

CONTENU

01

02

03

O4 L'ETAT D'ESPRIT

05 CONCLUSION

CHAPITRE

01

Q U I S U I S - J E ?





DECOUVRONS MON PARCOURS ENSEMBLE

Je m'appelle Clément, j'ai 35 ans, je suis papa d'une petite fille et amoureux comme jamais.

Ancien militaire de l'armée de l'air, je me suis reconverti en tant que coach sportif par passion pour le sport, par amour des relations humaines, mais aussi pour contribuer à améliorer le quotidien de nombreuses personnes.

Aujourd'hui avec du recul, je me suis aperçu qu'il n'est pas forcement inné, facile et naturel de se sentir bien dans son corps.

On se sent souvent trop gros, trop mou ou pas assez musclé. Moi le premier, et c'est pour cela que je vous comprends. J'ai eu une période de ma vie ou je pesais autour de 100 kg.

Je me sentais lourd, fatigué, sans énergie...

J'ai voulu changer et prendre ma vie en main.

Grâce à mes connaissances, mon but à présent est d'aider le plus de personnes possible à réussir ce changement de cap et améliorer leur style de vie.



" TOUT LE MONDE A BESOIN D'UN COACH " BILL GATES

DE MILITAIRE A EXPERT EN REMISE EN FORME

Après un diplôme universitaire en logistique internationale j'ai intégré l'école des sous officiers de l'armée de l'air française. Cette expérience m'a appris la rigueur et la détermination qui sont présentes aujourd'hui dans tout ce que je fais.

J'y ai servi pendant 5 ans et par la suite me suis reconverti en coach sportif.

Pour cela j'ai passé le BP JEPS AGFF mention C et D au centre national des sports de la défense.

J'ai choisi ce nouveau métier par passion des relations humaines. Pour faire cette activité il faut aimer les gens bien plus que le sport.





Le partage et la pédagogie sont les deux piliers sur lesquels je m'appuie pour pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs.

Cela fait maintenant 7 ans que le coaching fait parti de ma vie. Je ne compte plus mais j'ai déjà suivi plus d'une centaine de personnes qui m'ont fait confiance, afin de les orienter dans leur nouveau style de vie.

Fan d'apprentissages, je m'oblige à suivre au moins une formation par an afin de m'enrichir pour enrichir les autres.

J'ai commencé par la formation **SPARK** (basée sur le développement personnel, le leadership).

J'ai enchainé sur la **Nerdy Muscle Academy** (nutrition et comportement alimentaire) puis la dernière en date, la formation **Baeysian bodybuilding** (science du sport et de la nutrition).

Ayant appris les bases sportives avec le BP je me suis vite rendu compte que cela serait insuffisant pour accompagner les gens de façon optimale.

Je me suis donc spécialisé pour devenir un expert en remise en forme.

Tout cela m'a permis de dépasser les frontières limitées d'un coach sportif. L'important pour moi est de transmettre la réussite, ce sentiment de confiance en soi qui demande parfois une vie à atteindre.







Après avoir pris du recul et avoir fait une synthèse des entretiens que j'ai pu faire avec les personnes que je suis, je me rends compte que la plupart des personnes ne savent pas manger équilibré, n'ont aucune notion de nutrition et sont donc perdues dans les méandres d'internet.

Mon envie grandissante d'aider le plus de monde possible m'a poussé à écrire ce guide qui vous donnera les premières clés pour vous aider à réussir votre perte de poids mais aussi à maintenir votre ligne.

A travers ce guide, je veux vous donner des informations, des astuces et de bonnes habitudes que j'ai apprises et mises en place dans mon quotidien.



C'est une époque extraordinaire qui s'offre à nous

Il n'y a jamais eu, dans l'histoire de l'humanité, autant de connaissances à la portée de tous, dans tous les domaines possibles et inimaginables. Grâce à cela, nous devrions tous savoir comment bien manger et être en bonne santé.

Comment expliquer alors ce constat?

Plus d'un adulte sur deux est en surpoids.

Je faisais partie de cette moitié de la population il y a quelques années. Comme je l'ai dit plus haut j'ai atteint le poids de 100 kilos, sans même m'en rendre compte.

En quelques mois, grâce à des techniques simples à mettre en place, de bonnes habitudes et un peu de volonté j'ai réussi a en perdre presque vingt. Depuis je suis plein d'énergie avec une santé de fer.

Un des problèmes de notre société actuelle c'est la modification de notre cadre de référence. Il y a 50 voire 60 ans, il était plus rare de voir des personnes en fort surpoids ou obèses.

Aujourd'hui cela devient commun de voir des personnes pesant 120, 130 ou 140 kilos. De ce fait, lorsque nous sommes en petit surpoids (environ 10 kilos de plus) cela passe inaperçu ou même anodin. On connait tous cette phrase « t'as un petit ventre, mais bon c'est pas grave, tu n'es pas obèse non plus »

Nos standards évoluent et notre silhouette avec.

Le monde aussi évolue et nos habitudes avec. Avant il fallait travailler physiquement pour manger, aujourd'hui tu peux rester assis dans ton canapé et te faire livrer ton repas et même tes courses. Tout doit aller toujours plus vite, parfois au plus simple. Et souvent, l'alimentation et le sport sont les premières choses que l'on néglige.



N'hésitez pas à demander de l'aide

Une phrase d'une étude que j'ai lue récemment m'a bouleversé.

« Nous sommes dans la société occidentale, la première génération dans l'histoire humaine où la majeure partie de la population doit s'exercer délibérément pour rester en bonne santé »





Comment éviter de finir malade et en surpoids?

Comment mincir et garder la ligne?

A travers ce livre, je voudrais vous transmettre mes connaissances pour vous faire gagner du temps et surtout vous faire garder la ligne.

3 aspects du quotidien me paraissent indispensables et indissociables l'atteinte de votre objectif et un mode de vie sain:

- L'alimentation
- L'activité physique
- L'état d'esprit

BONNE LECTURE A TOUS!!



CHAPITRE

02





L'ALIMENTATION, LA BASE DE TOUT!!

mois.

Vaste sujet si intéressant et complexe. Je me suis plongé dans cette discipline depuis 2 ans maintenant et je réalise l'importance d'une alimentation saine et contrôlée.

J'ai appris énormément mais il y a tellement à apprendre que l'on pourrait y passer une vie entière.

« Plus j'apprends, plus je réalise que je ne sais rien » SOCRATE

Pour vivre sa vie à 100%, il faut de l'énergie et pour en avoir il faut donner à son corps les apports nécessaires à son bon fonctionnement.

Tu peux avoir un bon sommeil, une activité physique régulière, un état d'esprit de champion, si tu ne manges pas correctement tu seras faible.





Exemple personnel, il y a 4 ans je mangeais tout et n'importe quoi sans faire attention. Résultat des courses, j'étais fatigué et surtout j'étais malade très souvent. Un hiver, j'ai même été malade 4 fois en 4

Depuis j'ai complètement modifié ma façon de manger et devenez quoi ?

Je ne suis plus malade !!! Rien !!! Pas une maladie en 4 ans.

Lien de cause à effet ou coïncidence ? Je te laisse choisir



QU'EST-CE QU'UNE BONNE ALIMENTATION?

Régime paléo, cétogène, végétarien, sans gluten et j'en passe. Nous voyons de tout sur internet.

Il y a tellement d'écoles différentes que nous ne savons plus quoi faire.

Un jour vous regardez une vidéo qui vous parle des dangers du sucre.

Le même jour vous trouverez une vidéo vous expliquant que le sucre c'est bon pour la santé.

Nous sommes comme paralysés par un trop plein d'information contraire.

Noyés!!

J'aimerais vous guider parmi toutes ces informations et vous donner la synthèse de ce que j'ai pu apprendre.

Je ne prétends pas avoir la recette miracle ni la définition parfaite d'une bonne alimentation, mais je peux vous dire ceci;

Selon moi, une bonne alimentation est une alimentation que vous aimez, qui vous convient et qui vous apporte tous les nutriments nécessaires à une bonne santé générale et une énergie débordante.

Pour cela il y a 3 choses à surveiller :

- l'apport calorique (le nombre de calories que vous mangez dans la journée).
- Les macros nutriments (les grammes de protéines, de lipides et de glucides).
- Les micros nutriments (les vitamines et minéraux).

Si vous réussissez à surveiller ces trois-là, une grande partie est déjà gagnée.





Une bonne alimentation doit vous convenir. Rien ne sert de se forcer ou même de se priver à outrance, ce n'est pas la bonne stratégie; ça ne tiendra pas sur le long terme. Il faut trouver un équilibre.

Vous devez aimer ce que vous faites, aimer ce que vous mangez. Régime alimentaire ne devrait jamais rimer avec souffrance, frustration ou faim mais plutôt avec plaisir et satiété. Si lors d'un régime vous avez, tous les jours, trop faim vous êtes foutus.

L'esprit humain n'est pas fait pour fonctionner dans la frustration pendant de longues périodes. Vous devez prendre du plaisir à manger.

L'important est de trouver des aliments qui ont un bon goût pour vous et vous permettent de cuisiner de bons petits plats.



Attention je parle d'aliments sains !! La pâte à tartiner ça a un très bon goût mais évitons de se satisfaire avec...

Maintenant que vous connaissez ma définition d'une bonne alimentation je vais vous donner des clés, des astuces, des habitudes qui vous permettront de mincir (si vous en avez besoin) et surtout d'atteindre une hygiène de vie correcte pour surtout garder la ligne.

Perdre du poids ou mincir c'est bien, mais garder sa silhouette aussi fine qu'on le souhaite ce n'est pas la même histoire.

Avant de parler de perte de poids en encore d'affinage, j'aimerais parler du poids en lui même.

Est ce une donnée pertinente?



LE POIDS. UNE DONNEE FIABLE?

La dictature numérique est en marche !!!

Nous sommes tous obsédés par ce fameux chiffre qui révèlerait la santé et l'aspect de notre silhouette.

Je vais surement vous soulager et vous décomplexer en vous révélant ceci (du moins je l'espère):

Le poids d'une personne ne veut rien dire n'y a pas d'autres données supplémentaires.

Prenez une personne sédentaire peu sportive qui fait 100 kilos et un bodybuilder qui fait 100 kilos aussi, vous vous doutez bien que la silhouette sera très différente.

Le poids est une donnée parmi d'autres qui permet de comprendre une évolution.

Il est beaucoup plus pertinent de prendre comme référence le pourcentage de masse grasse et le pourcentage de masse musculaire, on l'appelle la composition corporelle.

C'est elle qui sera révélateur de votre shape.

JE SUIS



Donc détendez vous, prenez de la distance par rapport à votre poids et faite en sorte d'augmenter votre masse musculaire et de réduire votre masse grasse.

Autrement dit, préparez vous à mincir et non pas à perdre du poids.

> HEY, JE SUIS PAS GROS!!! **OK ?!!**







Un test absurde encore utilisé aujourd'hui, l'IMC, l'indice de masse corporelle

<u>Formule = poids / (taille x taille)</u>

Ce test ne prend absolument pas en compte ce dont on vient de parler. A partir de cet indice, on détermine si vous êtes normal, en surpoids ou obèse.

Personnellement j'ai fait ce test récemment et abracadabra

JE SUIS EN SURPOIDS!!!

Cherchez l'erreur....

Le plus important, je vous le rappelle c'est le pourcentage de masse grasse!



DETERMINER SA MASSE GRASSE

Il y a trois techniques principale. Je te les donne par ordre de fiabilité.

1. La balance impédencemetrie



Très accessible car bon marché, mais attention le taux varie énormément en fonction de l'hydratation du corps, et d'une balance à l'autre. 2. La pince à plis cutanés



Beaucoup plus précis et fiable. Il suffit de vous rapprocher de quelqu'un qui puisse le faire pour vous, avec le matériel adéquat et le logiciel adapté.

QU'EST CE TU REGARDES TOI ?



3. Le dexa scan.





C'est la meilleure méthode par scanner que l'on puisse avoir à disposition de nos jours.

Un peu cher certes (70€ la séance) mais ultra précis et efficace.



COMMENT MINCIR? MODE D'EMPLOI

Dans ce guide tu ne trouveras pas de recette miracle, pas de pilule qui fait mincir ou de thé détox super drainant qui enlève la cellulite et qui fait bruler 1000 kcal.

La seule règle d'or pour mincir c'est ce qu'on appelle le bilan énergétique. Rien de très scientifique, c'est simplement la différence entre tes apports journaliers (ce que tu manges pendant 24h) et tes dépenses journalières (l'énergie que tu dépenses dans la journée).

Pour faire au plus simple, si tes apports sont en dessous de tes dépenses tu vas perdre de la masse. Et si tes apports sont supérieurs à tes dépenses tu vas prendre de la masse. (Je parle ici de masse, de poids, car on peut perdre de la masse grasse ou musculaire et on peut prendre de la masse grasse ou musculaire).

Techniquement, peu importe ce que tu manges, si tu es en dessous de ton maintien calorique, tu perdras de la masse.



Trois solutions pour faire bouger la balance en ta faveur

- réduire les apports sans bouger les dépenses.
- augmenter les dépenses sans bouger les apports.
- réduire les apports et augmenter les dépenses.

La troisième des solutions est de loin la plus efficace.

Ça va te permettre de créer un gros décalage au niveau de ton bilan énergétique et donc d'avoir des résultats beaucoup plus rapides.





Ça va te permettre aussi de stimuler ta masse musculaire via l'augmentation de l'activité physique et donc, d'éviter la fonte musculaire.

C'est à dire la perte de masse musculaire qui arrive lors des régimes qui ne comportent pas assez de protéines dans l'alimentation, ni assez d'activité physique durant cette même période.

Il faut voir cela comme un bilan comptable ou comme un compte en banque. Tu as d'un coté les crédits (apports, nourriture) et de l'autre la colonne des débits (dépenses énergétiques).

Si tu veux faire fondre ton compte en banque, tu augmentes les dépenses et tu réduis les entrées d'argent. Et si tu veux faire grossir ton compte en banque tu arrêtes de dépenser et tu augmentes les entrées d'argent.



C'est aussi simple que ça.

Attention toutefois à la qualité de la perte de poids.

Comme dit juste au dessus quand tu perds du poids, tu peux perdre de la masse grasse mais aussi de la masse maigre.

Le but du jeu (et je pense qu'il faut le prendre ainsi) va donc être de perte du poids mais surtout de la masse grasse tout en conservant sa masse maigre c'est à dire ses muscles.

Alors comment faire pour se placer en déficit calorique sans perdre de muscle et en ayant tous les apports indispensable??

APPORTS < DÉPENSES

C'est ce qu'on appelle être en déficit calorique.

<u>Rappel</u>

Apports < Dépenses = perte de poids Apports > Dépenses = prise de poids Apports = Dépenses = maintien du poids





Le déficit calorique intelligent

Beaucoup de personnes assimilent un régime amincissant à une grève de la faim!!!

Pour mincir, tu n'es pas obligé de te transformer en rongeur et ne manger que de la salade ou des carottes avec des doses si petites que même un hamster trouverait ça ridicule, bien au contraire.

Il faut être astucieux et manger les bons aliments.

Ca veut dire quoi?

Ca veut dire manger le plus d'aliments rassasiants possible dans la fourchette calorique que tu t'es déterminé.

C'est ce que l'on appelle de l'optimisation alimentaire. Il faut faire les bons choix.

Il y a plusieurs règles à suivre pour mettre en place un déficit calorique intelligent :

- apport de protéines au maximum
- priorité aux aliments rassasiants
- ne pas descendre trop bas





Il n'est absolument pas nécessaire de se priver et surtout d'avoir faim. Si tu as faim lors d'une diète c'est la fin!!

A force de se priver tu vas t'enfermer dans un cercle sans fin où tu vas te retrouver à te priver, puis craquer.

Tu culpabilises, tu te prives encore puis tu recraques, etc etc etc...

La stratégie payante est donc d'avoir un volume alimentaire très important avec un nombre de calories le plus bas possible.

Rappelles-toi ceci, 1500 kcal en nourriture industrielle dense, ça va vite. 1500 kcal en nourriture optimisée ça prend beaucoup plus de place.

Il y a peu, je suis allé en vacances chez mon père. J'étais à ce moment-là en sèche à 1700 kcal et il était effaré par les quantités que je mangeais. D'immenses saladiers remplis de salade, composées de protéines (viandes, poissons, œufs, etc.), de légumes et d'assaisonnements.

Même si je mangeais peu au niveau calorique, je t'assure qu'au niveau du volume, je ne pouvais même pas m'allonger après avoir mangé.

Lorsque vous commencer un régime il faut savoir déjà ce que vous pouvez manger dans la journée.

Il faut déterminer en premier votre maintien calorique.

Pour ce faire, il y a trois solutions que nous allons voir juste en dessous.



DETERMINER SON MAINTIEN CALORIQUE



Il y a trois solutions principales:



Compter et calculer.

Solution un peu fastidieuse. Tu dois noter tous les jours ce que tu manges pendant 15 jours et te peser tous les jours. Si au bout de 15 jours, tu as pris du poids c'est que tu es au dessus de ton maintien.



Un pro le fait pour toi.

Tu peux demander à un professionnel de calculer ton maintien. Plus rapide, et je pense, plus précis.



Montre connectée.

Solution facile et ludique qui manque cependant d'un peu de précision. Tu fais une moyenne sur 15 jours des calories brulées marquées sur le compteur de ta montre.



APPLIQUER SON DEFICIT CALORIQUE

Le maintien calorique c'est l'équilibre du bilan énergétique. En gros, c'est l'apport calorique où tu ne perds ni ne prend de poids.

Une fois que c'est fait, tu dois choisir de combien le tu réduis.

Ayant pris un peu de poids durant le confinement, j'ai décidé de reprendre un régime pour perdre le gras que j'avais pris.

J'ai calculé mon maintien (3200kcal/jour) et je me suis mis à quasiment – 50% c'est à dire 1700kcal/jour.

De cette façon, j'ai eu des résultats rapides (- 10kg en 2 mois). Je vous conseille de faire de même.

Un gros déficit dès le début est plus facile à suivre, car la motivation est au top au début et pour le moral c'est plus facile de se dire que ça va remonter, plutôt que de savoir que ça va descendre petit à petit.

Attention à ne pas descendre trop bas. Pour une femme le minimum est de 1200 kcal/jour et 1700 kcal/jour pour un homme.

Quand tu as déterminé ce que tu t'autorises à manger, tu dois calculer le nombre de grammes de protéines que tu peux manger.

Les protéines sont essentielles pour le corps humain. C'est le seul des trois macros nutriments (protéines, glucides, lipides) que notre corps ne peut créer sans en ingérer.

Pour un apport optimal, tu dois calculer 1,6 g/kg de poids de corps et par jour.

 $Ex : 80 \text{ kg} \times 1,6 = 128 \text{ g}$

Une personne de 80 kg devra manger **128 g** de protéine pure par jour soit environ 650 g de produit animal ou végétales (sachant que l'on trouve en moyenne 20 g de protéine pure dans 100 g de produit animal).

Tu multiplies par 4 car 1g de protéine vaut 4 kcal.

Ca te donne **512 kcal** par jour de viandes, poissons, laitages, œufs, etc....

Si tu t'autorises à manger 2000 kcal/jour par exemple, il te reste donc 1500 kcal de disponible.

Il ne te reste plus qu'à remplir le reste avec des aliments rassasiants et aliments plaisir si besoin.

Je te rappelle, techniquement, peu importe ce que tu manges si tu es en-dessous de ton maintien calorique, tu perdras de la masse.

Pense en priorité aux légumes (très rassasiants et peu caloriques), puis aux fruits.

Grâce à ce système il n'y a pas d'interdit, pas d'aliment à bannir qu'il soit gras, salé ou sucré. Ça évite la tentation de l'interdit et ça laisse le libre choix de son alimentation.

C'est beaucoup plus intuitif et clairement moins contraignant.

A suivre je vous donne un exemple de journée type à 1400 kcal pour une femme d'Im65 pour 70kg.



Voila tu sais maintenant comment construire un déficit calorique intelligent. Bien sur, il y a d'autres aspects à prendre en compte mais si tu arrives déjà à appliquer tout ça, tu auras des résultats garantis.

A suivre dans ce guide, des astuces et des habitudes qui t'aideront à tenir dans le temps, à te motiver et surtout à te faciliter la vie.



EXEMPLE DE PLAN ALIMENTAIRE







Petit déjeuner

Proteine Fruit Café ou thé



<u>Déjeuner</u>

Viandes, poissons, oeufs, etc Légumes a volonté Laitage Fruit



Collation

Oléagineux Fruit Café ou thé



Diner

Viandes, poissons, oeufs, etc Légumes a volonté Féculents Laitage Fruit

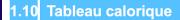
Ce plan n'est qu'un exemple, il n'est là que pour vous donner une idée d'une journée type. Il n'est pas forcement adapté a tous.

N'hésites pas à me contacter si tu veux plus de précision.





TABLEAU DES ALIMENTS LES MOINS CALORIQUES



Récapitulatif des produits les moins caloriques

Fruits - de 50kcal pour 100g : 🍓 🍉 🤴





Fraise, pastèque, groseille, framboise, mûre, melon, pamplemousse, pêche, nectarine, orange, abricot, mandarine,

Protéine - de 150kcal pour 100g : 🍗 🌒 🦃





Dinde, blanc de poulet, oeuf, poissons blancs (cabillaud, colin, filet de julienne, etc), maquereau, thon, crevette, côte de veau.

Laitage - de 80kcal pour 100g : 🥛 🥕 🏺



Lait entier, skyr, fromage blanc 0%, saint Moret allégé, carré frais 0%, vaourt nature,





Riz, pomme de terre, patate douce, boulgour, semoule, haricot rouge, polenta.





A DEUX C'EST MIEUX

Un des pires ennemis du changement d'habitude c'est l'isolement. On a tous besoin de support et de soutien.

Une des astuces pour réussir à atteindre tes objectifs c'est trouver un partenaire minceur. Ca va vous permettre de vous motiver mutuellement, de vous encourager et surtout d'avoir quelqu'un à qui parler si jamais ça ne se passe pas comme prévu.

Imaginons, tu es sur le point d'exploser ton compteur calorique. A ce moment-là, tu prends ton téléphone et tu appelles ton partenaire qui pourra te remettre sur le droit chemin. Tu pourras faire la même chose pour lui.

Ca permet aussi de se responsabiliser vis à vis d'une tierce personne.

Tu n'es plus seul dans l'équation. Si tu abandonnes, tu te déçois mais tu vas décevoir aussi ton partenaire et c'est plus difficile à accepter.

Tu feras plus d'effort pour ne pas décevoir quelqu'un d'autre que toi même.

Le confort ultime est de le faire en couple. C'est ce qu'on a décidé de faire avec ma compagne. Nous avons partagé notre perte de poids sur la même durée et je t'assure que ça change tout.

Ca nous a permis de partager un objectif. On a cuisiné ensemble, défini nos objectifs, partagé nos sentiments, et ça nous a rendu plus fort.

« Seul on va vite, ensemble on va loin »



PESE TOI TOUS LES JOURS

Lorsque tu es en sèche, un des meilleurs moyens pour implémenter de nouvelles habitudes et se plonger dans son nouvel objectif est de se peser tous les jours.

Ça peut paraître un peu extrême quand je te dis ça mais crois-moi ça fonctionne.

Ca va te permettre de contrôler l'évolution de ta perte de poids et ça va te motiver. Quand j'ai fait cette expérience j'étais heureux de voir le matin même 100g de moins sur la balance, le me disais

« YES!! Je me rapproche de mon objectif un peu plus »

Attention toutefois, pour que cela soit le plus fiable possible, tu dois reproduire le même rituel de pesée : même heure, même endroit, même tenue, etc...

Tu dois aussi te peser avec une balance qui calcule la masse grasse et la masse musculaire. Rappelles-toi ce que l'on a vu ensemble juste avant. Le poids seul n'est pas intéressant.

Pour te rapprocher de ton objectif, la balance doit indiquer : un poids inférieur, une masse grasse inférieure et une masse musculaire égale ou supérieure.

Là !! C'est le jackpot !!!





ASSAISONNE TES PLATS

Trop de personnes pensent qu'un plat peu calorique est ennuyeux et qu'il n'a ni gout ni odeur. Permets-moi de te dire qu'elles se trompent.

Le secret d'un plat réussi, c'est l'assaisonnement. Tu peux préparer un plat peu calorique et très goûteux avec les condiments adéquats. Tu n'es pas obligé de noyer tes aliments dans l'huile d'olive ou le beurre pour avoir du goût.

Nous avons la chance d'avoir aujourd'hui à disposition tous les condiments et épices du monde entier, ce qui n'était pas le cas il y a 100 ans.

Sel, poivre, piment, curry, safran, sauce soja; tout est bon pour relever tes plats. Il ne faut absolument pas hésiter. Ton assiette doit ressembler à un feu d'artifice de goût et d'odeur.

Petite idée recette,

Avec Jessica, on assaisonne toutes nos salades composées avec cette combinaison :

Sel, poivre, citron, sauce soja.

C'est vraiment excellent et absolument pas calorique.





PESE TOUT CE QUE TU MANGES

Pour contrôler ce que tu manges, pour contrôler ton apport calorique journalier, tu dois peser tout ce que tu manges, au début du moins. Il est très difficile de juger à vue d'œil les quantités surtout quand tu débutes.

Pour te donner un exemple, il y a plusieurs années, je mangeais déjà « sain », et pourtant je n'arrivais pas à atteindre la silhouette que je souhaitais.

Je commençais à me dire que je n'étais pas fait pour être sec et que mon corps serait forcement un peu gras (croyances limitantes). J'ai changé de tactique et je me suis mis à peser mes aliments.

Et LA! Tout s'est éclairé!!
J'ai tout compris.

Je me suis aperçu que les doses que je mangeais étaient bien trop importantes. Il m'arrivait de manger un filet de 600g de saumon en me disant que c'était sain

(Saumon = 180kcal pour 100g donc 6 x 180 = 1080kcal).

Je t'ai mis le calcul pour que tu visualises. A ce tarif là forcement, mon objectif était loin d'être atteint.

J'espère que grâce à cette nouvelle habitude et à cet exemple, tu comprends maintenant l'importance de peser ta nourriture jusqu'à devenir un pro des quantités à vue d'œil.



N'ACHETE PAS D'ALIMENTS INUTILES

Tant que tu n'as pas atteint ton objectif minceur, je te conseille de ne pas acheter d'aliments qui ne correspondent pas aux critères de ta diète.

Si tu n'as pas à disposition chez toi de nourriture inadaptée, tu ne seras pas tenté d'en manger.

Tu regardes un film, tu es dans ton canapé et d'un coup tu as une fringale suite à une publicité alimentaire.

Tu te lèves, tu vas dans la cuisine et tu prends les paquets de gâteaux disponibles dans les placards.

C'est facile, ça demande peu d'effort et c'est rapide. C'est le cas si tu as ce type d'aliments chez toi, à portée de main.

Le même cas de figure se présente mais cette fois-ci tes placards sont vides ou remplis de bons produits (en accord avec ton objectif).

Il est très peu probable ou voire impossible qu'à 22h et en pyjama dans ton canapé, tu te motives à t'habiller, mettre tes chaussures, trouver un magasin ouvert et marcher jusqu'à lui pour acheter un paquet de aâteaux.

C'est beaucoup plus contraignant et ça demande des efforts inutiles. Le jeu n'en vaut clairement pas la chandelle.

Ne nous mettons pas de bâton dans les roues. Une des clés pour réussir, c'est de mettre toutes les chances de son coté. Ne pas avoir de nourriture tentante à proximité en fait partie.

Tu devras donc assouvir ta fringale avec les aliments présents qui seront à coup sûr beaucoup moins caloriques.



NE FAIS PAS LES COURSES LE VENTRE VIDE

Une des stratégies les moins efficaces durant un régime est de faire ses courses lorsque l'on a faim.

Je ne sais pas si tu es comme moi, mais quand je fais mes courses en ayant faim, j'ai envie d'acheter le magasin entier et surtout d'acheter toutes les « bêtises » mises bien en avant dans les rayons.

Tout est fait pour nous faire consommer bien plus que nécessaire.

Les produits les plus chers sont mis en avant, les sucreries bien devant nos yeux, et les produits vus dans les publicités sont en promotion pour nous faire croire que l'on va faire des économies.

Ne tombe pas dans le panneau.

Évitons donc de nous rendre la tâche encore plus difficile en étant affamé et donc vulnérable aux attaques marketing. Pour être efficace, aller faire ses courses se prépare.

Pour ne pas être tenté, il ne faut rien laissé au hasard.

Fais en sorte de faire un bon repas bien consistant qui coupera toutes envies de fringales.

Il est très peu probable que tu aies une envie irrésistible de pate à tartiner bien grasse après avoir mangé comme un ours.

Ensuite, fais un état des lieux de tes stocks et dresse une liste des aliments manquants.

Grâce à ça, tu iras droit au but.

Tu vas gagner du temps, de l'énergie et surtout de l'argent.



COMPTE TOUTES LES CALORIES

On va vu ensemble qu'il fallait déterminer son maintien calorique et que l'on s'autorisait à manger par jour.

Tout ce qui rentre dans ta bouche doit être comptabilisé.

Tu peux penser que c'est un peu fastidieux ou même un peu extrême, mais si lors de ta journée tu ne comptes pas les calories que tu manges, tu ne peux pas savoir si tu es proche ou non de ta limite.

J'avais vu une phrase très marquante sur un réseau social :

«Suivre un régime hypocalorique sans compter les calories, c'est comme essayer de respecter une limitation de vitesse sans regarder son compteur» Alors bien sur, je ne te dis pas de calculer à vie tout ce que tu avales mais au moins le temps d'atteindre ton objectif.

C'est une habitude très importante à prendre surtout quand tu débutes. On peut dire que ce sera ton fil conducteur de la journée. Tu ne seras plus jamais perdu.

Cette astuce va aussi te permettre d'anticiper d'éventuels repas excessifs. Si tu sais que le soir tu as un anniversaire, et bien tu réduis les apports de la journée pour absorber une partie du surplus.

Il m'est arrivé durant mes journées de sèche de moins manger que prévu.

Quand j'ai calculé et que je me suis aperçu que j'avais encore de la place j'étais content de m'offrir une petite douceur et c'est encore meilleur quand on sait que c'est compris dans le budget.

Prêt!! Notez!!!

CHAPITRE

03





LA DEPENSE ENERGETIQUE

C'est l'énergie vitale que ton corps va dépenser durant une journée.

Tout ce que tu vas faire, bouger, marcher, chanter, dormir, va être comptabilisé.

L'unité de mesure se compte en kilo calories (kcal).

La dépense énergétique se compose de plusieurs choses :

- le métabolisme de base (ce que tu consommes en position allongée sans bouger pendant 24h)
- la digestion
- Le NEAT (non exercice activity thermogenesis)
- L'activité physique programmée.

On aura très peu de possibilité d'influer sur le métabolisme de base et la digestion.

Nous allons nous arrêter sur deux axes sur lesquels nous pouvons avoir une grande incidence, c'est à dire le NEAT et l'activité physique programmée.

Lors d'une sèche, tu l'as bien compris, on va faire attention à ce que l'on mange, mais il va falloir aussi augmenter la dépense énergétique pour créer un grand déséquilibre de la balance énergétique afin d'obtenir de meilleurs résultats, le plus rapidement possible.

Tout est bon à prendre, tout ce que tu vas faire comme efforts supplémentaires



Juste après, nous allons approfondir les deux axes de dépense énergétique.

Je vais t'expliquer quelles sont les différences entre les deux et comment les optimiser.

Je te parle de l'activité physique pour mincir mais ta réflexion ne doit pas s'arrêter là.

Elle est aussi excellente pour tout un tas de raison que je développerai par la suite.

Attache ta ceinture, c'est parti pour l'activité physique!!

BANZAI!!



L'ACTIVITE PHYSIQUE PROGRAMMEE

L'activité physique programmée c'est l'entrainement.

C'est les activités que tu décides de faire consciemment.

Elle peut prendre différentes formes comme la randonnée, le vélo, la musculation, etc...

On me demande souvent quel est le sport le plus adapté pour une perte de poids et je réponds toujours ceci ;

« La meilleure des activité pour mincir c'est celle que tu aimes »





Le sport, l'activité physique, doit être un plaisir et non pas une contrainte.

Tu dois aimer ce que tu fais pour maintenir cette activité sur le long terme.

C'est la stratégie gagnante.

Si tu n'aimes pas ton sport, si tu ressens de la contrainte ou peu d'intérêt, tu ne tiendras pas longtemps.

Dès la moindre difficulté, tu abandonneras.

L'Etre Humain n'est pas fait pour fonctionner sous la contrainte, il cherche toujours à se procurer et augmenter le plaisir.

On est toujours plus appliqué et plus performant lorsque l'on est passionné.

Personnellement j'adore la musculation.

J'ai commencé en 2008 et je ne m'en lasse pas. Je pratique quatre fois par semaine depuis 12 ans et les moments de lassitude se comptent sur les doigts d'une main.

J'y vais toujours avec plaisir et envie. Bien sur j'aime aussi d'autres activités mais la musculation restera un des repères de ma vie.

Si tu n'as pas encore trouvé l'activité qui te plait, je t'encourage à essayer différents sports jusqu'à trouver celui qui te correspond.

Il y a tellement de sports différents et de conditions différentes de faire du sport. En intérieur, en extérieur, en équipe, en solo, avec un coach ou non, il y en a vraiment pour tous les goûts.

Si une personne me dit qu'elle n'aime pas le sport c'est qu'elle n'a pas tout essayé.

Quand tu auras trouvé, tu n'auras plus besoin d'être motivé ou d'être rigoureux. Tu le seras automatiquement sans même y penser.



Ça deviendra naturel et même si tu n'es pas un sportif à la base, tu verras qu'avec le temps, tu ne pourras plus t'en passer.







Crois-moi, j'ai vu cette transformation des dizaines de fois.

Pour finir, sache que peu importe le sport que tu fais, tu dépenseras plus ou moins la même énergie.

Il y a très peu de différence de dépense énergétique entre la musculation, la marche, la course à pied ou le vélo.

En moyenne, et selon le gabarit tu dépenseras autour de **350 à 400kcal** par heure de sport.

En cas de sport intense, tu peux monter à **600kcal maximum**.

Comme tu peux le voir la différence est faible, alors pourquoi se forcer à faire une activité que l'on n'aime pas sous prétexte que ce serait plus efficace.

Je vais te donner quelques idées d'activités physiques que je trouve intéressantes à pratiquer. Je vais te donner quelques idées d'activités physiques que je trouve intéressantes à pratiquer.



LES SPORTS DE COMBAT

- Très bonne activité pour améliorer son profil cardiovasculaire
- Travail de coordination bas et haut du corps
- Ca défoule !!!
- Permet d'atteindre une bonne intensité physique
- Bon mélange de cardio et de musculation



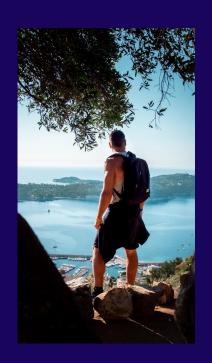


LE CYCLISME

- permet d'avoir une intensité moyenne sur le long terme qui favorise une grande dépense énergétique
- Renforcement musculaire des cuisses très important
- Découverte de magnifiques paysages
- Très bonne activité pour améliorer son profil cardiovasculaire

LA RANDONNEE

- Permet d'avoir une intensité moyenne sur le long terme qui favorise une grande dépense énergétique
- Découverte de magnifiques paysages
- Renforcement musculaire des membres inférieurs





LA GYMNASTIQUE

- Renforcement musculaire global très important
- Amélioration du gainage
- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration de la concentration
- Amélioration de la souplesse

LE N.E.A.T

Le Non Exercice Activity Thermogenesis, ou en français la thermogenèse liée à l'activité physique non programmée.

C'est la dépense calorique liée à tous les mouvements de son corps qui n'est pas de l'exercice physique.

Être debout, lever le bras, passer l'aspirateur, tout ce qui constitue un mouvement est compté.

Mis bout à bout, ce sont de toutes petites dépenses caloriques qui, si tu les augmentes volontairement, peuvent représenter une belle dépense globale à la fin de la journée.

Aujourd'hui rien ne va dans ce sens.

Tout est fait pour que l'on gagne du temps en dépensant le moins d'effort possible.

Par exemple, il y a des villes aux États-Unis où tu peux tout faire en voiture. Il n'y a même plus de trottoir.

Petit à petit, nous imitons ce modèle en France. On peut prendre en exemple les fameuses trottinettes électriques ou encore les hoverboards. J'ai même vu des escalators pour aller dans une salle de sport !!! Soyons sérieux deux minutes.



J'ai même vu des escalators pour aller dans une salle de sport !!!

Soyons sérieux deux minutes.

On ne marche plus, on ne pousse plus la trottinette, tout est électrique.

Prenons un exemple extrême mais assez proche de la réalité d'une partie de la population.





Un homme ; il se lève le matin, se prépare, prend la voiture pour aller au travail.

Il prend l'ascenseur pour aller à l'étage de son bureau et reste assis à son poste toute la journée.

Pendant sa pause repas, il mange un sandwich assis à sa place et reprend son activité jusqu'au soir.

Il reprend l'ascenseur pour descendre, et sa voiture pour rentrer à la maison.

Arrivé à la maison, il s'assoie dans son canapé et regarde la télévision.

Il mange, regarde encore la télé et va ensuite se coucher.





Imagines-tu la dépense énergétique de notre exemple??

Je pense que l'on se rapproche de l'activité d'un coquillage tel que l'huitre ou la moule. C'est assez triste mais c'est la réalité pour beaucoup.

Alors comment faire pour améliorer cette situation et optimiser notre NEAT? On va voir quelques pistes ensemble.

Comme je te l'ai dit, tous les mouvements que tu vas faire dans la journée vont être comptabilisés.

Il n'y a pas d'effort négligeable. En optimisant ton NEAT, tu peux gagner plus de 250 kcal par jour de brûlé.

Ça fait 1750 kcal par semaine ou encore 7000 kcal par mois.

Ça peut représenter une énorme différence si tu joues le jeu à fond et c'est accessible à tous.



LES PISTES POUR AMELIORER LE NEAT :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators. (si c'est trop haut, tu fais moitié ascenseur, moitié escalier)
- Etre debout le maximum de temps, on brûle deux fois plus debout qu'assis. Tu peux arranger ton bureau pour travailler debout.
- Marcher plutôt que prendre la voiture ou les transports en commun. (si c'est trop loin, tu fais une partie en voiture et une partie à pieds).
- Marcher en se brossant les dents ou en téléphonant. On ne s'en rend pas compte mais ça représente beaucoup de marche.



POURQUOI FAIRE DU SPORT?

Mes trois raisons de faire du sport

On a vu que le sport est très important dans le cadre d'un objectif minceur mais la réflexion ne doit pas s'arrêter là.

Le sport est aussi bon pour tout un tas de raisons que nous allons voir.

Nous avons chacun nos raisons de faire du sport. Certains pour la performance et d'autres pour le lien social.

Je vais te donner mes 3 raisons de faire du sport. J'espère que cela pourra t'inspirer si jamais tu ne sais pas pourquoi faire du sport.



Ce n'est pas exactement le sport en luimême qui booste le système immunitaire mais ce sont les hormones sécrétées par l'activité physique qui le font.

La dopamine et la sérotonine vont jouer, par exemple, sur la réduction du stress ou l'amélioration de l'appétit.

Ces hormones vont aussi jouer sur ton moral en réduisant les risques de dépression. Tu vas te sentir mieux globalement et du coup, ton système va mieux fonctionner.



2. MEILLEUR ESTIME DE SOI

L'estime de soi c'est la différence entre la personne que tu voudrais être et la personne que tu penses être.

Lorsque l'on pratique une activité physique, on se sent très rapidement mieux dans son corps.

Le sport va nous énergiser, va nous mettre en mouvement et on le sait, le mouvement c'est la vie.

Tout ça va nous mettre en confiance et nous renvoyer une image positive de nousmêmes.

3. AMELIORE LA CONDITION PHYSIQUE

Bien évidemment le sport va améliorer ta condition physique.

Si tu fais du sport d'équipe tu vas améliorer ton profil cardio-vasculaire et si tu fais de la musculation tu vas améliorer ta masse musculaire.

Ça va te permettre aussi une meilleure respiration et aussi un drainage du système lymphatique très important.



INTENSITE OU ENDURANCE?

Quel est le premier réflexe que tout le monde a quand on a grossi un peu ?

Une grande majorité vont se jeter sur les machines cardio comme des mordeurs (the walking dead) sur de la chair fraiche.

Ils vont courir sur des tapis pendant des jours et des heures.

Ils courent jusqu'à devenir rouge et à bout de souffle en espérant transpirer tous les excès.

Et si je te disais que ce n'est pas la meilleure solution?

Si je te disais que tu te fais plus de mal que de bien?

Tu me traiterais surement de fou. Partout on crie à qui veut bien l'entendre que pour perdre du gras, il faut absolument faire du cardio à haute intensité.

J'ai une nouvelle qui va peut-être te bouleverser, mais surement te soulager.

Le cardio à haute et moyenne intensité crée quasiment la même dépense énergétique. Et ça change tout !!!

Comme je l'ai écrit un peu avant, on brûle en moyenne 400 kcal par heure de sport et on peut monter à 600 kcal pour les sports intenses.

Il est vrai que lorsque tu fais du HIIT par exemple, tu brûles sur le moment plus de calories.

MAIS le problème c'est que tu ne peux pas garder ce HIIT pendant 1h voir plus.

Ce que l'on veut pour mincir, c'est créer de la dépense énergétique, beaucoup de dépense.

Et c'est là où les sports moins intenses sont intéressants.

Certes tu vas brûler moins en randonnée qu'en courant sur le moment, mais une randonnée va durer beaucoup, beaucoup plus longtemps.

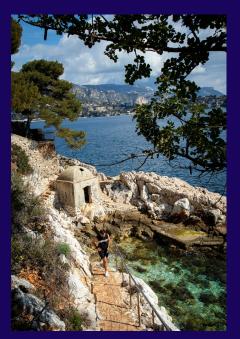
Prenons un exemple : Tu vas courir 45 min, le calcul : 600kcal / 60 x 45 = 450kcal. Tu vas brûler 450 kcal.

L'inconvénient, c'est que c'est dur physiquement, ce n'est pas agréable (pour ceux qui n'aiment pas en tout cas), et en général comme très peu de personnes savent courir tu as un risque élevé de blessures.

L'avantage c'est que ça prends moins de temps.







Exemple de la randonnée,
Tu vas marcher 4h
le calcul : 300kcal / 60 x 240 (4h) =
1200kcal.
Tu vas brûler 1200 kcal.

L'avantage c'est que c'est beaucoup moins difficile, on peut tenir l'effort sur plusieurs heures (4h de randonnée c'est une moyenne) et tu risques beaucoup moins de te blesser (sauf en cas de chute dans le ravin).

L'inconvénient c'est que ce sont des activités très chronophages.

Pour conclure, si tu veux augmenter ta dépense énergétique le plus possible, les activités de moyenne intensité sont la stratégie la plus payante.

Moins de douleur, moins pénible, moins de risques de blessures, plus de dépense énergétique mais demande plus de temps.

LE SPORT COLLECTIF, LA SOLUTION

Sans parler de compétition, la pratique d'une activité physique à deux ou en groupe donne une autre dimension.

Comme pour l'alimentation, le fait d'être deux ou plus permet d'être plus motivé et surtout de ne pas abandonner.

Lorsqu'un des deux partenaires aura un coup de mou, l'autre sera là pour le motiver et vis et versa.

En musculation par exemple, ça va aider à aller plus loin dans les séries parce que tu sais que tu es en sécurité avec ton partenaire (tu vas vouloir aussi l'impressionner, ne nous le cachons pas).





Il va être là pour te pousser et te motiver comme un coach pourrait le faire.

Le sport en groupe est beaucoup plus ludique aussi.

Il va y avoir comme une sorte d'émulation collective qui va te pousser à te dépasser et à atteindre une intensité que seul tu n'aurais pas réussi à atteindre.

Ce même groupe va te permettre aussi de progresser plus vite car tu auras la vision des mouvements des autres qui t'aidera à mieux assimiler et à mieux appliquer.

Je donne par exemple des cours de cross training en plein air le week-end.

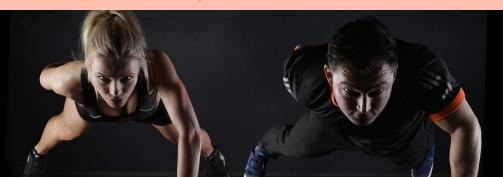
J'ai constaté à plusieurs reprises que le niveau individuel des personnes que j'accompagne en coaching augmentait considérablement lors des cross en groupe.



Le sport en collectivité permet aussi de se responsabiliser vis à vis d'une tierce personne. Tu n'es plus seul dans l'équation.

Si tu abandonnes, tu te déçois mais tu vas décevoir aussi ton partenaire et c'est plus difficile à accepter. Tu feras plus d'effort pour ne pas décevoir quelqu'un d'autre que toimême.

Pour finir, je dirai que faire une activité en groupe permet de partager des objectifs personnels et éventuellement de les transformer en objectifs communs.



CHAPITRE







LE LEADERSHIP PERSONNEL

Nous venons de voir l'alimentation et l'activité physique dans les deux premières parties.

Tu as logiquement toutes les cartes en mains pour réussir ta perte de poids.

Les informations que je t'ai données sont accessibles aux plus grands nombres.

J'ai simplement pris le temps de me former et ce guide est une synthèse de ce que j'ai appris qui te permettra de ne pas chercher toi-même et de gagner du temps.

Si nous avons tous accès à ces connaissances, nous devrions donc tous être mince et en bonne santé (mise à part maladie grave bien sur).

Alors comment expliquer le constat de l'introduction, à savoir, 1 personne sur 2 en surpoids dans le monde.

Qu'est-ce qui va faire la différence entre une perte de poids réussie et un résultat négatif?

Qu'est-ce qui va faire que certain réussiront et d'autres abandonneront? La grande différence c'est l'état d'esprit, le mindset, le leadership personnel

Le leadership personnel?
Jamais entendu parler!!!!

C'est la capacité à se gérer, à se gouverner, en fonction des ses valeurs et des objectifs que tu t'es fixés.

On pourrait assimiler ça à de l'autodiscipline. Tu peux avoir toutes les connaissances du monde, avoir lu tous les livres sur le sport ou la nutrition, si tu ne l'appliques pas, si tu ne fais pas preuve d'un minimum de discipline ça n'aura servi à rien.





Tu seras même plus malheureux car

« le savoir sans action = frustration »

Tu ne trouves pas la motivation pour faire de l'activité physique ? **Manque de leadership!!!**

Tu n'arrives pas à résister à la nourriture industrielle sucrée ? **Manque de leadership**!!!

Tu ne résistes pas la pression de ton entourage pour aller boire l'apéro alors que tu es en diète? **Manque de leadership!!!**

Si l'alimentation est la base d'une bonne santé et d'une bonne énergie, le leadership personnel est la fondation sur laquelle tu vas bâtir ta réussite.

Pour atteindre ton objectif, tu dois renforcer ton mental, renforcer tes bonnes habitudes, changer les mauvaises et avoir un objectif clair. Comme le dit Franck NICOLAS, coach en leadership personnel, la réussite c'est 80% de psychologie et 20% de mécanique.

C'est ta tête qui doit décider.

Il faut savoir que l'esprit est plus fort que le corps. Si tu as VRAIMENT, mais vraiment envie de gagner tu réussiras à coup sur.

Dans cette partie, je vais te donner des clés psychologiques, des astuces à mettre en place pour ne pas subir ta perte de poids.

Tu vas pouvoir réussir à te gérer et à comprendre simplement comment fonctionne le cerveau.

Tu vas apprendre à contrôler ton cerveau, tes envies et tes soit disant fringales.

Si j'ai réussi, si Jessica a réussi, tu réussiras forcément Ok on a compris, on manque souvent de leadership.

La bonne question à se poser c'est,

Comment le renforcer ??

Le premier conseil que je peux te donner c'est d'être sûr de ta démarche et d'avoir confiance en toi.

Il n'y a pas de place pour le doute.

Quand tu commences quelque chose, il ne faut pas partir avec une idée de défaite en tête.

Tu dois démarrer ta diète plein de motivation et de détermination en pensant que tu vas aller au bout et que tu vas réussir.

Si tu n'es pas confiant, que tu doutes, la moindre difficulté te fera arrêter. La moindre remarque ou pression de ton entourage te fera arrêter.

Il faut avoir assez de confiance en soi pour tracer sa route et être solide dans ses baskets.

Le deuxième conseil, n'essaie pas de plaire à tout le monde.

Derrière ce concept se cache la peur du rejet, la peur de ne pas être aimé.

Tu n'as pas besoin d'être aimé de tous. Les personnes qui t'aiment véritablement t'aimeront quoi que tu fasses.

Souvent lorsque tu démarres un « régime » certaines personnes de ton entourage, amis, famille, collègues, ne vont pas comprendre ta démarche.



Tu seras surement confronté à des remarques du genre

« mais pourquoi tu fais ça ? »

« t'en a pas besoin »

« tu es beau comme ca »

Ils te diront de manger avec eux, de prendre l'apéro avec eux, d'aller au cinéma plutôt qu'à la salle de sport.





Les remarques que tu pourrais subir de ton cercle proche ne sont en fait que le reflet de leurs peurs et de leurs échecs.

Ils transfèrent tout simplement sur toi ce qu'ils n'ont pas réussi à obtenir.

C'est ce que l'on appelle **l'effet miroir.** Cet effet est aussi renforcé par l'image négative que tu vas leur renvoyer d'eux-mêmes.

Tu manges bien, tu fais du sport et eux vont se dire « je n'y arrive pas je suis nul ».

Ne les écoute pas!!

Toi seul sais ce qui est bon pour toi. Même si ton entourage t'aime et te veut du bien (en général), ils penseront bien faire en te donnant des conseils, des avis ou autres mais ça ne te rendra pas service.

N'écoute que toi et tes objectifs, ne laisse personne te freiner. Pour pouvoir performer, il faudra lutter contre les autres et surtout contre soimême.

Nous sommes remplis de croyances limitantes inculquées par notre entourage et la société. Il est indispensable de renforcer la confiance en soi.

Lors de multiples rendez-vous, des personnes me disaient qu'elles n'étaient pas capables de faire telle ou telle chose sans jamais les avoir faites.

Pour pouvoir casser ces croyances limitantes il faut changer ses actions. On ne peut pas changer les croyances d'une personne sans changer ses actions.





On change les actions, on change donc les résultats et les nouveaux résultats changent les croyances.

Appliquez et vous verrez. Je l'ai fait sur moi et ça marche.

Je ne me croyais pas capable de faire certaines choses et j'ai pourtant réussi.



"ILS NE SAVAIENT QUE C'ETAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS L'ONT FAIT"

Marc TWAIN





Troisième conseil, ne te laisse pas le choix.

Sois discipliné et ne te laisse pas d'alternative.

Quand tu as décidé d'aller au sport, tu y vas. Tu dois tenir tes engagements envers toi-même.

On dit souvent qu'il faut s'écouter pour être en accord avec soi, bla bla bla.

Dans certains cas je suis d'accord, mais attention à ne pas tomber dans l'excès.

Ecoute-toi mais ne fais pas de compromis face à la fainéantise et à la procrastination.

SOIS MOTIVE!!!



LA MOTIVATION

D'après une étude de **Berger et al.** (2002), 50% des gens abandonnent après les 6 premiers mois.

Alors comment faire pour persévérer, pour être motivé?

Je pense qu'il faut avoir un déclic personnel. Une sorte de motivation, de volonté qui te prend et t'emmène jusqu'au bout.

Pour provoquer ce déclic, Il y a deux types de motivation. La motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque.

- la motivation extrinsèque.

C'est une motivation qui est déclenchée par un élément extérieur. Elle s'articule de cette façon par exemple « on attend de moi que je le fasse ».

C'est une motivation assez « pauvre » qui survient en général après une remarque ou une pression de l'entourage. Cet élan de changement est d'assez courte durée car on ne fait pas les choses pour soi.

- **la motivation intrinsèque** (autodétermination). C'est une motivation très puissante qui vient de soi, d'un désir de changement personnel. Elle s'articule de cette façon « j'ai envie de le faire ». Elle permet d'accomplir de grandes choses et surtout de tenir sur la durée.

Pour répondre à la question, je dirai donc que le meilleur moyen pour persévérer c'est lorsque vous prenez conscience que cette décision va être bénéfique pour vous, que ça a du sens pour vous.

A ce moment-là vous ne serez plus motivé mais auto-motivé et ça fait toute la différence.

Comment faire pour être assidu au sport?

Voici une autre question qui revient très souvent.

La plupart des gens voient la nutrition ou le sport comme une contrainte ou simplement un moyen d'arriver à un résultat (perte de poids ou silhouette).

Je vais vous dire un secret



Je ne suis pas motivé pour faire du sport, je ne me force pas à faire du sport.

Le sport fait partie de mon style de vie.

Je ne me pose même pas la question c'est une évidence pour moi. Lorsque tu auras compris que le sport n'est pas juste une activité de perte de poids, mais plutôt une habitude pour atteindre un équilibre dans ta vie

Tu n'auras plus besoin de motivation



ASTUCES MOTIVATION

Il y a plusieurs astuces que je vais te partager pour faire en sorte de garder sa motivation intacte:

- Ne jamais arrêter, ne jamais sauter une séance.

Lorsqu'on est bien parti dans un cycle, il ne faut surtout pas le rompre sinon c'est la fin et je parle d'expérience personnelle.

On se dit « ce n'est pas grave, j'irai demain ». Le lendemain on se dit la même chose et sans s'en rendre compte deux mois se sont passés et on n'a toujours pas repris! Mon premier conseil, n'arrêtez jamais sans raison valable bien sur.

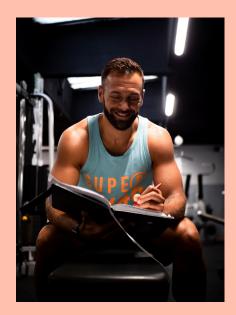
- Ritualiser votre entraînement.

Nous sommes des êtres d'habitudes. On n'aime pas vraiment le changement et on adore nos petites habitudes. Si vous faites en sorte de ritualiser votre entrainement (même jour, même endroit, même heure), cela deviendra une habitude et la question ne se posera même plus.

- Se trouver un partenaire de sport.

Lorsqu'on fait les choses à plusieurs, tout devient plus amusant, moins monotone, moins ennuyeux. Se trouver un partenaire de sport permet aussi de se responsabiliser par rapport à l'autre. Une personne compte sur vous et en général, on n'aime pas décevoir les autres.

A ce moment-là, vous ne pouvez plus abandonner car votre décision vous impactera mais impactera aussi votre partenaire.



- Planifier les séances.

La vie d'aujourd'hui va vite. On a tous 1 million de choses à faire et le sport ne fait pas vraiment partie de nos priorités (pour une grande partie de la population). Pour éviter que nos séances de sport ne passent à la trappe, je te conseille de les planifier le dimanche soir. Tu programmes toutes tes séances de la semaine sur ton agenda. De cette façon tu ne seras pas pris au dépourvu, tu seras prêt !!!



PLAISIR & DOULEUR

ASSOCIER LES BONNES CHOSES AUX BONS SENTIMENTS

L'Etre Humain fait ses choix, tous ses choix, en fonction de 2 paramètres.

Il déclenche une action soit pour **plus de plaisir**, soit pour **fuir la douleur**.

Si tu fais du sport parce que ta silhouette ne te plait pas, tu fuis la douleur que tu ressens en te regardant dans le miroir.

Si tu fais du sport parce que tu aimes ça, tu fais du sport pour obtenir plus de plaisir. C'est aussi simple que ça.

Maintenant que tu sais cela, il va falloir associer les bonnes choses aux bons sentiments.

Prenons l'exemple de l'alimentation:

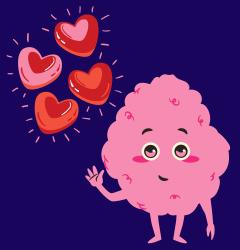
Si pour toi, manger sain et équilibré n'est pas associé au plaisir, ta perte de poids va être vraiment difficile car tu vas être frustré et tu vas à un moment donné fuir cette action.

Si pour toi les fast-foods sont associés au plaisir malheureusement ça va être compliqué de s'en passer. Tu seras toujours tenté.

Grâce à plusieurs mois de travail sur moi, j'ai réussi à changer mon système d'association et donc mes actions.

J'ai associé la malbouffe, l'alcool et la baisse d'énergie qui vient avec à de la douleur.







À l'inverse, lorsque je mange ce qui est en accord avec mon système de valeurs je suis énergique, je me fais du bien.

Aujourd'hui j'éprouve vraiment du plaisir à manger « sain ». J'ai associé la bonne nourriture au plaisir.

Pour l'activité physique c'est pareil:

Si tu n'éprouves aucun plaisir à faire de la musculation ou de la course à pied, tu fuiras forcement consciemment ou inconsciemment cette activité.

C'est pour ça qu'il est important, qu'il est primordial même de choisir une activité qui te plait, qui te procure du plaisir.

Si tu aimes la danse, vas-y.

Si tu aimes la marche, c'est parfait.

Si tu aimes la course à pied, cours !!!

> FAIS CE QUE TU AIMES AIMES CE QUE TU FAIS

Comme le dit tout le temps Jessica,

« La vie est trop importante, trop courte pour faire des choses qu'on a pas envie de faire. Dans la vie il faut faire ce qu'on veut ».





COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ?

En développement personnel, un conseil revient très souvent à travers différents coaching.

Un conseil qui peut nous aider à guider nos actions, un genre de réflexion qui doit être fait en amont de l'action qu'on projette de faire:

« Ton action te rapproche-t-elle de ton objectif »

Ne pas avoir le choix est une illusion, une excuse que l'on donne aux autres ou à soimême pour justifier son action.

Nous avons toujours le choix, c'est simplement une question de priorité.

Toutes nos actions sont guidées par nos choix.

Tu fais le choix d'aller à la salle de sport ou tu fais le choix de ne pas aller à la salle de sport.

Ce sont deux actions. L'action d'aller à la salle et l'action de choisir de ne pas aller à la salle.

Maintenant que tu sais cela, avant de faire ton choix, que se soit dans n'importe quels domaines de ta vie, pose-toi cette question extrêmement simple,

Mon choix, mon action me rapproche-t-elle de mon objectif?



Si elle t'en rapproche, tu peux lancer ton action.

Si elle t'en éloigne, change d'action ou ne fais rien.

Suite à ça, tu n'as plus qu'à rajouter un peu de volonté et de rigueur pour résister à tes envies et surtout aux envies des autres.

Attention toutefois à ne pas tomber dans l'extrême.

Tout est dans la mesure.

L'excès est mauvais dans tous les domaines.

En tout l'excès est un vice sénèque



UN LEADER POUR TON ENTOURAGE

Comme je te l'ai expliqué plus tôt, tu vas devoir résister à la pression de ton entourage et ne pas subir leurs influences qui pourraient t'éloigner de ton objectif.

Il faut faire attention à l'influence que peuvent avoir les autres sur soi-même.

Pour te donner quelques chiffres;

Tu as 37% de risques de devenir obèse si ton conjoint devient obèse

Tu as 40% de risques de devenir obèse si dans ta famille proche (père, mère, frère, sœur) certains deviennent obèses.

On voit partout que le diabète et l'obésité sont les maladies du 21ème siècle. Je suis complètement d'accord avec cela.

Une maladie ça s'attrape, ça se transmet, exactement comme l'obésité. L'entourage familial est un facteur déterminant de ta silhouette.

On modélise malgré nous les mauvais comportements alimentaires des personnes de notre entourage qui deviennent obèses. Exemple de l'influence des parents sur les enfants. Il faut savoir que les habitudes alimentaires sont ancrées à l'âge de 12 ans.

À cet âge, qui choisit les menus?

Papa et maman.



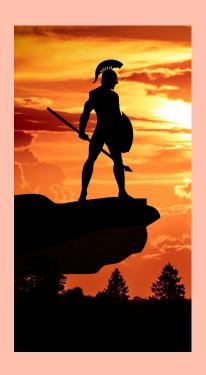
Il y a toujours cette excuse de la génétique et il est vrai que nous ne sommes pas égaux à ce sujet.

Pour certain il sera plus difficile que pour d'autre d'atteindre une silhouette fine. Cependant la génétique n'explique et n'excuse pas tout.

La génétique va représenter environ 30% de l'aspect de votre silhouette et l'environnement va représenter, lui, 70%.

Tu l'as bien compris, la part la plus importante est celle de l'environnement et ça tombe bien parce que c'est celle que l'on peut façonner suivant notre bon vouloir.

STOP AUX EXCUSES ET REMONTONS-NOUS LES MANCHES.





Notre entourage a donc une influence forte sur nos actions et il faut de ce fait, y faire attention.

Ce qui est magique, c'est que ça marche aussi dans l'autre sens.

Tu peux toi aussi, avoir une influence positive sur ton entourage.

Rien ne sert de forcer les autres à épouser ton style de vie « fitness » en leur ventant les mérites de ta vie saine et active.

Tu donneras l'exemple malgré toi. Ton style de vie te rendra sportif, svelte et plein d'énergie.

À force de te voir ainsi, les autres te demanderont comment tu fais pour être toujours en forme, jamais malade avec une belle silhouette sportive et musclée.



C'est là où tu deviendras un leader pour ton entourage.

Par tes actions qui te rendent meilleur, tu donneras aux autres l'envie de t'imiter et ainsi de rejoindre ton style de vie.

Un leader ne force pas les autres à le suivre, un leader montre la voie par ses actions.

Personnellement j'ai réussi à modifier l'alimentation de ma sœur et de ma mère.

Pendant des mois voir des années, je n'arrêtais pas de leur dire de faire attention à leur nourriture mais sans effet. J'ai donc changé de stratégie.

J'ai continué mes actions personnelles, j'ai perdu du poids, je me suis musclé, j'étais à l'aise avec mon corps et rayonnant.

Tout ça sans rien leur dire. Et un jour, elles sont venues vers moi pour me demandé de les faire mincir. Elles étaient prêtes.

Grâce à toi et à ton nouveau style de vie, tu pourras améliorer celui de ton entourage et devenir un leader pour eux.



CHAPITRE

05





Nous voici arrivés au terme de ce guide.

Tu as maintenant toutes les clés en main pour réussir ton changement de silhouette, ton changement de style de vie, ton changement d'état d'esprit.

Nous avons vu à quel point l'alimentation est importante pour se sentir plein d'énergie et de vitalité.

Contrôles ton apport en protéine tout en restant en dessous du maintien calorique si tu veux mincir.

En plus de ton contrôle alimentaire fais en sorte de te trouver une activité physique que tu aimes et de développer ton NEAT afin d'augmenter la dépense énergétique. Pour finir travailles sur ton mental pour devenir un champion.

Les changements prennent du temps.

Ne sois pas pressé d'obtenir des résultats, concentres toi sur le chemin que tu es entrain de parcourir.

Pour certain d'entre vous cette prise en main nécessitera peu d'effort, pour d'autres ce sera des changements profonds qui mettront du temps à se mettre en place.

Opères tes changements petit à petit et n'essaies pas de tout faire en même temps. Souvent on a une motivation de dingue quand on commence.

On veut tout faire, tout changer. On veut arrêter de fumer, courir un marathon, gérer son alimentation, et perdre du poids.

Au bout de quelques mois, on se retrouve fatigué, à bout de force. Ne fais pas cette erreur.

Prends le temps qu'il faut.

« On surestime souvent ce qu'on est capable de faire en 1 an et on sous-estime toujours ce qu'on peut accomplir en 10 ans »

FRANCK NICOLAS

Est-ce que tu vas craquer?

Probablement,

Est-ce que tu vas reprendre de vieilles habitudes? C'est sûr !!

Ce n'est pas grave, ça fait partie du processus. Lorsqu'une de tes actions génère un résultat négatif (on ne parle pas d'échec), ne sois pas trop dur avec toi même.

Analyse la situation et identifie ce qui a engendré cette action et ce résultat négatif. Une fois que c'est fait, tu reprends là où tu t'étais arrêté et promets toi d'en tirer la leçon afin de devenir plus fort.

Rien n'est définitif, seul l'abandon signifie la fin...

Une fois que tu auras atteint ton objectif, fais attention à ce fameux effet yoyo.

Une des causes principales de cet effet est le manque de riqueur sur le long terme.

On va changer nos habitudes pour obtenir ce que l'on veut et une fois que c'est fait, on est satisfait et sans même en prendre conscience parfois, on reprend nos vieilles habitudes.

N'oublie pas ceci, les anciens kilos perdus reviendront avec les anciennes habitudes inévitablement.

Crée-toi un nouveau style de vie et surtout, fais en sorte de pouvoir le tenir sur le long terme.

Une perte de poids réussie et une perte de poids que l'on garde.

Et avant de se quitter, SURTOUT mais alors SURTOUT...



IMPOSE TON STYLE
ET CHANGE
TES HABITUDES

CLEMENT BUCAILLE