X25 MINUTES

GYM 360

MON OBJECTIF
MINCEUR

E-BOOK MINCIR SANS RÉGIME

Sportivement, sans régime !

X25 MINUTES

GYM 360

INTRODUCTION

Mais que s'est-il passé ? Pourquoi avez-vous grossi ?

Sans s'éterniser sur les raisons, on se concentrera sur les moyens de lutter contre les conséquences. Voilà les raisons principales :

1. En vieillissant vous devenez moins actif que lorsque vous étiez adolescent et en pleine croissance, donc vous vous dépensez moins et vous brûlez moins les calories que vous mangez. Et si vous avez passé la quarantaine, là c'est carrément votre biochimie qui en pâtit : vous brûlez 10% de calories en moins, et cela ne fait qu'empirer avec les années qui passent (1 à 2% en moins par décade)…
2. Comme vous n'avez pas le temps de cuisiner et d'acheter des produits frais ou bio (qui sont chers), vous achetez et mangez des produits industriels bourrés de « cochonneries », trop gras, trop sucrés, trop salés, trop chimiques…
3. Votre stress augmente avec les responsabilités, la vie de couple, la (les) grossesse(s), les enfants, le manque de récupération et de sommeil, bref de nombreux soucis arrivent avec les excitants qui vont avec : café, cigarette, alcool, voir d'autres drogues, pour tenir le coup…

Ce sont donc 3 déséquilibres à rectifier :

- L'activité physique
- La nutrition
- Le stress

Qui eux-mêmes sont composés de 3 équilibres.

Répondez tout d'abord honnêtement aux questions suivantes :

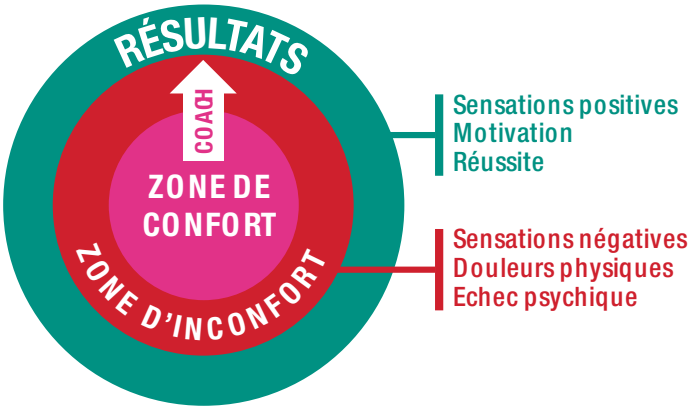
>>> si vous répondez NON à l'une d'entre elle, votre équilibre santé peut être altéré

1. Faites-vous travailler au moins une fois pas semaine vos grandes masses musculaires ?
2. Faites-vous travailler au moins 30mn 5 fois par semaine votre système cardiorespiratoire ?
3. Etirez-vous au moins une fois par semaine vos articulations et votre colonne vertébrale ?
4. Mangez-vous chaque jour des protéines maigres, des sucres lents et des graisses essentielles ?
5. Apportez-vous chaque jour des fruits, légumes et crudités dans vos repas ?
6. Buvez-vous régulièrement toute la journée ?
7. Laissez-vous la paix à votre système digestif entre les repas ?
8. Dormez-vous au minium 5-7 heures par jour et dans de bonnes conditions ?
9. Prenez-vous le temps de récupérer après les efforts physiques que vous avez fait ?

Combien de NON ? Quelques-uns sans aucun doute…
Vous devez vous dire : « toutes ces choses à respecter, mais comment faire, comment me motiver ? Combien de temps dois-je passer à m'entraîner ? Pas le temps, pas envie. Sortir de ma zone de confort, ou je suis si bien tout en étant si mal à la fois, pas facile, mais il va bien falloir faire quelque chose … »

N'attendez pas la méthode, le régime ou la pilule miracle pour y arriver.

QUE FAIRE POUR CHANGER LES CHOSES ?



Le message de X25Minutes est de vous faire comprendre que pour changer, il faut se faire coacher. Le coach vous motivera et vous poussera ê sortir de votre zone de confort et atteindre vos objectifs.

Votre coach doit ï tre capable pendant vos sî ances de vous faire amî liorer progressivement votre hygiñne de vie : arrï ter de fumer, manger sainement, inscrire l'exercice dans votre quotidien et donc d'ï tre moins strî ssî .

Les packages d'accompagnement X25Minutes vous aident ê vous transformer physiquement et moralement.

Concentrez-vous sur trois points :

1. Moins et mieux manger pour diminuer sainement le nombre de calories ingurgitî es.
2. Entretenir votre systñme cardio-pulmonaire pour brž ler des calories et re-oxygî ner votre systñme biochimique.
3. Tonifier votre musculature pour stabiliser votre perte de poids en augmentant votre mî tabolisme et votre stimulation hormonale au repos pour rester jeune plus longtemps.
4. Diminuer votre stress en î vitant tous les exitants (cafî ine, nicotine, drogue...).

NOS CONSEILS POUR CHANGER LES CHOSES

1- LA NUTRITION

Les professionnels sont unanimes : la nutrition représente 2/3 des résultats dans la perte de poids. C'est donc un paramètre très important. La diététique vous aidera à atteindre vos objectifs rapidement, sans passer par le calcul de calories, de protéines et autres règles à respecter qui vont compliquer votre quotidien.

Règle nutrition 1 :
Tout d'abord, commencez par diminuer d'environ un quart la quantité de tout ce que vous mangez durant le premier mois, puis obligez-vous à servir de petites portions dans de petites assiettes.

Règle nutrition 2 :
Ne reprenez jamais 2 fois d'un plat.

Règle nutrition 3 :
Vous devez manger 4 fois par jour : matin, midi, goûter, soir (ne sautez jamais de repas, ne vous privez pas, car votre corps aura tendance à stocker les graisses).

Règle nutrition 4 :
Dans chacun de ces 4 repas, vous devez manger au moins un fruit, ou des crudités, ou des légumes, cela en fera au moins 4 par jour, il en faudrait 5 à 6 idéalement par jour.

Règle nutrition 5 :
Vous ne grignotez rien entre ces 4 repas, surtout pas du sucré, sauf des fruits éventuellement.

Règle nutrition 6 :
Evitez de manger trop gras (diminuez les graisses animales et produits laitiers en faveur d'acides gras essentiels tels que l'huile d'olive, de colza, de noisette, les poissons gras).

Règle nutrition 7 :
Evitez de manger trop salé : n'ajoutez pas de sel lorsque vous cuisinez, rajoutez-en éventuellement par la suite et diminuez la consommation de produits préparés (chargés en conservateurs très salés), et favorisez les produits frais.

Règle nutrition 8 :
Evitez de manger trop sucré : diminuez les aliments à base d'HFCS (High fructose corn syrup), un sirop de sucre à base de maïs, cause de la pandémie mondiale d'obésité, qui se trouve surtout dans les sodas, le ketchup, les sauces pour pâtes, les sauces préparées pour salades, les gâteaux et biscuits bon marché et beaucoup de produits préparés.

Règle nutrition 9 :
Diminuez les viandes rouges (très grasses), consommez plus de viandes blanches et de poissons, mais mangez-en au moins 2 fois par semaine, pour avoir votre ration en fer.

Règle nutrition 10 :
Buvez de l'eau régulièrement : il faut 3 fois plus d'eau pour brûler des graisses que pour brûler des sucres !

Règle nutrition 11 :
Buvez du thé vert, blanc ou Oolong qui favorisent l'utilisation des acides gras dans le sang et favorise la perte de poids. Pas le soir de préférence car le thé freine la fixation du calcium. Piment et poivre de Cayenne aident aussi à stimuler le métabolisme et à brûler des graisses.

Règle nutrition 12 :
Limitez la prise de composés oestrogéniques qui favorisent le stockage des graisses abdominales comme le soja, la bière, le maïs, la réglisse, et tous les aliments chargés en pesticides (c'est pourquoi le BIO c'est mieux surtout lorsqu'on veut perdre du poids)

Affichez ces règles sur le frigo dans votre cuisine et appliquez celles-ci le plus souvent possible ! Si vous rencontrez des difficultées à suivre ces règles, consultez un diététicien.

2- L'ACTIVITÉ CARDIO-RESPIRATOIRE

Nous sommes fait pour bouger, mais nous ne bougeons plus depuis 50 ans : voiture, ascenseur, tapis roulant, ordinateurs... Pourtant, notre circulation et notre respiration doivent être activées afin d'alimenter nos muscles en nutriments et ne pas les stocker sous forme de graisses. Bouger permet également de placer correctement l'eau dans nos cellules et non pas en dehors (c'est ce que l'on appelle la rétention d'eau).

Le cardio training prévient aussi toutes les maladies cardio vasculaires : hypertension, cholestérol, infarctus, diabète !

Entraînement cardio règle 1 :

Trouvez une activité qui vous plaît entre la marche, le jogging, le vélo, la natation, le roller skate, et faites-en au moins 20 à 30 mn le plus souvent possible, une fois par jour idéalement, 2 ou 3 fois au moins par semaine, si possible.

Entraînement cardio règle 2 :

L'intensité est primordiale

Si vous marchez, faites le à bon rythme. Favorisez l'intensité (la qualité) à la quantité. Marchez 1 heure en discutant tranquillement est mieux que de ne rien faire MAIS 20 mn de marche rapide sera beaucoup plus efficace !

Entraînement cardio règle 3 :

Stimulez l'utilisation des graisses dans le sang avant de commencer : ne mangez pas trop sucré les heures avant l'effort, et buvez un double café ou un thé 2-3 heures avant de bouger, vous brûlerez plus de graisses pendant l'effort !

3- LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Comme nous vous l'avons expliqué, il faut arriver à s'entraîner de telle façon que vous brûliez des calories une fois l'entraînement terminé. Faites de la musculation pour augmenter votre métabolisme de base (respiration, circulation, cerveau, organe, etc). Les exercices musculaires sont les champions de l'élévation de métabolisme. La musculation permet aussi de maintenir la mobilité et le renfort de vos articulations en vieillissant. En effet, à partir de 40 ans, si vous ne plus bougez plus, vos articluations se bloquent (calcifications articulaires, tendineuses et fibreuses). En pratiquant la musculation, vous luttez également contre l'ostéoporose en maintenant une bonne densité osseuse, qui diminue avec l'âge, spécialement chez les femmes, plus affectées à partir de la ménopause.

Donc ne craignez pas d'avoir « de gros muscles ». Au contraire, le volume global diminue à terme car les muscles sont moins gras avec moins de rétention d'eau. Les gros muscles n'apparaissent que si vous mangez plus et prenez des suppléments spécifiques pour bodybuilders.

Par contre, la musculation est responsable des corps toniques et affinés de nombreux athlètes, améliorant la force et la résistance, la coordination, l'estime de soi, **et vous permettant de rester jeune par la stimulation d'hormone de croissance !**

Entraînement musculaire règle 1 :
Trouvez une activité de renforcement musculaire qui vous plaît : cela peut être des poids et haltères, des cours de BODYPUMP ou de Pilates, une séance de TRX, ou de Gravity, avec des élastiques, un cours de renforcement dans l'eau (aquagym) ou avec le poids de votre corps tout simplement (comme des pompes).

Entraînement musculaire règle 2 :
Pensez qualité, pas quantité : encore une fois, soulever un manche à balai 1000 fois c'est mieux que rien, mais soulever un poids qui va vous fatiguer environ une quinzaine de fois, c'est beaucoup mieux. L'intensité qui fatigue est essentielle pour anaboliser (croissance musculaire), et pour augmenter le métabolisme et stimuler la production d'hormone de croissance.

Ne perdez pas votre temps à faire des séries, car au bout de 30mn, votre corps n'est plus stimulé par rien du tout ! Multipliez les exercices différents, plutôt que faire le même à répétition.

Entraînement musculaire règle 3 :
Favorisez les exercices qui vous obligent à faire des mouvements naturels dit fonctionnels et multi-articulaires (plusieurs groupes musculaires impliqués) plutôt que des machines d'entraînement spécifique mono-articulaire (un seul groupe musculaire impliqué).

Les machines sont moins efficaces car elles font travailler moins de chaînes et de groupes musculaires, et enlèvent surtout le travail des muscles de gainage, de stabilisation et de coordination, qui sont brûleurs d'énergie et essentiels à l'harmonie du corps, surtout chez les non-sportifs ou les enfants.

Entraînement musculaire règle 4 :
Récupérez ! Les muscles, le métabolisme et l'hormone de croissance se développent au repos, pas pendant l'exercice, mais environ 30 à 40 heures après celui-ci. C'est pourquoi les fameuses courbatures sont plus fortes 1 jour et demi à 2 jours plus tard…
Donc laissez toujours 2 jours entre 2 séances de renforcement : soit 2-3 entraînements maximum par semaine, plus ne servirait à rien.

QUELQUES ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES POUR GARDER UN CORPS MINCE :

Mangez BIO

La présence des pesticides, très oestrogéniques, rend plus difficile l'élimination des graisses. La nourriture cultivée de manière dite organique (bio) est produite sans l'usage de pesticides ni d'autres produits chimiques. Elle respecte aussi la terre, notre planète.
Manger bio vous aidera à vous débarrasser des graisses tenaces !

Réduisez votre stress physique et émotionnel

C'est une source de boulimie et d'augmentation du cortisol, une hormone qui détruit vos muscles (et donc votre métabolisme) et apporte un haut stockage des graisses. Prenez de petits moments pour vous détendre et vous relaxer chaque jour. A chacun son truc : yoga pour certain, squash pour d'autres...

Limitez l'alcool

L'alcool favorise le stockage des graisses car il est très calorique et surtout déshydrate terriblement les cellules, donc sans eau, pas de combustion de graisses possible !
C'est 2 à 3 fois plus de graisses abdominales indésirables pour les buveurs, même occasionnels ! De plus, l'alcool bloque l'assimilation du magnésium et indirectement du calcium, indispensable pour faire fonctionner toute la biochimie de notre corps et les échanges cellulaires. Ce manque de fixation du magnésium se traduit par un état dépressif général. Or, en période de régime, certaines privations obligent à fournir des efforts et à faire preuve de ténacité.

SPORTIVEMENT, SANS RÉGIME !

MINCIR SANS RÉGIME va vous faire CHANGER à travers un programme unique combinant entraînement cardio-respiratoire et tonification musculaire, avec conseils alimentaires pour modifier votre silhouette rapidement.

Au niveau des résultats, vous n'allez pas uniquement modifier votre corps, mais aussi votre moral. En effet vous allez acquérir une plus grande confiance en vous, aurez une meilleure estime personnelle et développerez plus de motivation dans vos efforts d'amincissement.

Dans tous les cas vous allez :

- Perdre 1kg en moyenne par semaine, soit 6kg environ, voire plus parfois !
- Diminuer votre pourcentage de graisse.
- Augmenter votre tonus et votre fermeté musculaire.
- Améliorer votre endurance.
- Booster votre énergie et votre mental.
- Décupler votre motivation pour mincir.

VOTRE PACK MINCIR SANS RÉGIME COMPREND :

- 6 femmes maximum par groupe (vous n'avez pas besoin d'organiser votre groupe de 6, nous faisons cela pour vous).
- 6 semaines de suivi avec un « X25Minutes » dédié.
- 2 à 3 séances par semaine.
- 1 réunion préparatoire pour rencontrer votre équipe et votre coach, et pour fixer vos objectifs individuels.
- 1 coaching alimentaire pour vous aider à modifier votre hygiène de vie en douceur.
- Vous n'avez pas besoin d'être membre du club pour participer.

Dans d'autres sports, comme la natation, le golf, ou le ski, chacun sait que l'on progresse plus rapidement en utilisant les compétences et la motivation d'un entraîneur sportif personnel.

Il en est de même pour la remise en forme avec un Personal Trainer.

Avec votre Personal Trainer X25Minutes vous êtes certain d'obtenir des résultats rapides et durables.

Plus d'info sur : www.x25minutes.com