Freddy,  
De ce cœur-là tu en as.  
Et du cœur, Freddy,  
Du respect et de la passion,  
Toi qui réponds quand on lui demande  
Qui avait les bras les plus fantastiques  
De ton époque,  
Toi qui sans hésiter réponds :  
« C'était Art Harris ! »,  
De ce cœur-là tu en as aussi.  
Parce que soyons sérieux, Freddy,  
Les fans du monde entier classent tes bras,  
Avec ceux de ton ami et partenaire Larry Scott,  
Parmi les plus beaux de l'Histoire de la discipline.  
Born in Puerto Rico in 1941,  
Freddy,  
Toi qui à l'âge du couchant  
Pousse encore la fonte,  
Dis-toi que nous n'oublierons pas tes bras,  
Tes bras qui avaient la forme ciselée et dure  
Des bras d'Atlas.  
Atlas, Freddy Ortiz,  
Le Titan  
Qui soutient le monde.

**bord du monde —  
le couchant soutient  
le dernier nuage**





**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



# COACHING SCÉNIQUE

Plus jeune j'ai fait du tennis quelques années et j'ai toujours ressenti ce besoin de me sentir "plus forte". Après une blessure au genou on m'a recommandé de muscler mes cuisses, je me suis donc inscrite pour la 1ère fois dans une salle de sport il y a 4 ans.

Dès la première séance je n'ai ressenti que du bien et cette façon de s'entraîner en prenant le soin de faire bien et se dépasser m'a plu. J'étais une personne aussi très impulsive mais je gardais beaucoup de chose en moi de mon passé,

je me suis rendue compte que me dépenser à la salle m'a aussi transformée intérieurement et m'a montrée une nouvelle forme d'expression.

## OLIVIA RODRIGUEZ

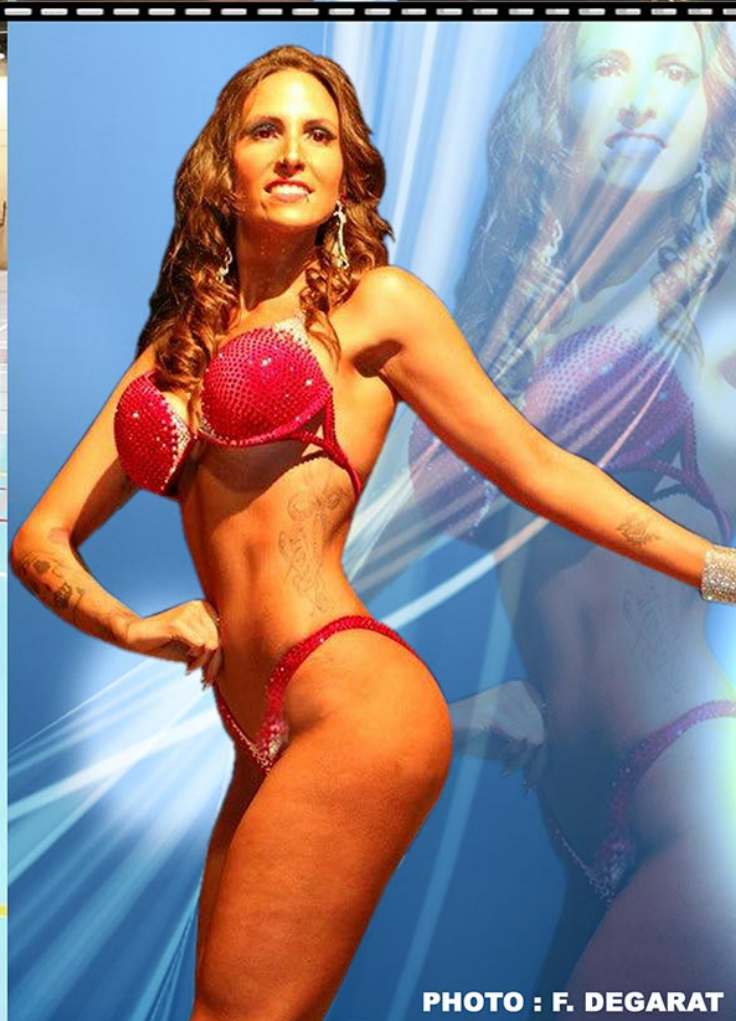


PHOTO : F. DEGARAT





# COACHING SCÉNIQUE

Pourquoi le body ? J'ai toujours eu depuis gamine une profonde admiration pour Arnold Schwarzenegger, JCVD, Stallone, D.Lungren, leur art mais aussi leurs valeurs. J'aime aussi le spectacle, du coup depuis 2013 je vais en tant que spectatrice à presque toutes les compétitions du Sud tous les ans mais jamais je ne m'étais imaginée une seule fois être sur scène moi-même.

Je n'ai jamais vu un potentiel chez moi, ni eu assez confiance en moi. Ce n'est qu'après avoir fait un challenge de sèche 45 jours avec **Christophe Bonnefont** que j'ai découvert un physique que je ne soupçonnais pas.

Plusieurs personnes importantes à ce moment là ont pensé que j'étais compétitrice, dont **Mario Bracco** que j'estime énormément en tant que culturiste. Cela m'a beaucoup touchée et en parallèle j'ai pour projet que passer un BPJEPS alors je me suis dit "serais-je un jour crédible si je n'essaie pas moi-même ?" Et là j'ai voulu me lancer ! Je me suis dit que dans tous les cas ça ne pouvait être qu'une expérience enrichissante pour moi, peu importe le résultat.

J'ai voulu choisir un coach qui s'accordait avec ma manière de voir les choses et qui se rapprochait de Christophe Bonnefont. J'ai donc eu la chance que **Alfie Caballero** m'accepte dans sa team.



**POURQUOI LE COACHING SCÉNIQUE : J'AVOUE QUE, LE PASSAGE SUR SCÈNE ÉTAIT CE QUE JE RÉDOUTAIS LE PLUS !**

**MAIS DÈS LE 1ER COACHING KAREN FELIX M'A ENLEVÉE UN POIDS ÉNORME :**

**ELLE M'A TOUT DE SUITE MISE À L'AISE ET A RENDU MON IMMENSE PEUR MINUSCULE ET RIDICULE !**

PHOTOS  
JEAN LOUIS PARIS





# COACHING



# SCÉNIQUE

Pour la partie Scénique j'ai écrit à **Karen**, que **Christophe** m'avait recommandée et que je suivais déjà depuis des années aussi. Je me revois encore lui écrire paniquée pour prendre rendez-vous : "Petite question pour me rassurer... C'est difficile de « prendre le coup » quand on n'a jamais appris une chorégraphie de toute sa vie et qu'on n'est pas forcément à l'aise avec son corps ?" Sa réponse : «c'est à la portée de tout le monde, il suffit de jouer le jeu !». Elle a d'entrée trouvé les mots et les images qui me parlaient.

Lorsque j'ai réussi à refaire la routine d'une Bikini sans trop d'erreurs j'étais vraiment étonnée et contente ! Après ce coaching j'ai travaillé un peu tous les jours ce posing comme elle me l'avait conseillée en pensant toujours à ce symbole que représente **Jessica Rabbit**, **Karen** la prend souvent en exemple et c'est plutôt chouette car ce n'est pas une personne mais une création. Donc on peut s'en inspirer en gardant sa propre personnalité.



PHOTOS JEAN LOUIS PARIS

Ma 1ère scène malheureusement ne s'est pas très bien passée car nous nous sommes échauffés trop tard et précipitamment, du coup j'ai failli faire un malaise. ça ne m'a pas empêché de remonter sur scène à Valence 1 mois plus tard où, cette fois, ça s'est nettement mieux passé ! Je me suis sentie plus à l'aise et c'était génial ! **Une 2eme place pour moi ce jour là mais le plus important c'était d'avoir passé un bon moment sur scène avec des filles qui ont été adorables !**

**La 3ème et dernière compétition j'étais encore plus à l'aise !**

Pour être honnête je ne pensais même pas me présenter pour ma 1ère compétition car j'ai eu du mal à sécher, j'avais donc 6kg de trop le jour J ...

Ma fierté m'aurait dictée de ne même pas mettre un pied sur scène comme ça car j'avais vraiment honte, mais au final je trouvais encore plus honteux le fait d'abandonner et je me suis sentie soulagée d'avoir été jusqu'au bout ! J'étais motivée d'afficher un meilleur physique un mois plus tard !

**A la compet AFBBN à Valence quand j'ai reçu cette 2eme place j'ai compris que j'avais bien fait de ne pas abandonner et que tôt ou tard un travail paye, peu importe le temps que cela doit prendre.**

J'ai hâte de collaborer à nouveau avec **Karen**. Je la remercie d'ailleurs et je remercie **Alfie** et **Mario** pour leur investissement !

**OLIVIA RODRIGUEZ**



# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr 

# ALBERT BECKLES

BODYBUILDING HALL OF FAME





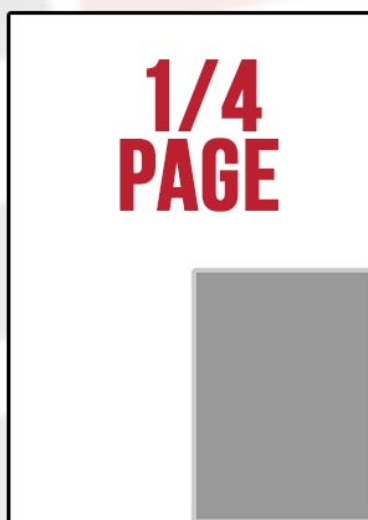
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



Du format **carte de visite** à la **pleine page** :  
**MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !\***



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL !**





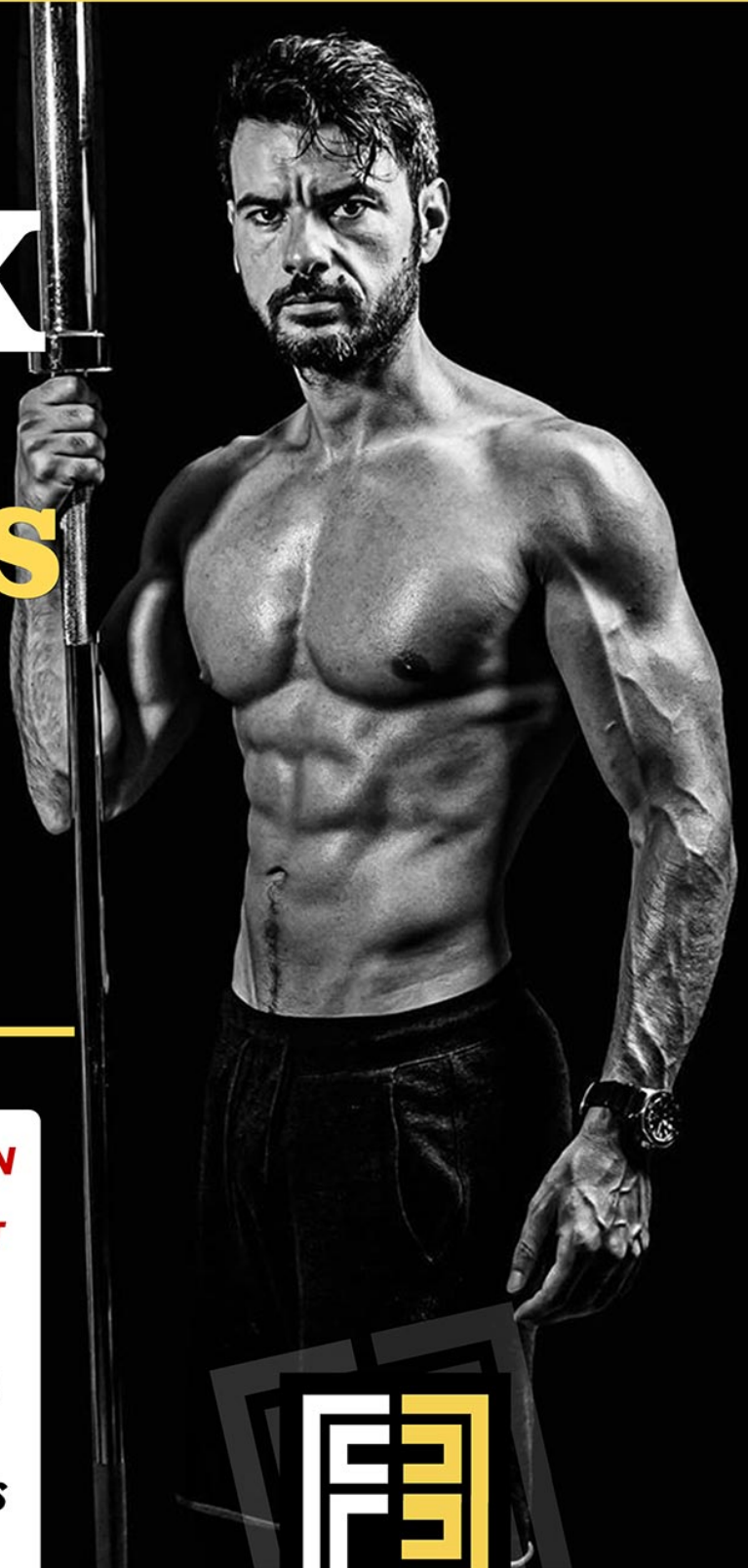
THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

# LE CHOIX DES HALTÈRES EN HOME GYM



**POUR FAIRE DE LA MUSCULATION À LA MAISON, ON PEUT UTILISER DES HALTÈRES TOUTES SIMPLES ET FAIRE L'INTÉGRALITÉ DU CORPS. NÉANMOINS, LORSQUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE DE LA MUSCULATION EN HOME GYM IL FAUT AVANT TOUT ÊTRE CONSCIENT DE CERTAINES BARRIÈRES, MAIS AUSSI DE GROS AVANTAGES UNIQUES.**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



# CHOISIR SES HALTÈRES

## POUR SON HOME GYM EN MUSCULATION

Le choix des haltères ne doit pas se prendre à la légère pour plusieurs raisons.

- La place que vous avez pour les ranger chez vous
- Le diamètre des poids ( 28mm ou 50mm )
- Le budget
- Votre niveau de force

Si vous manquez de place, oubliez le rack complet à la maison. Un rack d'haltères est ce que vous avez en salle de sport, une étagère avec tous les haltères de 4 à 50 Kg ( voir plus dans les grandes salles ). Si vous avez de la place et un bon budget, le rack complet est une bonne solution, car vous ne perdrez pas de temps à faire vos haltères.



photo Patrick Masoni



Le diamètre des poids ( le trou où vous glissez la barre ) n'est pas à prendre à la légère, car si vous souhaitez faire grossir votre home gym dans le temps avec une barre ez, une barre droite ou même des machines, les diamètres des poids devront tous être les mêmes.

**Les poids de 50 mm** appelés dans le jargon "olympiques" sont à mon sens la meilleure solution pour l'avenir, mais sont aussi plus chers. Si vous souhaitez seulement une paire d'haltères pour vous entraîner sans projet d'agrandissement de votre home gym, **les poids en 28** suffiront.

photo Patrick MASONI



## QUELS POIDS POUR MES HALTÈRES ?

**Votre niveau de force est également un critère important dans le choix de vos poids.**

Plus vous êtes fort et plus vous devrez trouver des poids compacts, c'est-à-dire fins et pas trop hauts. En règle générale les haltères en kit encaissent bien les 30kg, mais vous pouvez aller au-delà.

**Quels poids pour des haltères maison :**

- 4 x 20kg ( pour les barbares )
- 4 x 10kg
- 4 x 5kg
- 4 x 2,5kg

## LE CHOIX DE PRISE EN MAIN

**Il y a globalement deux types de prise en main pour les haltères.**

- Grip ergonomique ( qui épouse votre main )
- Grip droit ( qui reste droit au niveau de la prise en main )

Je recommande vivement le grip ergonomique qui vous donnera plus de force par une meilleure préhension, notamment sur les exercices de triceps de type extensions nuques.

Il est rare de trouver des haltères en grip droit, mais si vous les achetez d'occasion vous pouvez encore en trouver donc demandez au vendeur avant de vous déplacer.







## **DES HALTÈRES MODULABLES OU AUTOMATIQUE POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON**

Depuis 1993 la société POWERBLOCK a mis sur le marché des haltères modulables qui avaient permis d'avoir dans un espace restreint tout un rack de poids. Aujourd'hui d'autres marques sont sur le marché, vous pouvez en voir des exemples [ici](#) Haltères modulables. C'est une bonne méthode, mais il faut compter entre 250€ pour les petits modèles et jusqu'à 1300€ pour les plus gros modèles.

L'avantage des haltères modulables est d'avoir tout un rack compacté dans un bloque, mais aussi une certaine rapidité de changement de poids que l'on ne retrouve pas avec des haltères réglages à disques classiques. Cela permet de faire des séries dégradées un peu plus rapidement. L'inconvénient c'est que l'on aura du mal à les utiliser pour se lester sur des tractions ou des dips, mais ce n'est pas le sujet de l'article.



ARTPHOTOGRAPHIE BY PATRICK MASONI





# LES MOUVEMENTS À FAIRE AVEC HALTÈRES EN HOME GYM

La liste est trop longue pour vous la mettre ici, mais voici quelques idées :

- SQUAT BULGARE
- SOULEVÉ DE TERRE
- GOBELET SQUAT
- CURL
- ÉLÉVATION LATÉRALE
- FLOOR PRESS
- DÉVELOPPÉ MILITAIRE
- FENTES
- ROWING...

Par exemple, voici un de mes circuits pour le haut du corps ( bras/épaules/trapèzes ) et il me donne des bonnes courbatures.

1. Curl : **10 reps**
2. élévation latérale : **10 reps**
3. Kick-back : **10 reps**
4. tirage menton : **10 reps**

Avec 15 secondes de repos entre chaque exercice en faisant 10 tours. Cela me permet de faire un entraînement soutenu avec des poids de 10 kilos.

Ce sont les mêmes qu'en salle, mais avec vos haltères.

Pour les VIP vous pouvez trouver mes mouvements avec des haltères ici : mouvements 100% haltères.

Toutefois, la règle de base est de progresser en force si vous êtes débutant et/ou de varier le format et les exercices si vous êtes avancés. La seule règle d'or en musculation que ce soit en salle ou à la maison, c'est de durer...

Le travail paie toujours,  
Théo



# GH-NIGHT Powder Luxury



**Pour un sommeil plus profond  
et un reveil en pleine forme**



*J.M.B's luxury*  
**power-food's**<sup>®</sup>

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé





DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# #PRO ZONE

**ZOOM SUR UNE ÉTOILE  
MONTANTE DU  
BODYBUILDING  
INTERNATIONAL (CATÉGORIE  
CLASSIC PHYSIQUE)**

# WOILID BAATOUT

**IFBB PRO**



**Woilid Baatout**, lors de son passage individuel à Olympia 2019. Malgré la tension engendrée par cette compétition, la Varois a fourni une excellente prestation.



Interview et photographies : David Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com)



# WOILID BAATOUT

#PRO ZONE



## WOILID

EN BREF...

**AGE :** 30 ANS  
**TAILLE :** 189 CM  
**POIDS :** 112 KG sur scène 124KG off  
**PROFESSION :** ENTREPRENEUR  
**VILLE DE RÉSIDENCE :** TOULON (83)



© FITNESS-MAG.FR

### PALMARÈS :

**2014**

1er à France IFBB (catégorie Men's Classic)

**2016**

1er à France IFBB (bodybuilding +100kg)

**2017**

Top 6 Europe IFBB

**2018**

1er au Top de Colmar (+90kg et Overall)

1er à Olympia Amateur en Italie (Classic Physique - Obtention de la carte Pro IFBB)

1er au MuscleFest Pro Romania (Classic Physique - Qualifié pour Olympia)

**2019**

Participation à Classic Physique Olympia

**>> David ANDRIEU :**  
**Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?**

**Voilid BAATOUT :** Avant de pratiquer le bodybuilding, je faisais de la boxe et je pratiquais déjà la musculation. Au travers de ces disciplines sportives, j'ai appris le dépassement de soi. C'est ce qui m'a poussé à vouloir aller plus loin. Je voulais repousser mes limites, physiquement et mentalement. Et la compétition permet vraiment cela. Puis, j'y ai vraiment pris goût. Cela forge et renforce le mental dans chacun des domaines de la vie. On apprend beaucoup sur nos capacités et jusqu'où notre corps peut aller...

**>> D.A. :** **Qu'as-tu ressenti sur scène lors du dernier Olympia ?**

**V.B. :** J'étais à la fois stressé d'être sur cette scène mythique, mais à la fois tellement reconnaissant de pouvoir y être. J'ai essayé d'en profiter au maximum, tant bien que mal, même si le temps est passé très vite.



Dans sa comparaison avec **Jason Lowe**, **Woilid** a montré toute l'étendue de son talent et de son potentiel. Notez la qualité de sa pose abdos-cuisses avec une « tablette de chocolat » magnifique et des quadriceps impressionnants !







2019  
Wollid Baatout en pleine lutte avec le Canadien Henri-Pierre An, lors du dernier Olympia.



>> **David ANDRIEU** : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ?

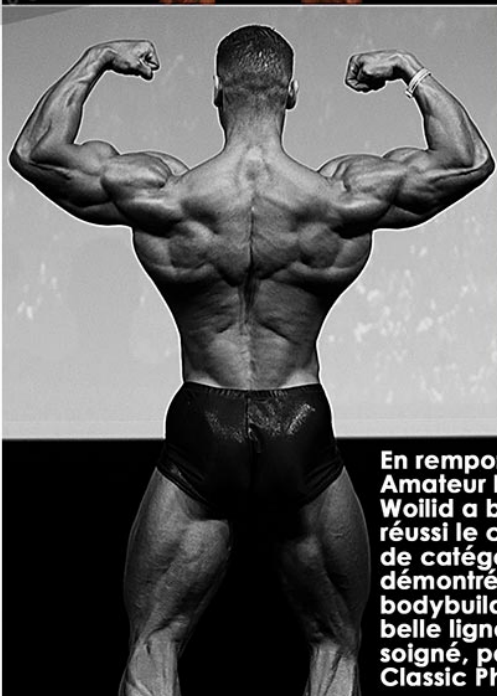
**Wollid BAATOUT** : Je pense que monter sur scène avec une meilleure condition, à chaque fois, est l'accomplissement d'une préparation. Toutes les scènes ont été pour moi un réel plaisir. Montrer aux autres le travail de plusieurs mois et être à côté d'athlètes est toujours un moment très agréable. Mais, actuellement, Olympia reste mon plus beau souvenir. Côté de plus beaux physiques a été une belle expérience.

>> **D.A.** : Quel est ton secret pour avoir une ligne aussi harmonieuse et un physique aussi esthétique ?

**V.B.** : Je m'entraîne sérieusement toute l'année. Même si je relâche la pression en période hors saison, j'essaie quand même de maintenir une bonne hygiène de vie. En période de préparation, je mets toutes les chances de mon côté. J'utilise même la gaine quand je fais mon cardio et la ceinture autour de la taille pendant la séance de musculation. Concernant ma ligne, il n'y a pas vraiment de secret. Je pense qu'il y a une grande part de génétique.







En remportant Olympia Amateur Italie 2018, Woilid a brillamment réussi le changement de catégorie. Il a démontré qu'un bodybuilder, avec une belle ligne et un posing soigné, peut gagner en Classic Physique.





**>> David ANDRIEU : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?**

**Voilid BAATOUT :** J'ai longtemps pensé que c'était le cas. Ce sport demande beaucoup de rigueur, de discipline, mais il faut vraiment réussir à faire la part des choses. C'est une question d'organisation, comme pour tout dans la vie.

Il ne faut pas penser que c'est impossible à réaliser même si votre métier n'a rien avoir avec ce sport. Après, ce n'est pas toujours évident parce qu'il y a forcément des jours où nous sommes plus fatigués, ou avec moins d'envie. Mais la passion et l'envie de réussir l'emportent toujours !

**>> D.A. : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat « machines VS poids libres » ?**

**V.B. :** Pour ma part, j'utilise les deux. J'axe la plupart de mes entraînements avec des poids libres. Cependant, j'aime bien utiliser les machines en pré-fatigue, en échauffement, ou en finition. Les machines permettent quand même de garder un mouvement toujours contrôlé, à l'inverse des poids libres.

**>> D.A. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?**

**V.B. :** En hors saison, j'en fais une fois par semaine. En extérieur, généralement. En préparation, c'est plus fréquent. Tous les jours ou presque.

**>> D.A. : Quels conseils donnerais-tu à un (futur) compétiteur ?**

**V.B. :** Restez toujours à fond pour ne rien regretter ! A chaque séance, pensez aux concurrents qui seront sur scène, à côté de vous. Et pensez aussi qu'ils s'entraînent peut-être plus dur que vous.

**>> D.A. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables ?**

**V.B. :** Le magnésium, les complexes multivitaminés, les acides aminés ou BCAA.

**>> D.A. : Quels sont les champions ou personnalités qui t'inspirent ?**

**V.B. :** J'apprécie et je respecte beaucoup les personnes qui réussissent, de manière générale. Pour moi, Arnold et The Rock sont des personnalités inspirantes. Dans leur vie professionnelle et personnelle, ce sont des exemples et des modèles.

**>> D.A. : Quel est ton prochain objectif sportif ?**

**V.B. :** J'aimerais me qualifier de nouveau pour Olympia, toujours dans la catégorie Classic Physique.

→ **POUR SUIVRE WOILID BAATOUT SUR INSTAGRAM @WALID.CLASSICPHYSIQUE**

**ARNOLD ET THE ROCK SONT DES PERSONNALITES INSPIRANTES**





RENTING PLUS

BY  
BODYTONE

OFFRE  
LIMITÉE

2 + 1

AVEC LE SERVICE RENTING PLUS de BODYTONE,  
EN ACHETANT 2 MACHINES DE LA GAMME SOLID ROCK,  
**NOUS T'OFFRONS LA 3ÈME.**

A PARTIR DE


150 €  
mois

SR01E SR02E SR03E SR05E SR06E  
SR07E SR08E SR09E SR11E SR12E

*TVA, Montage et Livraison inclus*



 bodytonefitness

 bodytone.eu

 Bodytone  
Fitness Equipment

POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claude@bodytone.eu





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# PRISE DE POIDS &

# MAUVAISES HABITUDES

# ALIMENTAIRES DANS LE TEMPS...



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**C**e n'est pas sur un repas, qu'on perd du poids... qu'on prend du poids...

La prise de poids est multifactorielle, comme l'est la perte de poids.



## ON A TENDANCE À CATÉGORISER LES ALIMENTS.

Tout cela part d'une logique, au vue de leurs apports (densités caloriques), toxicités, teneur en vitamines, minéraux, fibres... **mais faut-il rappeler que c'est l'équilibre de l'ensemble qui fait que la balance aille dans une direction ou l'autre. (C'est la quantité qui fait la TOXICITÉ**

## UNE HABITUDE, SURTOUT SI ELLE EST MAUVAISE, PEUT VITE S'ANCER.

C'est ça la problématique... On va stimuler des mécanismes, des voies biochimiques qui vont être amener à qu'on RE-stimule ces voies régulièrement. C'est de la qu'on parle "d'addiction au SUCRE"...

Au point de vue stricto-sensu il existe des produits qui sont malsains (charcuteries, produits **ULTRA-transformés**), ce n'est pas uniquement leurs toxicités qui vont les rendre dangereux, **mais leurs utilisations au QUOTIDIEN**





La réalité vient du fait que ce n'est pas le SUCRE en tant que tel qui nous rend accroc... C'est le COMBO SEL/GRAS/SUCRE ! « Les humains aiment le sucré. Et pour tous les ingrédients, il existe une concentration optimum qui assure un plaisir maximal. Ce niveau est le point de félicité »

Un cercle vicieux s'est mis en place. Le palais des consommateurs s'est modifié et il veut de plus en plus de sucre, de sel et de matières grasses. Quand les industriels veulent modifier la composition de leurs produits pour diminuer la dose de ces trois composants toxiques... ils doivent se plier aux règles de la Bourse et des Actionnaires...

# ACCROS AUX PRODUITS SUCRES

## LES 5 CLÉS POUR VOUS SEVRER D'URGENCE !



**1** Diminuez progressivement vos apports en glucides simples de mauvaises sources comme les sodas, bonbons, céréales raffinées.

**2** Identifiez les bons apports en glucides complexes et en fibres, céréales complètes bio, légumineuses bio, fruits.

**3** Faites une détox comme des périodes de jeûnes, plus ou moins longues.

**4** Si vous ressentez vraiment le besoin, préférez la consommation d'un peu de produit sucré en fin de repas, un fruit frais, plus rassiant qu'un yaourt.

**5** Attention aux substituts au sucre comme les édulcorants. Ces derniers peuvent être une béquille, mais seront à limiter !

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
 VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
 FITNESS & SQUASH CENTER



Informatique & Développement

C'est **l'informatique**  
**qui s'adapte à vous**  
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000  
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE\***

**VOTRE C.R.M**  
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

- \*Partout en **FRANCE**
- Conforme à la **NF525**  
(Loi «Macron»\*)

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**  
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse  
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com)





TONY  
SHAREFITNESS  
Blogueur

WEB f t i You Tube

# PODCAST

## SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

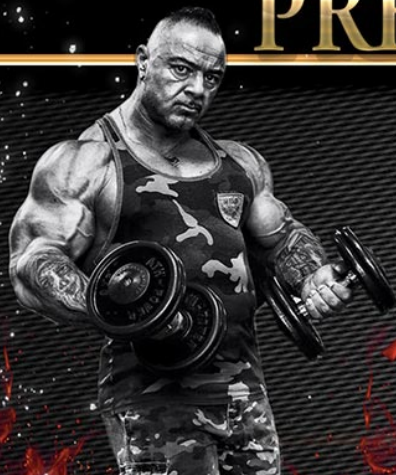
**PODCAST AVEC  
GUNDILL, MIKOZER,  
LE DOC ET AIKI :  
PERTE DE GRAS  
LOCALISÉE, MIKOZER  
ET SA DIÉTÉ**

*Voici un podcast qui répond à vos questions telles que la perte de gras localisée, la blessure post confinement, la perte de muscle après un long arrêt, Mikozer et sa diete faible calorie qui fait tant parler...*

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI





**SHANIQUE  
GRANT  
MISS OLYMPIA  
PHYSIQUE  
IFBB PRO**  
*@therealfitnessbeauty*

Photo **David ANDRIEU**  
*@davandrieu\_photographer*





**JULIEN QUAGLIERINI**  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

**SPÉCIAL**  
**H O M E**  
**G Y M**

# TRAINING

## PECTORAUX

# LA MACHINE

# TYTAX

### TRAINING PEC SUR LA TYTAX :

*Exercices 1 : Poulies vis à vis*

5 séries de 15 répétitions (5 hautes, 5 moyennes, 5 basses), 1 min de récup.

*Exercice 2 : Développé couché guidé*

Pyramide : 20/12/10/8/6/15 ; 1 à 2 min de récup.

*Exercice 3 : Développé incliné T barre*

Tytax

5 séries de 10 répétitions ; 1 min30 de récup.

*Exercice 4 : Ecartés inclinés poulies basse*

4 séries de 12 répétitions ; 1 min de récup.

*Exercice 5 : Butterfly*

4 séries de 15 répétitions (sur la dernière 5 normales, 5 sec. iso, 5 normales, 5 sec. iso) ; 30 sec. de récup.



**CLIQUEZ POUR REGARDER**



87 NUMÉROS  
DISPONIBLES

7541

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE  
MAGAZINE  
SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag



#### Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

**Eric Rallo Giudicelli** - CEO Founder / Rédacteur en Chef





**NATHALIE MUR**  
COORDINATRICE MACS7  
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S

WEB

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

**MACS 7**

MUSCULAR  
ANABOLIC

CARDIO  
SCULPTING

NOMBRE  
d'EXERCICES  
par CIRCUIT

photothèque MACS7

**CARDIO  
MACS7**

**SPÉCIFIQUE BOXE**

**MACS7® est une méthode d'entraînement Musculaire mais aussi Cardio** qui se veut « ludique » avec de vrais résultats. Aujourd'hui, cette méthode offre son efficacité au grand public car en effet, cette méthode s'adapte efficacement à tous ! Sportifs de haut niveau, sportifs réguliers, remise en forme mais aussi aux séniors.



**Nathalie**  
IFBB BIKINI PRO  
Coordinatrice Macs7



photo freepik

Exécuter **3 à 6 tours, 2 à 4 fois** par semaine de **cardio MACS7** et augmenter vos performances en optimisant votre capacité cardio-vasculaire tout en réduisant votre volume d'entraînement, en apportant simultanément le renforcement musculaire adapté aux disciplines d'endurance.

Le thème cardio proposé est un **spécifique boxe** avec un travail plus accentué sur les appuis et la vitesse de pieds.



Enchaînez les **7 exercices** suivants  
Après chaque tour, **repos 1 à 3 minutes**

Effectuez **3 tours minimum à 6 tours max**

### EXERCICES

**1- DÉPLACEMENTS FRONT & BACK 30" / 10"**

**2- FOULÉES BONDISSANTES FRONT 30" / 10"**

**3- DÉPLACEMENTS LATÉRAUX ALLER / RETOUR 30" / 10"**

**4- BACK SKIP 30" / 10"**

**5- CHANGEMENT D'APPUI FRONT & BACK 30" / 10"**

**6- STRADDLE ÉCHELLE FRONT & BACK 30" / 10"**

**7- LATERAL JUMP AVEC HAIE 30"**

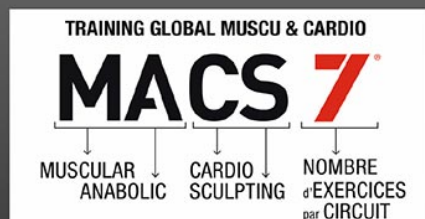
 CLIQUEZ POUR REGARDER



**TEMPS DE TRAVAIL : ENVIRON 15 MINUTES / 3 TOURS**

### MATÉRIELS UTILISÉS :

- MARQUES AU SOL
- ELASTIQUE TAILLE
- PLOTS
- ECHELLE DE RYTHME
- PETITE HAIE



**MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR RENÉ MÊME (PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE ERIC FAVRE)**

## FORMATIONS COACHS MACS7

Prochaines Sessions sur Lyon

- **Formation MACS7 Cardio**
- **Formation MACS7 Muscu**
- 16.17.18.19/09/2020
- 24.25.26/09/2020
- 18.19.20.21/11/2020
- 26.27.28/11.2020

Infos et inscription sur [www.ep2s.org](http://www.ep2s.org) - [info@ep2s.org](mailto:info@ep2s.org)



**NATHALIE MUR**

Présidente de l'Association EP2S  
[www.ep2s.org](http://www.ep2s.org)  
Coordinatrice MACS7  
[www.macs7training.com](http://www.macs7training.com)





**JULIEN QUAGLIERINI**  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



# À QUOI SERT LE GAINAGE EN MUSCULATION ?

**Le gainage est l'exercice incontournable pour avoir un ventre plat, mais pas que. Également connu sous le nom de planche, planche de gainage ou planking, il a la réputation d'être difficile à exécuter**

*En effet, c'est un exercice qui fait à la fois appel au mental et au physique, tout en nécessitant de garder un œil sur sa montre. Mal effectué, il sera non seulement inefficace mais peut aussi conduire à des douleurs de dos considérables. Découvrons ensemble ce super exercice pour muscler le ventre et la manière de bien l'exécuter.*

## QUI A INVENTÉ LE GAINAGE ?

Cet exercice de renforcement musculaire a été inventé dans les années 20 par **Joseph Pilates**, à l'origine du sport du même nom.

Contrairement à certaines idées reçues, le pilates a l'objectif de travailler la force et non l'endurance. L'idée n'est donc pas de tenir le plus longtemps possible, mais d'effectuer de nombreuses répétitions sur de courtes durées. De ce principe est né le gainage.





Musculation : Pourquoi faire du gainage ?

La pratique gagnera davantage en popularité après les travaux du Dr Stuart McGill, qui s'est longuement intéressé aux douleurs lombaires. Mais c'est après la publication du livre « 101 tests d'évaluation pour les athlètes » de Brian MacKenzie que le planking est réellement devenu populaire. Cet ouvrage présentait une panoplie de tests physiques pour le grand public, parmi lesquels figurait le gainage.

Aujourd'hui, le record du monde du gainage est détenu par Mao Weidong. Cet officier de police chinois a réussi en 2016 à garder la position du planking pendant 8h 1mn et 1s.



## POURQUOI FAIRE DU GAINAGE ?

Le gainage ne vous permettra pas d'avoir les tablettes de chocolat tant convoitées. Il présente néanmoins de nombreux AVANTAGES EN MUSCULATION. **Le gainage renforce et stabilise notamment le tronc et la colonne vertébrale**, prévenant ainsi les éventuelles blessures et les maux de dos, de plus en plus courants. Il améliore de ce fait aussi la posture.

Il permet également un transfert de force entre le haut et le bas du corps. Ce transfert est utilisé lorsqu'on effectue des exercices comme le squat ou encore le soulevé de terre.

L'autre avantage considérable du gainage pour la santé est qu'il permet de **renforcer et de stabiliser les muscles transverses**. Cela permet d'avoir un bon maintien des organes et viscères, permettant ainsi d'avoir le fameux ventre plat et d'améliorer LA RESPIRATION.

Il est également utilisé pour optimiser le crawl pour un nageur et la foulée pour un coureur.

## QUELS MUSCLES TRAVAILLENT LE GAINAGE ?

Le gainage est couramment utilisé pour affiner la taille et avoir un ventre plat. Pourtant, il permet à la fois de travailler la chaîne musculaire antérieure et la chaîne postérieure, ce qui le rend particulièrement intéressant comme exercice. En d'autres termes, il permet de **travailler à la fois la zone abdominale et la zone dorsale**.

Pour la zone abdominale, le gainage fera travailler les muscles superficiels (grand droit de l'abdomen, muscles obliques) et profonds (transverses). Il en est de même pour le dos. Les muscles paravertébraux et les muscles spinaux sont sollicités durant l'exercice. Ils sont responsables de la stabilisation et de la protection de la colonne vertébrale.



## QUAND EST-CE QU'IL FAUT LE PRATIQUER ?

Intéressons-nous d'abord au temps de travail lorsqu'on fait du gainage. De nombreux professionnels du sport et de la santé conseillent de réaliser un travail court avec de nombreuses répétitions. Il est donc préférable de faire 20 secondes à 1 minute de gainage, avec 3 à 5 séries, en respectant le même temps de pause entre chaque série. Il faut veiller à travailler les 3 dimensions, à savoir frontale, dorsale et latérale, pour garder un bon équilibre musculaire.

Concernant la fréquence, il ne faut pas dépasser les 3 fois par semaine. Il est important d'être régulier pour profiter de tous les avantages qu'apporte cet exercice. Vous pouvez dédier des séances à part entière au gainage ou le réaliser après une séance de musculation (ou autres sports).

## QUELQUES EXERCICES DE GAINAGE

Il existe différents exercices de gainage, comme le **gainage frontal**, qui est la forme basique de cet exercice. Une fois que vous l'aurez maîtrisé, vous pourrez vous attaquer à des variantes plus évoluées pour un entraînement complet des muscles dorsaux et de la ceinture abdominale.

On retrouve notamment le **gainage latéral**, pour travailler la chaîne latérale, c'est-à-dire les obliques. Cette variante est idéale pour ceux qui veulent se débarrasser de leurs poignées d'amour. Pour réaliser cet exercice, il faut s'allonger sur le côté en prenant appui sur l'avant-bras, avec l'angle du coude formant 90° et en décollant les hanches du sol. Il faut

bien aligner les segments et bien contracter la sangle abdominale, tout en respirant lentement. Une fois le temps imparti passé, changez de côté pour travailler les abdos obliques droits et gauches.

Pour parfaire le travail, vous pourrez aussi faire du **gainage dorsal**, ou bridge, qui va servir à recruter les muscles spinaux et paravertébraux, le fessier, les jambes et les abdominaux. La position de départ consiste à s'allonger au sol, à écartier les pieds et à faire monter le bassin, avec la paume des mains posées au sol.



Vous pourrez très bien combiner ces trois exercices. Il existe encore d'autres variantes plus complexes. On trouve par exemple :

- le RKC (Russian Kettlebell Challenge)
- le gainage dos avec rotation
- le gainage ventral lesté
- le planking superman
- le planking jack
- le mountain climber
- le stir the pot
- la planche to pompe



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR





## GAINAGE POUR DÉBUTANTS ★

Le gainage fait partie des exercices isométriques. L'isométrie est l'art de se muscler sans bouger. Il s'agit alors d'un effort isométrique et non dynamique.

Le **gainage basique** consiste à se mettre face au sol en tendant les jambes vers l'arrière, en compactant les cuisses et en gardant les fesses et les abdominaux contractés pendant quelques secondes. Le poids du corps va se concentrer sur les pointes des pieds et les AVANT-BRAS et le dos doivent rester bien droits.

Maintenez la position en gardant **la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale**, le regard bien devant. La hanche ne doit pas être trop haute pour ne pas courber le dos. Il faut résister à l'envie de lever le cou ou de laisser la tête s'effondrer complètement. Il est également important de bien rentrer le ventre durant l'exercice et d'aspirer le nombril, pour bien travailler la transverse. Pendant l'exercice, on préserve une respiration lente et profonde.

En respectant ces différentes consignes, votre corps devrait être parfaitement droit, depuis la tête jusqu'aux chevilles.



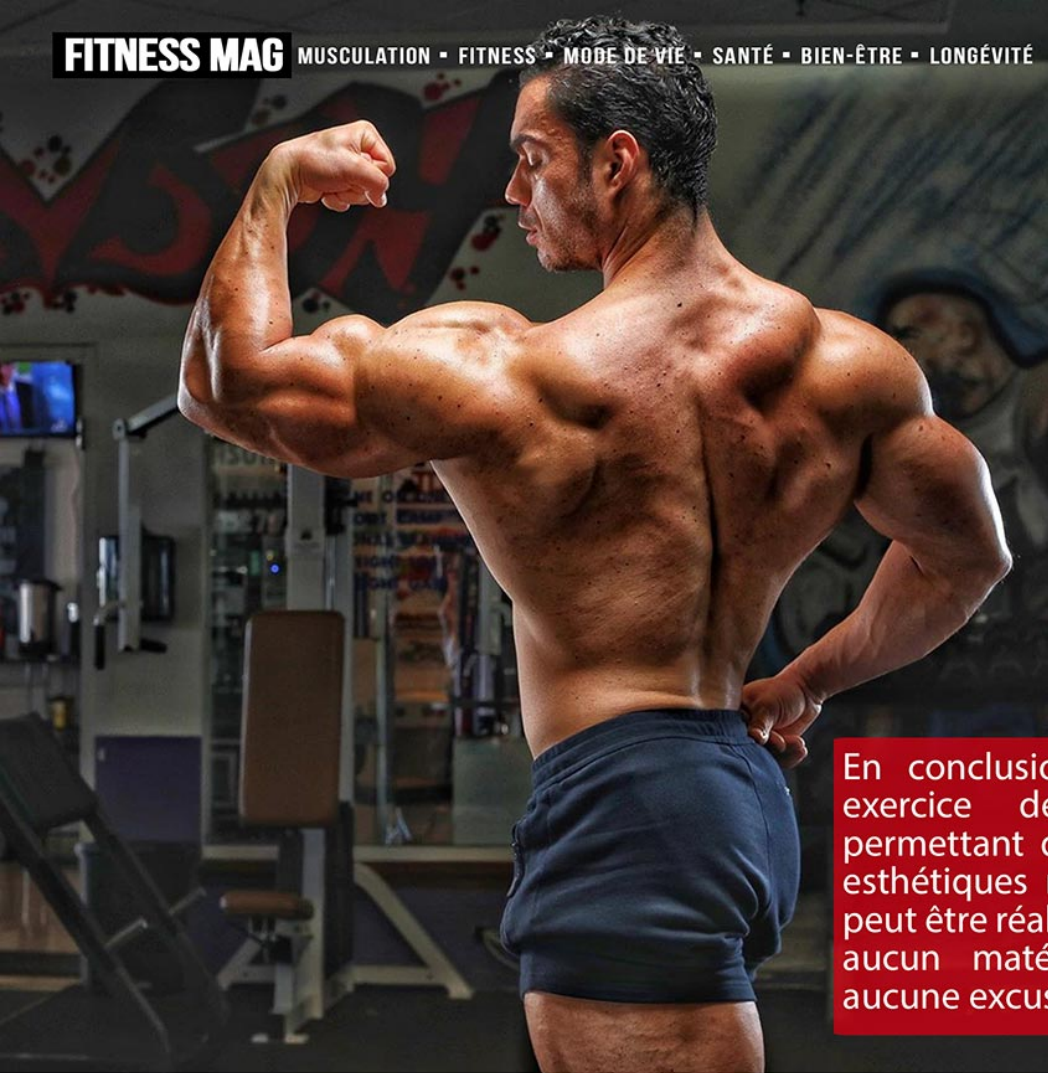
## GAINAGE POUR PRATIQUANT EXPÉRIMENTÉ ★★ ★

Si la version basique du gainage est devenue trop facile pour vous, inutile d'augmenter la durée de l'exercice. Optez plutôt pour une **version un peu plus complexe**. Vous pourrez par exemple choisir de surélever les points d'appui, en plaçant vos jambes sur un banc.

Vous pourrez également lever tour à tour la jambe droite et gauche, avec 10 secondes d'alternance pour chacune, tout en gardant le bassin stable. Cela permettra de complexifier l'exercice et de solliciter les muscles stabilisateurs.

Autre technique pour **rendre l'exercice un peu plus difficile** : avancez vos coudes devant les épaules pour augmenter la tension. Il existe encore de nombreuses techniques pour augmenter la difficulté : en réduisant les points d'appui, en faisant du gainage dynamique, en ajoutant de la charge ou encore en créant de l'instabilité.





En conclusion, le gainage est un super exercice de musculation du ventre, permettant de tirer d'importants bénéfices esthétiques mais aussi de force globale. Il peut être réalisé n'importe où et ne nécessite aucun matériel. Vous n'avez donc plus aucune excuse pour vous en passer !



JULIEN QUAGLIERINI

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN



BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entièrement fait maison et sans danger, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

LIEN LA SUITE



**COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?**

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous a surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNEES 70 ?**

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité d'attraction à Hollywood et de publicités. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était un athlète dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÈU HYDRATÉ?**



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET?**



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES?**







NATHALIE  
MUR  
IFBB PRO  
BIKINI



# BIKINI CAMP

## MUSCULATION & NUTRITION

# AMÉLIORER SA CIRCULATION SANGUINE

La circulation du sang permet le transport et l'échange interne des ressources, notamment des nutriments et de l'oxygène, vers les cellules de l'organisme ainsi que la collecte des déchets métaboliques, comme le dioxyde de carbone, l'urée et l'acide urique qui quittent les cellules. Il est donc très important de prendre soin de sa circulation !

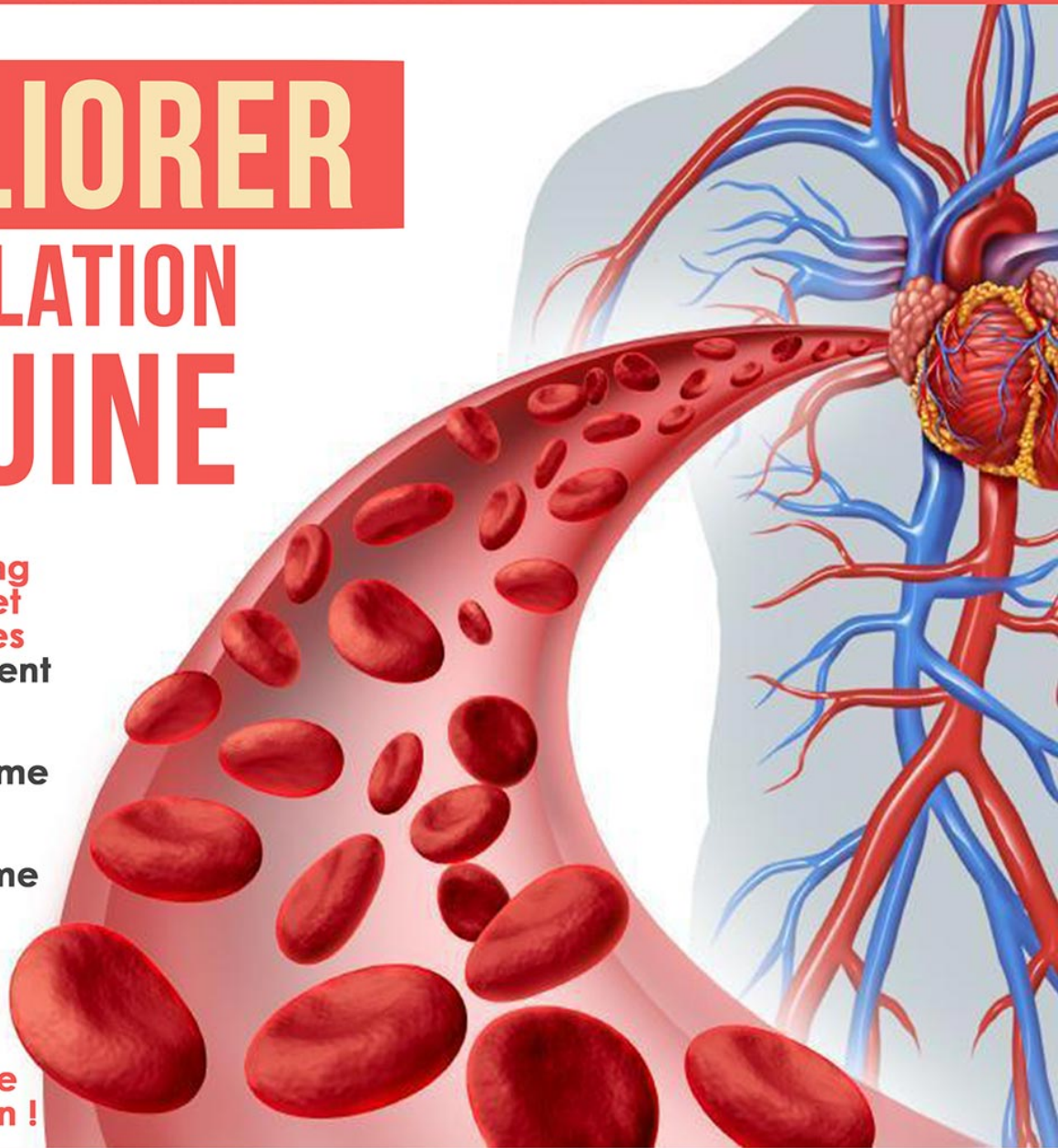


PHOTO PINTEREST

### LES TROUBLES ASSOCIÉS À UNE MAUVAISE CIRCULATION ?

Une mauvaise circulation du sang peut entraîner :

- Rétention d'eau
- Cellulite
- Hémorroïdes
- Constipation
- Transpiration des extrémités
- Varicosités voir ulcères variqueux

Nombreux sont les troubles d'une mauvaise circulation du sang.





## LES SYMPTÔMES D'UNE MAUVAISE CIRCULATION DU SANG ?

Vous avez :

- Des **crampes** ou **fourmillements** souvent nocturne ou en période estivale (température élevée)
- Une **sensation de jambes lourdes**, gonflées voir douloureuses.
- Faire des **œdèmes** facilement, c'est à dire à peine cogner vous avez un « bleu »
- L'**hérédité**, des personnes de votre famille proches, mère, grand-mère
- Jambes qui fatiguent lors de **la station debout prolongée ou lors de la marche**
- Une **surcharge pondérale**



PHOTO PINTEREST

**Si vous êtes sujets à un ou plusieurs de ces symptômes, il est fort probable que vous n'avez pas une bonne circulation du sang**

## QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?



En cas de symptômes précédemment cités importants constatés, il faut faire **un bilan avec un médecin spécialiste** comme un angiologue, pour voir dans quel état est votre « tuyauterie ». Un examen médical sera à même de confirmer ou pas une éventuelle mauvaise circulation du sang.



## POUR PRÉVENIR ET/OU SOULAGER UNE MAUVAISE CIRCULATION DU SANG ?

Je recommande vivement :

- **L'activité physique régulière** est un moyen de prévenir et peut également soulager car elle favorise le retour veineux. Des petits exercices fait régulièrement peuvent être très bénéfique !
- **Les compléments alimentaires** peuvent également prévenir et soulager. Ils sont à consommer sous forme de cure, plusieurs fois dans l'année voir même toute l'année. Des actifs comme le ginkgo biloba, les vitamines E et C, le petit houx, la quercétine agissent sur la circulation du sang de façon favorable. Des éléments présents dans **Veinaxyne** du Laboratoire Eric Favre.
- Le port de **bas de contention** soulage et prévient les jambes lourdes.
- Adopter **une alimentation équilibrée**, pour éviter la surcharge pondérale
- Ne pas porter des **vêtements trop serrés**
- Finir votre douche par **un jet d'eau froide sur vos jambes**



### NATHALIE MUR

1ère IFBB PRO Bikini Française  
 Session Posing Bikini privée ou en groupe / Camp Bikini  
[info.bikinisecret@gmail.com](mailto:info.bikinisecret@gmail.com)  
 Team Eric Favre Sport





ANISSA  
ZEKKOUTI  
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe  
coach nutrition-micronutrition  
& professeure de yoga

WEB    

# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## CONSTRUCTION MUSCULAIRE AU NATUREL

**L**ORSQU'ON VEUT RESTER EN BONNE SANTÉ, IL EST ESSENTIEL D'ABORDER CELA DANS UNE APPROCHE GLOBALE. EN MUSCULATION, IL EN EST DE MÊME. VOULOIR CONSTRUIRE DU MUSCLE EN NE SE FIANST QU'À L'ENTRAÎNEMENT N'EST PAS POSSIBLE. EN EFFET « YOU CAN'T OUTFIT A BAD DIET » COMMENT DONC OPTIMISER SON HYPERTROPHIE MUSCULAIRE ?

### SURPLUS CALORIQUE

Pour construire du muscle, un **surplus calorique** léger voire modéré est préférable. Un déficit calorique ne permet pas une **synthèse protéique optimale** et manger assez est donc la base de la prise de muscle. Attention toutefois à garder un surplus calorique adapté afin de ne pas prendre de masse grasse...

PHOTO THÈQUE FREEPIK SERHIL BOBYK



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



# JE MANGE PLUS À TOUT PRIX



Manger de la junk food pour atteindre ses calories n'est pas une bonne stratégie. En effet, tout ce que vous mangez joue un rôle sur le bon fonctionnement de votre organisme et sa récupération. N'oubliez donc pas la qualité et cuisinez vos plats vous-même ! Vous éviterez ainsi les abus de sel, de sucres et autres ajouts délétères à votre progression .

# FOCUS SUR LE CHOCOLAT NOIR



Allié santé avec sa richesse en nutriments : magnésium, manganèse, cuivre, niacine, potassium. Riche en anti- oxydants ! Choisissez-le donc avec 70% de cacao minimum.

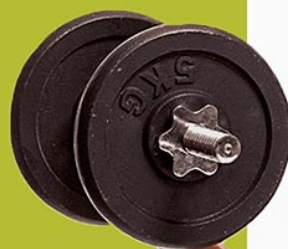


PHOTOTHÈQUE FREEPIK RACCOOL STUDIO



# PRISE DE MASSE, MODE D'EMPLOI.

La prise de masse, aussi appelée « **hypertrophie musculaire** », est **une réaction du corps à un effort sportif**. Lorsqu'un muscle est correctement sollicité, pendant un entraînement, il va être endommagé puis réparé par la suite. C'est ce processus qui vient renforcer le muscle afin qu'il puisse prendre du volume.



PHOTOTHÈQUE FITNESS WALLPAPER



## J'AI BESOIN D'ÉNERGIE !

Visez les nutriments afin d'avoir de l'énergie lors de vos séances ! Vos **cellules** en ont besoin pour bien fonctionner et la capacité de votre corps à **conserver un bon niveau d'énergie** est un élément clé de votre santé !

## MANGER OU BOIRE ?

Manger plus oui mais pas toujours simple de consommer énormément de calories qualitatives . Les fruits et légumes sont **très rassasiants** , difficile d'en manger des tonnes donc...

Un bonne idée est de **boire ses calories** en se préparant de bons **smoothies au lait végétal** ou de bons verres de **jus d'oranges pressées**.

## LES ALIMENTS A PRIVILÉGIER POUR UN BON MÉTABOLISME

Voici une petite liste non exhaustive des meilleurs macronutriments essentiels à une prise de masse saine.

**PROTÉINES** : Poisson blanc, viande et oeufs fermiers bio entiers, Skyr & cottage cheese...

**GLUCIDES** : Fruits mûrs, épinards, carottes, patates douces, riz basmati, légumes verts, sirop d'érable, miel...

**LIPIDES** : huile de coco, ghee, huile d'olive, olives bio, oeufs bios, amandes, noix de cajou , chocolat noir ...

freepik.com



Retrouvez les collations Let's Get Nuts pour une prise de masse saine !

<http://lgn-crazy-healthy-biscuits.myshopify.com>

Me contacter :

Blog: [thewildhealthynutty.com](http://thewildhealthynutty.com)

Insta: [brooklynaturopathe](https://www.instagram.com/brooklynaturopathe)

Fb: [brooklynaturopathe](https://www.facebook.com/brooklynaturopathe) & Groupe Brooklyn Yoga

Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail [brooklynft13@gmail.com](mailto:brooklynft13@gmail.com)



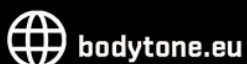
CHEZ **BODYTONE**  
NOUS T'OFFRONS UN  
**COUP DE MAIN**



**ACHÈTE DÈS MAINTENANT**

**PAIEMENT SUR 12 MOIS**

**BT** Tout simplement!



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - [claude@bodytone.eu](mailto:claude@bodytone.eu)