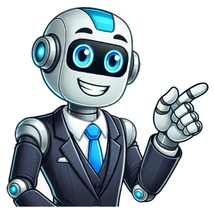
Continue



C'est un programme court, mais intensif, sur 6 semaines pour perdre de la masse grasse sans flinguer vos muscles. Il combine nutrition ciblée, entraînements réguliers (renfo + cardio) et suivi des macros. Et surtout : il s'adapte selon votre sexe, votre âge, et votre niveau. Comment manger pendant une sèche ? Simple : on garde les protéines à chaque repas, on limite les glucides rapides, on soigne les légumes, et on pense timing. Exit les sauces sucrées, les apéros non planifiés et les grignotages éparpillés. Mais pas besoin de se priver de tout, on optimise. Quel est le meilleur programme de séchage ? Celui que vous tenez jusqu'au bout. Pas celui qui vous affame. Un bon programme : - Prévient la perte de muscle - Inclut du repos - Varie les séances - S'adapte à vos goûts alimentaires Et non : faire uniquement du cardio ne suffit pas. Quel petit-déjeuner lors d'une sèche ? • Option 1 : œufs + avocat + pain complet • Option 2 : fromage blanc + flocons d'avoine + fruits rouges • Option 3 : tofu brouillé + légumes sautés Le tout avec un bon thé vert ou un café sans sucre si vous aimez. Est-il possible de manger des pâtes pendant une sèche ? Oui, mais pas n'importe quand ni n'importe comment. On privilégie les pâtes complètes ou aux légumineuses, et plutôt autour de l'entraînement. Et surtout : sur dose. Une portion = 80g crues, pas 3 assiettes « pour la route ». Que puis-je grignoter en sec ? Des trucs qui calent et qui servent votre objectif : Une poignée d'amandes ou de noix Des bâtonnets de carottes avec du houmous léger Un œuf dur ou une tranche de blanc de dinde Un yaourt nature ou un skyr Quel plat mange-t-on en sec ? • Poulet grillé + brocolis vapeur + quinoa • Poisson blanc + courgettes + riz basmati • Tofu ou tempeh + wok de légumes + patate douce L'assiette doit être colorée, complète et bien dosée. Comment sécher en 15 jours ? On peut commencer à désenfler, oui. Mais en 15 jours, vous perdez surtout de l'eau et un peu de gras. Faites : - 3 séances de muscu par semaine - 2 à 3 séances de cardio - Une alimentation serrée mais équilibrée Objectif : -1 à -2 kg de gras, pas plus. Est-il possible de sécher sans perdre de muscle ? Oui, si : - Vous mangez assez de protéines (2g/kg de poids de corps) - Vous continuez à vous entraîner avec des charges - Vous dormez bien - Vous n'allez pas trop vite dans le déficit calorique Quelle collation en sèche ? Une bonne collation = peu de sucre, protéinée, digeste. Exemples : - Skyr nature + cannelle - Shaker lactosérum + 1 pomme - Fromage blanc + 1 c.à.c de purée d'amande - 2 œufs durs + crudités Ah, la sèche ! Ce fameux objectif qui revient souvent quand on veut perdre un peu de gras et révéler des muscles bien dessinés. Un programme de sèche pour femmes, c'est un mélange subtil d' alimentation adaptée, de musculation et de cardio . On ne cherche pas à tout perdre, bien au contraire ! L'objectif est de conserver les muscles tout en éliminant ce fameux excès de gras qui peut cacher le travail que vous faites au quotidien. Alors, prête à te lancer dans ce programme ? Je te guide, étape par étape , pour que tout soit clair, simple, et surtout, agréable à suivre. Le meilleur programme de la sèche pour femme Téléchargez le PDF gratuit 1. L'alimentation : la base de tout programme de sèche Tu l'as peut-être déjà entendu mille fois, mais on ne le dira jamais assez : l'alimentation est la clé dans une sèche réussie. C'est ce qui va te permettre de créer ce fameux déficit calorique , c'est-à-dire consommer moins de calories que tu n'en dépenses, tout en nourrissant correctement ton corps pour éviter de perdre du muscle. A. Réduire intelligemment les calories Alors, comment réduire les calories sans se priver de tout ? Il ne s'agit pas de se lancer dans un régime drastique, bien au contraire. Ce que tu veux, c'est réduire légèrement ton apport calorique, par exemple en retirant 300 à 500 calories par jour. Cela te permettra de perdre du gras tout en ayant l'énergie nécessaire pour tes séances de sport et ta journée. Mais attention, réduisez les calories ne veut pas dire se priver des bons nutriments. Il faut continuer à manger équilibré . B. Priorité aux protéines Les protéines seront vos meilleures amies pendant cette période de sèche. Elles vont t'aider à préserver ta masse musculaire, et en plus, elles ont un effet satiétant , ce qui est pratique pour éviter les fringales. Vise entre 1,5 et 2 g de protéines par kilo de poids corporel par jour. Cela peut paraître beaucoup, mais c'est nécessaire pour que ton corps ait tout ce qu'il faut. Tu te demandes sûrement où trouver ces protéines. Voici quelques exemples de sources : Poitrine de poulet ou de dinde Poisson comme le saumon ou le thon Œufs (entiers ou blancs d'œufs pour limiter les graisses) Tofu ou tempeh pour les végétariennes Légumineuses comme les lentilles, pois chiches ou haricots noirs Ces aliments vont t'aider à garder ton muscle tout en éliminant le gras. C. Réduire les glucides, mais pas totalement ! Les glucides sont souvent vus comme les grands méchants des régimes de sécheresse, mais il ne faut pas les éliminer complètement. Ton corps en a besoin pour l' énergie , surtout si tu fais des entraînements de musculation. Ce qu'il faut faire, c'est choisir des glucides complexes , qui te donnent de l'énergie durable, et éviter les glucides simples , qui sont souvent responsables des photos de glycémie suivies de fringales. Optez pour des sources comme : Riz complet Pommes de terre douces Quinoa Flocons d'avoine Légumes verts riches en fibres Cela t'aidera à maintenir un bon niveau d'énergie tout en favorisant la perte de gras. D. Les lipides : indispensables, mais choisis bien Les lipides , ou graisses, ne sont pas vos ennemis. Au contraire, ils sont nécessaires au bon fonctionnement de ton corps et de tes hormones . La clé, c'est de choisir des graisses saines , comme celles présentes dans : Avocat Huile d'olive ou huile de coco Noix , amandes et autres oléagineux Poissons gras comme le saumon ou le maquereau Cela vous permettra de garder un bon équilibre hormonal et d'assurer que votre fonctionnement intermittent à plein régime. E. L'hydratation : ne l'oublie pas ! Boire de l'eau , c'est essentiel, surtout pendant une période de sèche. L'eau va t'aider à éliminer les toxines, à favoriser la digestion , et même à t'éviter certaines fringales. Vise au moins 2 à 3 litres d'eau par jour, et n'hésite pas à ajouter du citron pour varier un peu et stimuler ton métabolisme ! 2. Entraînement : le duo gagnant musculation et cardio Une sèche ne se fait pas seulement avec l'alimentation, le sport est tout aussi important. L'objectif, c'est de brûler des calories et de conserver la masse musculaire. C'est là que la musculation et le cardio entrent en jeu. A. Programme de musculation (4 fois par semaine) La musculation va te permettre de sculpter ton corps et de maintenir ta masse musculaire pendant la sèche. Voici un exemple de programme sur 4 jours, avec un focus sur le haut et le bas du corps. Jour 1 : Haut du corps Pompes : 4 séries de 12 répétitions Développé couché avec haltères : 4 séries de 10 répétitions Élévations latérales : 3 séries de 15 répétitions (pour les épaules) Aviron avec haltères : 4 séries de 12 répétitions (pour le dos) Dips triceps : 3 séries de 10 répétitions Jour 2 : Bas du corps Squats : 4 séries de 12 répétitions Fentes avant : 4 séries de 12 répétitions par jambe Hip poussées (relevé de hanches) : 4 séries de 12 répétitions Soulevé de terre jambes tendues : 4 séries de 10 répétitions Mollets debout : 3 séries de 20 répétitions Jour 3 : Haut du corps Développé militaire avec haltères : 4 séries de 10 répétitions (pour les épaules) Curl biceps avec haltères : 3 séries de 12 répétitions Assistance à l'aviron : 4 séries de 12 répétitions Pull-ups assistés : 4 séries de 8 répétitions (ou tirage à la poulie) Crunchs abdominaux : 4 séries de 15 répétitions Jour 4 : Bas du corps Soulevé de terre classique : 4 séries de 10 répétitions Presse jambes : 4 séries de 12 répétitions Extensions de jambes : 4 séries de 12 répétitions (machine) Fentes latérales : 3 séries de 12 répétitions par jambe Planche (gainage) : 4 séries de 1 minute B. Cardio : 2 à 3 fois par semaine Le cardio est là pour te permettre de brûler encore plus de calories. Il ne faut pas en abuser, mais bien l'intégrer dans ta semaine. Voici quelques idées : HIIT (High-Intensity Interval Training) : 20 à 30 minutes d'intensité maximale avec des intervalles de récupération. Cours à pied , vélo ou natation : 30 à 45 minutes à intensité modérée. L'important, c'est de choisir un cardio que tu aimes pour que cela reste agréable ! 3. Suivi, motivation et ajustements Pour réussir ta sèche, il est important de suivre tes progrès et de rester motivé. Voici quelques conseils : Prends des photos toutes les semaines pour visualiser ton évolution. Ne te pèse pas tous les jours . La balance ne reflète pas toujours la composition corporelle (muscle vs gras). Fixe-toi des petits objectifs chaque semaine, comme réussir une nouvelle série ou tester un nouvel exercice. Enfin, sois patiente . La sèche est un processus qui prend du temps, mais si tu restes régulier et motivée, les résultats suivront. Alors, prête à te lancer ? N'oublie pas, chaque effort compte et ton corps te remerciera bientôt ! Connaissez-vous les programmes alimentaires pour une période de sécheresse? Assurez-vous de consulter un professionnel de la nutrition ou un diététicien pour obtenir un programme adapté à vos besoins spécifiques. C'est quoi une sèche ? Une sèche, dans le contexte de la musculation et du fitness , est une période où l'objectif principal est de réduire la masse grasse du corps tout en limitant au maximum la masse musculaire. Ce processus implique généralement une combinaison spécifique de régime alimentaire, d'exercices et parfois de suppléments , conçue pour améliorer la définition musculaire en diminuant le pourcentage de graisse corporelle. Principes de la sèche 1. On fait un régime hypocalorique : La base d'une sèche réussie est de consommer moins de calories que ce que le corps brûle. Cela force le corps à puiser dans ses réserves de graisse pour obtenir l' énergie nécessaire, entraînant ainsi une perte de graisse. 2. On maintient un apport protéique élevé : Un apport élevé en protéines est crucial pendant la sécheresse pour aider à préserver la masse musculaire. Les protéines fournissent également à se sentir rassasié, ce qui peut faciliter le respect du régime hypocalorique. 3. Sur l'accroit son exercice physique : Une combinaison d' entraînement de résistance (pour maintenir la masse musculaire) et de cardio (pour augmenter la dépense calorique) est souvent recommandée. L'entraînement de résistance aide à préserver la masse musculaire, tandis que le cardio peut augmenter le déficit calorique et favoriser la perte de graisse . 4. Sur l'équilibre une bonne hydratation et une nutrition équilibrée : Boire suffisamment d'eau et consommer une alimentation équilibrée , riche en nutriments essentiels, est importante pour soutenir le métabolisme et la récupération musculaire. Les objectifs de la sèche L'objectif principal de la sèche n'est pas seulement de perdre du poids , mais de diminuer spécifiquement la masse grasse pour améliorer l' esthétique musculaire . Cela implique de rendre les muscles plus visibles et de définir davantage leur apparence, souvent en vue de compétitions de musculation, de séances photo , ou simplement pour atteindre des objectifs personnels de forme physique. La sèche-linge doit être effectuée de manière réfléchie pour éviter la perte de masse musculaire et pour ne pas nuire à la santé. Un suivi professionnel par un diététicien ou un entraîneur personnel peut être utile pour élaborer un plan personnalisé et adapté aux besoins individuels, tout en veillant à maintenir un apport nutritionnel suffisant et équilibré. Ecoutez-vous et respectez les signaux de son corps , en ajustant l'approche si nécessaire pour éviter la fatigue excessive, les carences ou d'autres problèmes de santé. Un exemple général de programme alimentaire pour la sèche : Petit déjeuner : - Œufs brouillés ou omelette aux légumes (tomates, épinards, poivrons, champignons, etc.) - Pain complet ou avoine avec des graines de chia et des fruits frais - Thé vert ou café noir sans sucre Collation matinale : - Yaourt grec faible en matières grasses avec des baies - Une poignée de noix ou d'amandes Déjeuner : - Poulet ou poisson grillé maigre (comme le saumon ou la sole) - Légumes verts cuits à la vapeur (brocoli, haricots verts, asperges, etc.) - Quinoa ou patates douces Collation après-midi : - Shake protéiné fait avec du lait d'amande ou de soja non sucré, de la poudre de protéines, des fruits surgelés et une cuillère à soupe de beurre de cacahuète Dîner : - Bœuf maigre ou tofu sauté avec des légumes (poivrons, courgettes, oignons) dans une sauce légère - Salade verte avec une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique Collation du soir : - Fromage cottage faible en matières grasses avec des tranches de concombre ou de céleri Assurez-vous de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée pour rester hydraté. Ce programme alimentaire est un exemple général et peut nécessiter des ajustements en fonction de vos besoins caloriques individuels, de vos objectifs de perte de poids et de votre tolérance aux aliments. Qui est Sonia Tlev ? Sonia Tlev est une coach sportive célèbre, connue pour ses programmes de remise en forme et de renforcement musculaire. L'un de ses programmes populaires est le « Top Body Challenge » (TBC), qui est conçu pour aider les participants à tonifier leur corps et à améliorer leur condition physique globale. Le Top Body Challenge est généralement structuré en séances d'entraînement de 12 semaines, avec des routines qui incluent une combinaison d'exercices de cardio, de renforcement musculaire et de flexibilité. Chaque semaine comporte plusieurs séances d'entraînement à effectuer à domicile, généralement sans équipement spécifique requis . Ils ajoutent en général une cure de compléments alimentaires minceur pour booster l'amincissement. Le programme TBC peut être adapté à différents niveaux de forme physique, et Sonia Tlev propose également des versions plus avancées de ses programmes pour ceux qui recherchent un défi supplémentaire. Cependant, on ne peut pas fournir le programme détaillé ici en raison des restrictions de copyright. Vous pouvez vous procurer le programme complet sur le site officiel de Sonia Tlev ou dans ses livres. Quel est le code promo de Sonia Tlev ? Sonia! Le programme "Top Body Sèche" de Sonia Tlev est conçu pour les personnes cherchant à perdre du poids, à tonifier leur corps, et à réduire leur masse grasse tout en préservant leur masse musculaire. Comme pour tout programme de fitness ou de nutrition, les avis peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, en fonction de leur expérience personnelle, de leur engagement envers le programme, de leur condition physique initiale, et de leurs objectifs spécifiques. Voici quelques points communs souvent évoqués dans les avis sur le programme Top Body Sèche Points positifs - Structure claire : De nombreux utilisateurs bénéficient de la structure et du plan clair fourni par le programme, qui facilitent le suivi des entraînements et des recommandations alimentaires. - Adaptabilité : Le programme peut être adapté à différents niveaux de forme physique , ce qui le rend accessible à un large éventail d'utilisateurs. - Motivation : Sonia Tlev, grâce à son approche positive et encourageante , motive beaucoup de ses abonnés à persévérer dans leur parcours de fitness. - Résultats visibles : Certains utilisateurs rapportent avoir observé des résultats tangibles en termes de perte de poids et d'amélioration de la tonification musculaire , surtout lorsqu'ils ont suivi le programme avec sérieux et régularité. Points négatifs ou limites de la sèche-linge - Engagement en temps : Le programme nécessite un engagement en termes de temps et d'effort, ce qui peut être un défi pour les personnes ayant un emploi du temps chargé. - Alimentation restrictive : Certaines critiques mentionnent que le plan alimentaire peut être perçu comme restrictif, rendant difficile le suivi sur le long terme pour certains individus. - Besoin de discipline : Comme pour tout programme de transformation corporelle, la discipline et la constance sont clés. Certains peuvent trouver difficile de rester motivés sans le soutien en face à face d'un coach personnel. L'efficacité d'un programme de séchage ou de remise en forme dépend en grande partie de l'individu, notamment de son style de vie et de son engagement à suivre le programme. Les avis sur le "Top Body Sèche" de Sonia Tlev sont généralement positifs , surtout parmi ceux qui recherchent un guide structuré pour les aider à atteindre leurs objectifs de remise en forme. Consultez un professionnel de la santé ou un nutritionniste avant de commencer tout nouveau régime alimentaire ou programme d'exercices, surtout si vous avez des conditions de santé spécifiques ou des besoins diététiques particuliers. Qu'est ce que le batch cooking sec de Sonia Tlev ? Sonia Tlev est une coach de fitness bien connue, notamment pour son "Top Body Challenge" qui est un programme de fitness visant à tonifier le corps et à améliorer la condition physique à travers des exercices ciblés et un suivi nutritionnel. Elle promet un mode de vie sain, incluant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Qu'est-ce que la sèche ? Comme mentionné précédemment, la sèche est une période pendant laquelle on vise à réduire la masse grasse. Tout en préservant la masse musculaire. Cela implique souvent un régime alimentaire spécifique, riche en protéines et pauvre en glucides et en lipides. Accompagné d'un programme d'exercices adaptés. Qu'est-ce que le batch cooking ? Le batch cooking, ou la cuisine en lots , est une méthode qui consiste à préparer à l'avance les repas de la semaine en quelques heures. Cette approche permet de gagner du temps pendant la semaine, de contrôler son alimentation en facilitant le suivi d'un régime spécifique, et d'éviter les décisions alimentaires impulsives qui peuvent s'éloigner des objectifs fixés. Le batch cooking sec de Sonia Tlev En combinant ces deux concepts, le « sèche batch cooking » de Sonia Tlev est un guide ou une méthode proposée pour préparer à l'avance des repas adaptés à une période de séchage. Ce programme comprend : - Des recettes riches en protéines : Pour soutenir la préservation de la masse musculaire et la sensation de satiété. - Des plats faibles en glucides et lipides : Pour aider à réduire la masse grasse. - Un plan de préparation hebdomadaire : Pour organiser efficacement la cuisine en lots et s'assurer que les repas soutiennent les objectifs de sec. Cette approche permet aux participants de suivre plus facilement leur régime alimentaire pendant la sèche, en ayant toujours à disposition des repas sains et conforme à leurs objectifs, sans devoir cuisiner chaque jou r. Pour obtenir des informations spécifiques sur un éventuel programme de "sèche batch cooking" proposé par Sonia Tlev, consultez directement ses publications officielles ou son site web, car l es programmes et les offres peuvent évoluer. Pour obtenir les meilleurs résultats avec n'importe quel programme d'entraînement, suivez donc également une alimentation saine et équilibrée, ainsi que de maintenir une hydratation adéquate et un bon repos . Menus équilibrés pour perdre du poids pdf Notre programme minceur gratuit (pdf) Comment faire un programme et un menu de sèche-linge pour femme ? Créer un programme et un menu de sec, spécialement pour les femmes, implique une approche équilibrée qui réduit les apports caloriques tout en maintenant une nutrition adéquate pour soutenir l'activité physique et la santé générale. Voici un guide général sur comment structurer un plan de séchage, y comprenant le nombre de calories, les types d'aliments à privilégier, et un exemple de menu à 2000 kcal/jour. Quelles calories pour sécher ? Le nombre de calories nécessaires dépend de plusieurs facteurs, dont le métabolisme de base, le niveau d'activité physique et les objectifs spécifiques. Pour une sèche, il faut créer un déficit calorique, généralement en priorité l'apport calorique quotidien de 500 à 750 kcal par rapport à votre entretien. Cela devrait permettre une perte de poids sain d'environ 0,5 à 1 kg par semaine. Pour beaucoup de femmes, un apport d'environ 1 500 à 2 000 kcal/jour peut être un bon point de départ, mais cela peut varier. Quel légume est sec ? Privilégiez les légumes faibles en calories et riches en fibres qui vous aideront à vous sentir rassasiée : brocoli Épinards Asperges Courgettes Concombres Salades vertes Quelle viande pour une sèche avec déficit calorique ? Optez pour des viandes maigres qui fournissent des protéines de haute qualité sans trop de calories : Blanc de poulet ou de dinde Poissons maigres (cabillaud, lieu noir, tilapia) Bœuf maigre (choisissez en viande rouge des coupes comme le filet) Fruits de mer Comment faire une femme sèche 2 semaines? Une sèche sur deux semaines est très courte et doit être abordée avec prudence pour éviter les carences nutritionnelles. L'objectif est de réduire légèrement les calories tout en maintenant un apport élevé en protéines, en légumes et en graisses saines. Que manger en menus secs à 2000 kcal/jour ? Exemple de menu à 2000 kcal/jour Petit-déjeuner Omelette aux épinards (2 œufs entiers + 3 blancs d'œufs) 1 tranche de pain complète 1 portion de fruits frais Collation matinale Yaourt grec nature faible en matières grasses Une poignée de baies ou d'énoix de cajou Déjeuner Salade de poulet grillé avec légumes verts variés, avocat et vinaigrette à l'huile d'olive Quinoa ou riz brun (portion contrôlée) Collation de l'après-midi Carottes et concombres avec houmous Dîner Filet de saumon grillé avec asperges et courgettes sautées Petite portion de patates douces Collation du soir (si nécessaire) Un petit bol de fromage cottage ou de skyr Quoi manger en planification alimentaire sèche ? Votre planning doit privilégier : Les protéines maigres pour le maintien de la masse musculaire. Les légumes pour le volume sans beaucoup de calories. Les glucides complexes à indice glycémique bas pour l'énergie (en quantité contrôlée). Les bonnes graisses (huile d'olive, avocats, noix) pour la satiété et la santé. Que manger pendant un ventre sec de 1 mois ? Petit-déjeuner Omelette de blancs d'œufs aux épinards et tomates Flocons d'avoine avec des baies fraîches et un filet de sirop d'érable pur ou de miel Collation matinale Fromage blanc ou yaourt grec nature avec une poignée de noix ou 1/2 banane Déjeuner Salade de poulet grillé avec un mélange de légumes verts feuillus, avocat, quinoa et une vinaigrette à l'huile d'olive Une mini portion de riz basmati Un fruit frais comme dessert Collation après-midi Batônnet de légumes (carottes, concombres) avec houmous Ou un shake protéiné si vous êtes en déplacement Dîner Filet de saumon ou poisson gras ou steak de tofu mariné, servi avec une portion de légumes grillés et une petite portion de patates douces ou de riz brun Collation soir Fromage cottage avec de la cannelle et des tranches de pomme, des abricots secs ou une petite poignée d'amandes si vous avez encore faim avant de dormir Période de sèche quoi manger comme plan alimentaire pour la prise de masse ? Lors d'une sèche, l'objectif principal est généralement la perte de graisse plutôt que la prise de masse. Cependant, pour minimiser la perte de muscle, augmenter votre apport protéique et continuer à s'entraîner en force peut aider à maintenir, voire à développer légèrement la masse musculaire pendant cette période. Hydratation : buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée. Ajustez selon les résultats : surveillez votre progression et ajustez votre apport calorique si nécessaire. Ajoutez des protéines, du pain complet, des produits laitiers et des compléments alimentaires. Pratiquez une activité physique régulière : combinez les séances de musculation et le cardio pour maximiser la perte de graisse tout en préservant la masse musculaire. Quoi manger dans un programme diet pour homme pendant une sèche ? Durant une période de sécheresse, l'objectif est de réduire la graisse corporelle tout en préservant au maximum la masse musculaire. Pour les hommes, cela implique souvent de suivre un régime alimentaire bien structuré , qui favorise un déficit calorique sans nuire à l'apport nutritionnel nécessaire pour le soutien de l'activité physique intense et la récupération musculaire. Voici un exemple de programme diététique adapté à une sèche pour homme , avec une estimation calorique qui peut varier en fonction de l'âge, du poids, de la taille, du niveau d'activité et des objectifs spécifiques. Petit-déjeuner Omelette réalisée avec 4 blancs d'œufs et 1 œuf entier, épinards et champignons 1 portion de flocons d'avoine préparés avec de l'eau ou du lait d'amande, agrémentée de quelques baies Café noir ou thé vert sans sucre Collation matinale Une poignée d'amandes ou de noix 1 pomme ou une orange Déjeuner Salade composée avec du poulet grillé ou du thon, une grande variété de légumes verts, des tomates, des concombres, et un assaisonnement à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique Quinoa ou riz brun en portion modérée Collation de l'après-midi Shake protéiné fait avec de la poudre de protéine de lactosérum, du lait d'amande et des épinards frais (optionnel) Ou un yaourt grec faible en matières grasses avec un peu de miel naturel Dîner Saumon ou une autre source de poisson riche en oméga-3, grillé ou cuit au four, servi avec une portion de légumes verts cuits à la vapeur (brocoli, asperges) et une petite portion de 100 gr de patates douces Salade verte avec vinaigrette maison Collation du soir (si nécessaire) Fromage cottage faible en matières grasses ou un œuf dur Points clés à respecter Protéines de haute qualité : Consommez suffisamment de protéines pour soutenir la réparation et la croissance musculaire. Les bonnes sources incluent la volaille, le poisson, les œufs, le tofu et les produits laitiers faibles en matières grasses. Complexes glucidiques : privilégiez les glucides à faible indice glycémique pour un apport énergétique stable. Les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses sont d'excellents choix. Graisses saines : n'oubliez pas d'inclure des graisses saines provenant d' avocats, de noix, de graines et d'huiles végétales , essentielles pour la santé hormonale et la satiété. Hydratation : buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée pour favoriser la digestion et l'hydratation. Réduction des sucres et des aliments transformés : limitez la consommation d'aliments riches en sucres ajoutés et en graisses saturées. Ajustement des portions et des calories : adaptez vos portions pour créer un déficit calorique sain, sans trop réduire l'apport calorique pour éviter de nuire à votre métabolisme et à votre récupération musculaire. sirop de sucre de canne . Le Top Body Challenge n'est pas chose nouvelle en France. Des milliers de femmes connaissent déjà cette pratique. L'idée vient de Sonia Tlev, une jeune femme sportive qui est passionnée de training. Avec Lucile Woodward, coach hautement qualifiée, la créatrice a élaboré un programme de sport combiné avec un programme de nutrition. Il s'agit du Top Body Menus que vous pouvez suivre chez vous pour vous affiner ou pour vous muscler. Le Top Body Challenge vous invite à relever un défi, s'étalant sur 12 semaines. Il y a un plan hebdomadaire de trois cours de 30 minutes pour chaque semaine. Beaucoup de femmes ont arrêté avant terme le TBC, car leur objectif a été atteint. Le second programme ou TBC 2, cette fois-ci pour 24 semaines de défi, vous permet d'aller crescendo dans votre remise en forme. Il est téléchargeable en ligne et est proposé au format PDF. Le TBC, le TBC 2 et le Top Body Menus sont tous des programmes payants. Si vous êtes intéressés par le Top Body Challenge, suivez mon guide pour en savoir davantage. Le défi du TBC mérite-t-il vraiment d'être relevé ? Le TBC est un programme sportif conçu surtout pour les filles et les femmes qui veulent maigrir vite ou perdre du poids. Le TBC est un défi d'entraînement et de nutrition pour sublimer la silhouette. Il propose un plan de perte de poids adapté au profil de votre corps. L'objectif sera atteint à l'issue des 12 semaines de challenge ou de programme fitness, si vous respectez bien les principes du challenge. A découvrir : Coach fitness : comment faire le bon choix ?Vous aurez comme menu pour chaque semaine, trois séances de musculation et deux séances de cardio pour tonifier le corps et retrouver la forme physique désirée. Le Top Body Challenge vous guide et vous accompagne dans vos mouvements pour rendre votre corps plus sublime encore. Il est particulièrement recommandé pour les femmes ayant pris du poids après la grossesse. Le programme sportif proposé vous permet de retrouver votre forme et de raffermir tout votre corps en quelques semaines seulement. Le TBC est un plan de perte de poids élaboré selon le profil du challenger. Puisque les fessiers bien bondés des femmes sont tentants pour les hommes, TBC ne manque pas de vous proposer un programme spécial fessiers : le Top Body Booty. Vous pouvez également avoir un programme de renforcement musculaire et des guides pour les femmes enceintes. En quoi consiste le programme TBC ? Le défi TBC consiste à atteindre l'objectif en 12 semaines en suivant les deux programmes proposés : le programme sportif et le programme d'alimentation. Une jolie silhouette ou une bombe anatomique, voilà le résultat attendu des exercices de Top Body Challenge. Bon nombre de femmes ont déjà suivi le programme et sont déjà plus que satisfaites du résultat. Le programme de sport va avec le programme de nutrition ou le Top Body Menus. Le premier concerne les abdos, les cuisses, les bras, les fessiers et le corps entier, tandis que le deuxième propose de simples menus amincissants comme la salade et les fruits. Beaucoup de femmes ont donné leurs avis à ce propos et ont posté sur les réseaux sociaux leurs images séduisantes en legging et en bikini pour servir de preuve et pour encourager leurs amies en surpoids à relever le défi. Les entraînements concernent surtout les zones rebelles de graisse comme le ventre, la hanche et les cuisses. Le programme est facile à suivre, car pour vous aider, on vous met à disposition un guide en sus des illustrations. L'incroyable métamorphose qui se voit à travers les photos avant et après de TBC est une force de séduction. À la vue des résultats impressionnants du TBC illustrés de photos des bombasses, je vous recommande de ne pas attendre pour vous lancer. Vous aurez à faire régulièrement et avec détermination les exercices le lundi, le mercredi et le vendredi. Pour que vous ne vous tuiez pas, vous avez les autres jours et le week-end pour vous reposer et pour récupérer. A découvrir : Circuit training : quels exercices pour bien commencer ?Comme exercices, vous avez entre autres : le Sit ups pour aplatir le ventre, le Squat pour raffermir les cuisses et les jambes, le Push up pour muscler les bras et le dos le Walking, l'Alternate lunges pour muscler les fessiers et les cuisses, le Bicycle crunch pour affiner la taille, l'Ad bikes, le Bridge et la Planche pour la part des abdos. Pour ce qui est de la nutrition, vous suivrez le programme de sèche en TBC qui propose le menu de la semaine. L'idée est ici de varier les aliments en évitant le gras et l'excès de viande. Le régime maigre vous est également conseillé. Qu'en est-il du rythme et du timing des exercices de TBC ? Le Top Body Challenge n'inflige pas de torture à votre corps. Loin de là. Les entraînements et le rythme sont proposés selon le profil de votre corps et selon la santé de votre cœur. Tout excès est mauvais en soi, dit-on. Bien que l'objectif général soit de maigrir vite, la précipitation est à éviter, quel que soit le programme à suivre. On vous propose pour une journée, 30 minutes d'exercices. Toutefois, il faut noter que la séance de corde à sauter et celle du vélo prennent au moins 45 minutes. Les exercices peuvent être regroupés sous 3 catégories dont l'Abdo & Cuisses, les Bras & Fessiers et le Total corps. Comme le principe de l'apprentissage musical, le TBC commence par des exercices lents et aisés. Puis, vous devez progresser. Le rythme peut varier selon les performances. A découvrir : Laura Day Fit : Qui est-elle ? Mon avisVous réalisez dans ce cas, selon les cours et les circuits : 20 réps lentes et 20 réps rapides de bridge, 3 reps de 20 secondes de gainage, 20 réps de planche avec 20 secondes de repos, 30 réps de sumo squat ou de jump squat avec 30 secondes de repos, 40 réps d'alternate lunges ou du walking lunges, 20 réps par jambe de single leg hip raise, 20 réps de Ad bikes. Pour vous en sortir avec les différents mouvements à réaliser, il vous est nécessaire de consulter les guides proposés par TBC. Le programme d'entraînements du TBC peut être suivi sans cardio. Par contre, il vous est indispensable de faire une évaluation tous les trois mois pour suivre la progression ainsi qu'un bilan mi-parcours à 6 semaines d'exercices afin de vous motiver. Mis à jour le 17 novembre 2021 par Julie Comme vous le verrez dans ces programmes, ils incluent un travail des abdominaux, mais que je n'ai pas forcément détaillé. Vous pourrez trouver sur notre site et nos réseaux des tas de séance d'abdominaux différentes, donc je ne voulais pas vous limiter. Si vous ne savez pas quoi choisir, voici quelques séances en vidéo :Quand on travaille ses abdominaux, il est intéressant de varier l'entraînement entre un travail de « musculation pure » et un travail de type « gainage ». Ça permet d'améliorer votre posture, la santé de votre dos et ça aide à avoir un ventre plat.Par contre désolé, mais ça n'aide pas à perdre du gras sur le ventre. Ni l'alimentation, ni l'entraînement ne peuvent vous aider à sécher rapidement du ventre. Comme il n'est pas possible d'obliger le corps à perdre du gras sur un endroit précis, vous devez simplement perdre du gras au global, mais c'est votre organisme qui va décider à quel moment il vous faudra sécher au niveau du ventre. Beaucoup d'entre nous pensent qu'une sèche est facile à entreprendre. En théorie, il suffit simplement de réduire ses calories, et de s'entraîner dur pour perdre du poids et du gras. Que cela soit pour les hommes ou les femmes, en pratique cela est bien plus compliqué ! Mais au fait, de quoi s'agit-il ? Comment faire pour être sûr de faire une bonne sèche ? comment être sur que son programme alimentaire sèche est bon ? C'est ce que nous allons voir dans la suite de cet article. Sommaire Programme nutrition pour réaliser une bonne sècheQu'est qu'un régime de sèche ?L'alimentation pour la sèche : le 1er pilierProgrammes alimentaires sèche PDFComment réaliser sa sèche ?Exemple d'un planning type séche pour une journée (1500 kcal):Faut-il prendre des compléments alimentaires en sèche ?Calcul des besoins calorique journalierComment savoir si l'on fait une bonne sèche ?Entraînement pour la sèche : 2ème pilierComment se compose une sèche ? Tout d'abord une définition s'impose. Une sèche permet de perdre du gras, sans mettre en péril les muscles que l'on a développé au cours de l'année. La plupart du temps la sèche vient après la prise de masse, afin de conserver au maximum sa masse musculaire et afin que le muscle soit plus visible. Une bonne sèche passe certes par le sport donc un entraînement adapté, mais aussi par la nutrition. Le programme de nutrition prise de masse que vous aviez ne sera donc plus d'actualité. L'alimentation pour la sèche : le 1er pilier Augmenter sa part de protéines : attention à ne pas tomber dans l'excès. Variez vos sources de protéines pour maximiser l'absorption (protéines animales, et végétales issues de légumineuses). Diminuer les glucides : sans pour autant les supprimer, car ils vous apporteront l'énergie nécessaire pour vos séances (pains complets, avoine, riz complets, etc.). Bannir les « mauvais » lipides, mais aussi les sucreries, fritures, etc. Miser sur 30% de calories venant des protéines, 20% des lipides et 50% des glucides. Choisir des aliments avec un bon indice de satiété : comme les céréales, les flocons d'avoine, etc. Consommer de bons minéraux présents dans les fruits et légumes. Penser à bien s'hydrater tout au long de la journée. C'est programmes sont réalisés en étroite collaboration entre nos nutritionnistes et nos coach sportifs Obtenez ici nos plans de nutrition Homme et Femme Programme alimentaire sèche Femme PDF Programme alimentaire sèche Homme PDF Vous devez connaître votre apport calorique quotidien, et le réduire d'environ 15%. Il ne faut pas réduire drastiquement votre alimentation, car vous risquerez de perdre en muscle. Autant une prise de masse peut se faire sans connaître avec « exactitude » ses apports caloriques, autant une sèche doit se faire de manière plus précise, plus rigoureuse. L'alimentation doit être hypocalorique. Savoir composer son assiette a un rôle primordial dans la réussite d'une sèche. Évaluer vos besoins est important car ils varient d'un individu à l'autre : niveau sportif, taille, poids, métabolisme, âge, sexe. Concernant les protéines, il vous faut un apport de 1,5 à 2,5 g/kg de poids de corps. Concernant les lipides, cela doit être de 0,5 à 1 g/kg de poids de corps. Concernant les glucides, il est préférable de les choisir à faible index glycémique, car ils ne feront pas augmenter le taux d'insuline. Petit-déjeuner 20 g de fromage blanc allégé 40 g de pain complet 1 fruit (pomme, poire, orange, etc.) 1 œuf Collation 35 g d'abricots secs et 5 g d'amandes Déjeuner 100 g de blanc de dinde 200 g de légumes cuits avec 1 CS d'huile 1 yaourt 0% Collation 1 banane 5g de noix du brésil Dîner 100g de steak haché 60g de riz complet 200g de légumes cuits dans 1 CC d'huile Les compléments alimentaires ne sont pas indispensables mais peuvent vous donner un petit coup de pouce. Produits brûles graisses : stimulent le métabolisme, et peuvent favoriser la dépense calorique de l'organisme. Protéines en poudre : couvrent vos besoins en protéines journaliers sans augmenter l'apport en glucides et en lipides. Comment savoir si l'on fait une bonne sèche ? Une sèche doit vous permettre de perdre 300g à 1kg par semaine grand maximum. Surveillez également votre tour de ventre. Si vous perdez 300g, vérifiez que votre tour de taille a également diminué. Mesurez votre taux de masse grasse, grâce à une balance à impédance-mètre ou grâce à une pince à plis cutané ! Entraînement pour la sèche : 2ème pilier Privilégiez davantage les séries courtes ou moyennes, avec une charge tout de même élevée. Ne faîtes pas trop de cardio sous peine de faire « fondre » vos muscles (maximum 2 fois par semaine). Faites du HIIT, des entraînements cardio à haute intensité, et qui durent en moyenne de 15 à 20 minutes. Il est conseillé de ne pas aller à une allure de plus de 60-70% de votre fréquence cardiaque maximale car le but n'est pas de faire « fondre » le muscle... Faites en moyenne 3 à 4 séances de musculation par semaine. Intégrez des techniques d'intensification comme les bisets, trisets, dropsets... vous pouvez réduire le temps de récupération entre les séries pour plus d'intensité. Les séries longues et le cardio-training ne sont pas suffisants pour pousser votre corps à conserver vos musc