

## CONSEILS diététiques

Avant de débiter, posons les bases de l'alimentation.

Il existe différentes familles d'aliments qui composent notre apport nutritionnel :

- **Les Protéines** : sont des nutriments nécessaires pour renouveler nos cellules, permettre la fabrication d'hormones, d'enzymes, etc.

Vous les trouverez dans **tous les produits animaux** (les viandes, poissons, œufs, laitages) mais aussi dans les **céréales et les légumineuses** (haricots rouges, pois chiches, lentilles). Ces dernières sont, en les associant, des alternatives pour équilibrer l'alimentation tout en respectant nos besoins.

D'autres aliments peuvent remplacer la viande à ce niveau : quinoa, soja car ils contiennent les acides aminés essentiels devant être contenus au sein d'un même repas.

- **Les lipides** : ont une fonction énergétique mais servent également à fabriquer certaines hormones et autres molécules importantes pour maintenir en bonne santé notre système nerveux et immunitaire mais également transporter des vitamines : A, E, D, K...

Les lipides sont les constituants des graisses et on les qualifie de :

- **saturées** (50% dans les produits animaux). Limitez l'apport maximum autour de 20g/jour (sur les étiquettes nutritionnelles sous la mention dont acides gras saturés).
- **mono insaturé** (par exemple l'huile d'olive qui en est très riche).
- **polyinsaturé** comprenant les oméga 6 et les oméga 3 dont il faut assurer les apports. Les meilleurs choix : huile de colza, huile de noix et poissons, à consommer plusieurs fois par semaine...

CARDIO



# 3 Séances

3 Séances par semaine



Squat (flexion de jambes)

● AVEC BATON



Tirage horizontal à la poulie basse



● AVEC ÉLASTIQUES

Tirage horizontal



Développé couché haltères



Elévation du bassin



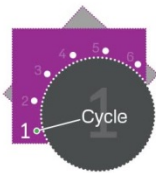
● PIEDS SURÉLEVÉS

Elévation du bassin



- + facile
- + difficile
- matériel

CARDIO



CYCLE 1 ▶ Semaine 1 2 3 ▶ 3 séances par Semaine

CARDIO

CYCLE 1 : CARDIO						
SEMAINE 1						
3 SEANCES PAR SEMAINE	GROUPES MUSCULAIRES	EXERCICES	NB DE RÉPS	NB DE SÉRIES	CHARGES*	RECUP
CIRCUIT	Cuisses/ fessiers	Squat	10	3 tours	.....	3' entre chaque tour
	Dos	Tirage horizontal poulie	10		.....	
	Poitrine	Développé couché	10		.....	
	Cuisses/ fessiers	Elévation du bassin	10		.....	
	Abdos	Planche horizontale	30'' maxi		.....	
	Travail généralisé	Tirage de bras prise d'arraché	10		.....	

\* Précisez votre charge de travail

Conseil du coach

▶ N'oubliez pas à chaque séance de vous échauffer (voir page 10) et de terminer par le retour au calme (voir page 13)

EVALUATION

# Evolution

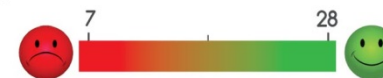
Je viens de terminer le cycle 1, c'est le moment de faire un bilan

**Silhouette** Je relève mon poids et mes mensurations page 86.

**Bien-être** J'évalue mon bien-être en remplissant le questionnaire suivant. Entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

Je ressens de la fatigue au réveil	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
J'éprouve des difficultés à m'endormir	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
Je suis fatiguée quand je marche plus de 20 minutes	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
J'ai des difficultés à porter des courses, des objets du quotidien	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
Je m'énerve vite	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
J'ai des difficultés à aller vers les autres	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	4	3	2	1
Je suis de bonne humeur	JAMAIS	QUELQUES FOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
	1	2	3	4

J'additionne le nombre de points correspondant à mes réponses : .....



\* Cette évaluation n'est pas un test scientifique, c'est un état présent de quelques facteurs révélateurs de votre bien-être.