

fit⁺



CONCEPT NUTRITIONNEL

Concept nutritionnel pour les membres fit+ qui réussissent

Avec ce manuel, nous vous aidons, en tant que membre de fit+, à atteindre rapidement et durablement vos objectifs afin d'obtenir une meilleure silhouette et une vie plus saine grâce à une alimentation adaptée en complément de votre entraînement.

Vous recevrez de précieux conseils et astuces sur les aliments à privilégier et ceux que vous devez éviter.

CONTENU

PHILOSOPHIE 3

SYSTÈME DES TROIS SIGNALÉTIQUES 5

PROTÉINE 8

MÉTABOLISME 10

TRAINING/ENTRAÎNEMENT 11

LEXIQUE 16

CONSEILS 21



PHILOSOPHIE

Grâce à ce principe complet de nutrition et d'entraînement, vous pouvez remettre votre corps en forme - et ce, sans faire de régime. Parce que nous combinons les facteurs de réussite les plus importants: Un exercice physique sain et un simple changement de régime alimentaire.

Vous commencez un entraînement corporel adapté à vos besoins, consistant en une combinaison idéale d'exercices de force, d'équipement et d'endurance. Vous apprendrez tout ce qui est nécessaire en matière de nutrition, d'entraînement et de motivation pour réussir sur le long terme.

Et vous verrez, tout cela est aussi très amusant.

Le concept est basé sur les éléments suivants:

+ Brûlez plus d'énergie que vous n'en absorbez

+ Ingérer la bonne énergie

+ Entraînez-vous de manière cohérente dans le cadre de vos capacités individuelles.

Ce concept fera fondre vos tissus adipeux et développera vos muscles. Ce qui augmentera ainsi votre consommation naturelle d'énergie - le métabolisme de base de votre corps. Votre digestion est activée, le métabolisme est accéléré.

Les règles de base vous permettront d'atteindre votre objectif personnel et améliorer votre qualité de vie en affinant votre silhouette.

**Vous allez réussir et atteindre votre objectif!
Comme beaucoup de personnes avant vous.**



Si nous remontons dans l'histoire de l'évolution jusqu'à l'homme préhistorique et que nous examinons ses habitudes alimentaires, nous constatons les changements spectaculaires de la civilisation et son impact sur notre alimentation. Nos premiers ancêtres ne connaissaient ni l'agriculture ni les méthodes permettant de transformer les céréales sauvages en nourriture.

Le régime alimentaire des chasseurs-cueilleurs se composait en grande partie de protéines et de graisses animales et seulement d'une très faible proportion de glucides.

Le principe nutritionnel est basé sur ceci. Mais il ne diabolise pas toute consommation de glucides. En certaines quantités, ils sont corrects - à condition qu'ils proviennent de légumes, de salades, de riz ou de produits complets.

Protéine

Les protéines sont les amies de notre corps. Leur consommation est toujours bénéfique. Conclusion: les protéines sont notre aliment le plus important.

Glucides

L'important réside en la réduction de mauvais glucides et de consommer les bons glucides pour pouvoir vous entraîner avec succès. Conclusion: les mauvais glucides doivent être évités.

Lipides

Les graisses doivent être évitées presque complètement. Cependant, les acides gras insaturés sont importants, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la salade, quelques noix à manger. Conclusion: il faut que la quantité de graisse soit correcte.

Les glucides, notamment ceux provenant des produits céréaliers, des sucreries et des jus de fruits sont limités ou mieux encore interdits. Le régime protéiné vous permet en outre de soutenir de manière optimale vos activités sportives en fournissant aux muscles suffisamment d'éléments nutritifs.



La nutrition dans le concept fit+ est composée selon la formule suivante:

Plus de protéines

Ici, on peut difficilement se tromper! par ex.: les œufs, le poisson, la viande, la volaille et les produits laitiers.



Glucides

Seulement les bons glucides! Par ex.: les légumes, les fruits, les produits complets.



Moins de graisses

Attention, uniquement les bonnes graisses, par exemple les noix et l'huile d'olive.

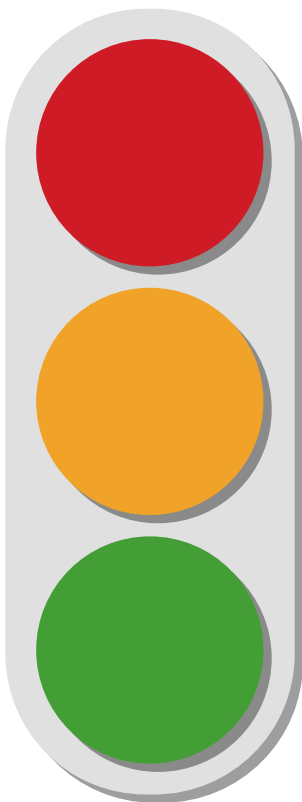
Explication du principe nutritionnel

Vous devez veiller à ce que votre alimentation se compose principalement de glucides sains, ainsi que de protéines à faible teneur en matières grasses. Les graisses, même celles qui sont saines, ne doivent être consommées qu'en petites quantités.

Première raison: les protéines de l'alimentation sont d'abord décomposées par l'organisme avec une quantité relativement importante d'énergie, puis converties en protéines propres à l'organisme. L'activité métabolique est augmentée par la consommation de protéines!

Deuxième raison: les protéines sont l'élément nutritionnel nécessaire au maintien et à la construction des muscles! Ainsi, un changement de régime alimentaire est idéalement associé à un entraînement optimal.

SYSTÈME DES TROIS SIGNALÉTIQUES



Nous avons constaté que de nombreux sportifs sont prêts à changer leurs habitudes alimentaires à long terme, mais qu'ils sont dépassés par la compréhension des compositions individuelles des aliments. Afin d'obtenir le plus grand succès possible et de vous faciliter au maximum les repas et les achats, nous avons développé le système des trois signalétiques.

Les aliments que vous devez absolument éviter à l'avenir (sauf pendant votre jour de repos) sont marqués d'un feu rouge. Ces aliments contiennent trop de graisses et trop de glucides simples.

Les aliments que vous pouvez consommer en quantités limitées sont marqués d'un feu jaune. Ces aliments ont une teneur presque équilibrée en glucides, lipides et protéines.

Les aliments que vous pouvez manger presque indéfiniment sont marqués d'un feu vert. Ces aliments sont riches en protéines et ont une teneur plutôt faible en graisses et en glucides.

Fondamentalement, vous pouvez utiliser n'importe quel aliment dans le cadre d'un régime alimentaire sain, à condition de respecter le système des feux de signalisation.

Une fois que vous vous êtes familiarisé avec la composition respective des aliments, commencez à échanger les différents composants en fonction de vos préférences individuelles.

Vous en apprendrez tellement sur la nutrition au cours du processus, que vous pourrez utiliser les aliments en pleine conscience.

SYSTÈME DES TROIS SIGNALÉTIQUES

PROTÉINES

Produits laitiers avec sucre, crème, lait et yaourt à 3,8% de matières grasses, fromage blanc à 40% de matières grasses, glace au lait

Produits laitiers avec fruits, fromage à 30% de matières grasses, viande hachée, oie, canard

Lait 0,3-1,5% de matières grasses, fromage frais, yaourt nature jusqu'à 1,5% de matières grasses, lait de soja, fromage frais maigre, fromage jusqu'à 20% de matières grasses, boisson protéinée, œufs, volaille, jambon cuit, viande de bœuf (viande musculaire pure), poisson, thon (dans son jus)

GLUCIDES

Pain blanc, farine blanche, pâtes à base de farine blanche, morceaux sucrés, biscuits, chips, bretzel, cornflakes au sucre, confiture, fruits secs, chocolat, pralinés

Pain de seigle, pain complet, toasts grillés complets, pain croustillant complet, galettes de riz au chocolat, cornflakes sans sucre, popcorn sans graisse, barres fitness avec beaucoup de protéines, beaucoup de fruits, miel en petites quantités pour sucrer, noix

Riz (naturel, complet), légumes frais ou congelés, salades (laitue, iceberg, de plein champ, chou chinois, roquette), galettes de riz

LIPIDES

Beurre, saindoux, graisse de coco, crème de nougat, beurre de cacahuète, fromages à pâte molle, saucisses à tartiner

beurre demi-gras, mayonnaise légère, huile d'olive, huile de colza

BOISSONS

Jus de fruits purs, nectars de fruits, limonades, coca, boissons gazeuses

Boissons légères, jus de fruits dilués dans un rapport de 1:3

Eau plate, thé, jus de fruits dilués dans un rapport de 1:5, boissons minérales, jus de tomate

PROTÉINE

Le composant nutritionnel le plus important

Les protéines sont les aliments dans lesquels nous puisons nos performances. De plus grandes quantités de protéines ont un effet stimulant sur le corps et augmentent le plaisir de travailler et de vivre.

Les protéines sont la condition de base pour la créativité et les performances de haut niveau. Si votre sang contient beaucoup de protéines, vous serez plus alerte, vous pourrez mieux vous concentrer et vous vous sentirez plus satisfait. C'est pourquoi vous devez augmenter votre taux de protéines et remplir vos réserves!

Mais cela dépend de la protéine que vous mangez. Les sources optimales de protéines sont les produits laitiers, le poisson, le soja et la viande. Il est préférable de privilégier les protéines maigres contenues dans la viande et les concentrés protéinés.

- **La formule protéinée**

Nous recommandons 1,6 gramme de protéines par kilo de poids corporel par jour, soit 25 % des calories quotidiennes doivent provenir de protéines. Une femme pesant 60 kilos a donc besoin de 96 grammes. C'est la quantité contenue dans 600 g de poulet, 560 g de filet de colin, 19 tasses de yaourt de 150 g ou 440 g de bœuf.

- **Avantages des concentrés de protéines**

Comme pour toutes les bonnes choses de la vie, il en va de même pour les protéines: tout dépend de la bonne quantité. Les concentrés de protéines sont un élément constitutif du concept fit+ pour couvrir l'apport journalier recommandé en protéines. Si vous remplissez vos réserves de protéines en poudre, vous devez boire au moins 3 litres de liquide par jour.



PROTÉINE

Les concentrés de protéines sont toujours utiles lorsque...

... vous voulez perdre du poids.

Les shakes protéinés facilitent la mise en place d'un régime équilibré et sain.

... le taux de protéines dans le sang est trop bas.

Alors le moyen le plus rapide de le relever est de prendre un shake protéiné.

... quand il n'y a pas de vrai repas à portée de main.

Au lieu de manger un hamburger avec des frites ou un hot dog, il vaut mieux se préparer un shake protéiné et manger une pomme avec. C'est rapide et facile à faire.

... si vous faites du sport.

Les boissons protéinées évitent que le corps en construction musculaire n'affaiblisse votre système immunitaire, dans la mesure où il ne reçoit pas assez de nourriture pour construire du muscle.

... si l'alimentation doit être équilibrée.

Les shakes protéinés sont un moyen sain d'obtenir la teneur en protéines nécessaire à votre alimentation quotidienne.



MÉTABOLISME

Le fonctionnement du métabolisme peut être facilement expliqué par l'exemple suivant:

Pour faire accélérer une Porsche à 250 km/h sur l'autoroute, il est nécessaire d'appuyer à fond sur la pédale d'accélérateur. Un effort maximal est demandé au moteur. La consommation de carburant est extrêmement élevée. Une fois que vous avez atteint 250 km/h, vous pouvez relâcher un peu l'accélérateur. La Porsche continue ensuite à la même vitesse ou ralentit de façon insignifiante. Cependant, il consomme beaucoup moins de carburant.

Nous devons envisager les prochaines semaines aussi simplement que cela. D'abord à plein régime pour atteindre l'objectif souhaité, puis en gardant la ligne avec un peu moins d'effort.

Mangez ce qu'il faut 5-6 fois par jour!

En utilisant l'exemple d'un plan de 3 heures

Petit-déjeuner	06.00 h
En-cas	09.00 h
Déjeuner	12.00 h
En-cas	15.00 h
Dîner	18.00 h
Au coucher	21.00 h

Le métabolisme est la somme de tous les processus physiques et chimiques du corps. Si le métabolisme est "lent", on parle alors d'un métabolisme de base faible. Le métabolisme de base est la quantité d'énergie dont le corps a besoin par jour pour vivre.

Le bon Training/entraînement

Le plus important: ce n'est que si vous travaillez vraiment dur sur vous-même dans les semaines à venir, et que vous vous entraînez de manière cohérente, dans la mesure de vos possibilités, que vous réussirez. Un entraînement symbolique avec une seule séance d'entraînement par semaine n'apportera pas le succès.

L'objectif de ce programme est l'amélioration ciblée de votre silhouette. Votre entraînement personnel de remise en forme se compose de deux éléments différents: d'une part, l'entraînement avec équipement, qui fait bouger et développe spécifiquement les grands groupes musculaires, et d'autre part, l'entraînement d'endurance, dit cardio-training, dont le but est de brûler les graisses.

Très tôt, le rôle de l'exercice dans la restauration des performances et de la santé a été reconnu par les scientifiques. L'entraînement est un moyen efficace de prévenir la sédentarité et d'améliorer la condition physique personnelle.

Pour les spécialistes du sport, l'entraînement peut être différencié en deux directions différentes:

On peut s'entraîner pour atteindre des objectifs, comme un niveau spécifique de performance athlétique.

On peut s'entraîner pour atteindre des objectifs par le biais du sport, par exemple la perte de poids.

Dans les sciences de l'exercice, le terme "entraînement/Training" est très large et complexe. Elle combine à la fois les processus d'adaptation biologique aux interventions et les contextes socioculturels. Sur la base de ces considérations, on a tenté de définir le terme "entraînement/Training".



Définition

L'entraînement est la réalisation planifiée et systématique de mesures (contenus et méthodes d'entraînement) visant à atteindre durablement des buts, ou objectifs d'entraînement. L'entraînement sportif est d'une part, un processus biologique et d'autre part, un processus pédagogique.

L'adaptation biologique est primordiale et constitue l'axe principal. Lors de l'entraînement, des stimuli sont fixés qui entraînent des adaptations biologiques de l'organisme et des changements fonctionnels et morphologiques.

L'approche pédagogique n'exclut pas l'approche biologique, mais ne voit pas uniquement les fonctions biologiques. Elle décrit l'entraînement comme un "processus physique et mental complexe déterminé par le conditionnement, la technique, la tactique, la motivation et leur relation avec l'aptitude athlétique, les capacités intellectuelles et les caractéristiques psychologiques".

Après cet examen approfondi, nous pouvons voir quelques raisons importantes pour lesquelles l'entraînement physique, qu'il s'agisse d'un entraînement de force ou d'endurance, devrait être effectué:

L'entraînement conduit à un processus d'adaptation biologique.

Le manque d'exercice peut être évité et la condition physique personnelle peut être améliorée.

Certains objectifs, par exemple la perte de poids, peuvent être atteints par le sport.

Afin d'atteindre les objectifs souhaités, il faut choisir une approche planifiée avec un contenu et des méthodes de formation spécifiques. En fonction de l'objectif, on choisira plutôt un entraînement de force ou en endurance. Les deux composantes de la performance ont leurs mérites et devraient jouer un rôle dans le processus de formation.



TRAINING/ENTRAÎNEMENT

Course à vitesse moyenne avec une fréquence cardiaque d'environ 80% de la FCM (fréquence cardiaque maximale). Le métabolisme énergétique est alors nettement plus élevé et s'élève à environ 18 kilocalories par minute, l'énergie étant fournie à parts à peu près égales par la combustion des graisses et la combustion du glucose. Cela signifie qu'environ 9 kilocalories par minute sont brûlées à partir des graisses.

Il est important de souligner à ce stade qu'il doit y avoir un bilan énergétique négatif pour réussir. Pour augmenter la consommation d'énergie, deux types d'entraînement sont disponibles:

Entraînement d'endurance et musculation

L'entraînement d'endurance est le plus adapté en raison de son effet positif sur le système cardiovasculaire. La musculation a gagné en importance ces dernières années. Non seulement elle prévient la perte de masse musculaire liée à l'âge, mais également avec des avantages pour le métabolisme des sucres et des graisses.

Notre conseil d'entraînement: Echauffement, le bon étirement

Avant de la jambe: jambe debout légèrement fléchie, attraper le talon de l'autre jambe et le ramener vers la fesse - pas de dos creux, contracter le ventre et le fesses, cuisses parallèles l'une de l'autre.

Poitrine: le coude et l'épaule sont à la même hauteur, l'avant-bras repose sur le mur, faire un petit pas en avant avec la jambe du même côté, ventre contracté, pas de dos creux, regarder vers le côté opposé.

Tout le dos: au sol, tirer les genoux vers la tête et pousser la tête entre les genoux, arrondir complètement le dos.



Entraînement d'endurance = Cardiotraining

Aucun concept de fitness complet ne peut se passer de l'entraînement en endurance comme objectif central. La principale raison de son importance est son efficacité impressionnante, qui se traduit par de nombreuses adaptations fonctionnelles et morphologiques:

Organes	Adaptation due au cardiotraining
Coeur	Réduction du pouls au repos et du pouls à l'effort, augmentation du volume systolique, économie de la fonction cardiaque, amélioration du flux sanguin vers le myocarde et ajustements de la taille des chambres et des muscles sont les correspondances morphologiques
Poumons	Economisation des échanges gazeux, augmentation de la capacité d'absorption de l'oxygène, augmentation de la capacité vitale et du volume respiratoire/minute
Sang	Influence favorable sur la composition des lipides sanguins, augmentation de la capacité de fixation de l'oxygène, augmentation de la capacité de transport de l'oxygène
Vaisseaux	Régression réduite de l'élasticité des vaisseaux
Musculature	Augmentation des mitochondries, amélioration de la capillarisation
Système immunitaire	Amélioration du système immunitaire
Glandes hormonales	Diminution de la sécrétion d'hormones du stress pendant l'exercice



Musculation = entraînement sur machines

La musculation par le biais du fitness est de plus en plus populaire. Notamment parce que ce type d'entraînement répond aux besoins des personnes.

Effet sur la santé

(préservation de l'appareil musculo-squelettique, prévention des problèmes de dos).

Effet esthétique (amélioration de la silhouette)

Amélioration des performances

Effet psychologique

(augmentation de la confiance en soi et de l'autosatisfaction)

Les raisons suivantes plaident en faveur de la musculation dans le but de perdre du poids:

Augmenter la masse musculaire ou prévenir la perte musculaire liée à l'âge entraîne une augmentation du métabolisme de base (plus les muscles sont sollicités, plus le métabolisme de base est élevé).

Un entraînement musculaire intensif provoque un "effet d'afterburn", c'est-à-dire qu'après l'entraînement, il y a une augmentation de la combustion des graisses pendant la phase de repos, qui dure plusieurs heures. Cela entraîne également une augmentation du métabolisme de base.

Qu'est-ce que cela signifie en pratique?

1. Vous devriez effectuer un programme de renforcement de l'ensemble du corps, c'est-à-dire faire travailler les différents grands groupes musculaires.
2. Vous devriez faire de la musculation au moins 2 à 3 fois par semaine.



Le métabolisme des glucides

Notre corps ne peut utiliser que des glucides simples pour produire de l'énergie, bien que les glucides ne soient qu'un autre nom pour le sucre. Tous les glucides sont constitués uniquement de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

Mais c'est la composition qui fait la différence:

- Sucres simples ou monosaccharides, par exemple le fructose ou le glucose
- Les sucres doubles ou disaccharides, par exemple, le sucre de malt, le lactose ou le sucre de table
- Sucres multiples ou polysaccharides, par exemple, l'amidon végétal et animal

Le principe du métabolisme des glucides

Mâcher

Débuté dans la bouche, ajout de salive (enzyme amylase)

Colonnes

Dans l'estomac, fabrication de la salive: décomposition des glucides complexes en glucides simples

Ingestion

Absorption dans l'intestin

Recycler

Formation de glycogène, Stockage dans les muscles et le foie

Empilage

Transformez le reste en graisse

Pour le métabolisme des glucides, le corps a besoin de l'hormone insuline pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Au cours de ce processus, le sucre ou le glucose est transporté du sang vers les cellules.

LEXIQUE

Le problème: l'insuline empêche la perte de graisse et la production d'énergie à partir de celle-ci.

Essayez de maintenir la sécrétion d'insuline à un niveau aussi bas que possible.

Consommer les bons glucides

Manger de petits repas plus souvent dans la journée

Consommer des glucides et des protéines complexes

Protéines

Chaque cellule du corps humain est principalement constituée de protéines. Elles déterminent en grande partie la fonction et la structure du corps humain. Les protéines sont présentes dans tous les organes et sont un composant majeur des muscles. Toutes les parois cellulaires possèdent des ports d'entrée afin d'assurer leur perméabilité aux substances importantes. Ces ports sont également constitués de protéines. De nombreuses fonctions corporelles sont contrôlées par des enzymes, qui sont aussi des protéines. En tant que catalyseurs, ils peuvent accélérer des processus vitaux.

Les protéines sont constituées d'une vingtaine d'acides aminés différents. 10 d'entre eux sont essentiels et doivent être ingérés avec la nourriture.

Où trouve-t-on les acides aminés essentiels?

Les acides aminés essentiels se trouvent principalement dans les protéines animales telles que la viande, le poisson, le lait, les œufs et le fromage, mais aussi dans certains aliments d'origine végétale.



LEXIQUE

Lipides

Les graisses fournissent de l'énergie et sont des aliments de base. Les graisses fournissent également des matières premières pour la construction de diverses substances corporelles et constituent un moyen de stockage pour les vitamines A, D, E et K. Mais nos besoins énergétiques sont généralement satisfaits, de sorte que l'excédent de graisses que nous consommons se stocke.

Comme l'énergie provenant des glucides est consommée en premier lors d'un effort physique, nos réserves de graisse - à peine attaquées - deviennent généralement de plus en plus importantes. L'énergie éliminant les dépôts de graisse n'est consommée que lors d'un travail physique ou d'un sport, et uniquement en l'absence de pause.

Attention aux graisses cachées: un saucisson, que l'on déguste, couvre déjà la totalité des besoins quotidiens en graisses!

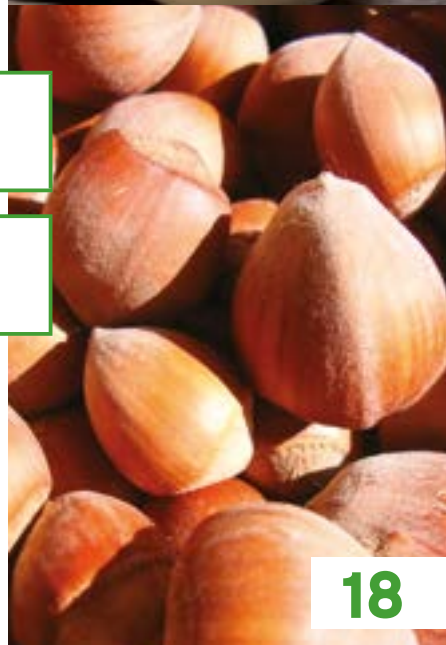
Bonnes graisses, mauvaises graisses

En fonction de leur composition, les graisses sont constituées d'acides gras saturés ou insaturés. Les composés saturés (sans double liaison chimique) ne réagissent pas aussi rapidement avec d'autres substances. Il s'agit de toutes les graisses hydrogénées. Ils vont généralement immédiatement dans le stockage de graisse. Les composés insaturés (avec une ou plusieurs doubles liaisons) sont beaucoup plus importants. Ils sont utilisés dans les processus de construction organique et fournissent les composants importants dont notre corps a besoin.

Où se trouvent les acides gras?

**Acides gras saturés,
par exemple dans le beurre ou la graisse de noix de coco.**

**Acides gras mono-insaturés,
par exemple dans l'huile d'olive ou l'huile d'arachide.**



LEXIQUE

Les acides gras polyinsaturés essentiels ne peuvent pas être produits par l'organisme lui-même, mais sont nécessaires:

Acides gras oméga-6, par exemple dans l'huile de sésame ou l'huile de germe de blé.

Acides gras oméga-3, par exemple dans l'huile de lin, l'huile de colza ou l'huile de poisson.

Complément alimentaire

Concentrés de protéines

Les concentrés de protéines sont un excellent complément à votre alimentation. Ils constituent également une bonne alternative en tant qu'en-cas entre les repas et surtout en tant que "collation nocturne". L'avantage: les concentrés sont pauvres en graisses, rassasiants et sans purine (l'acide aminé purine - contenu en grande quantité dans la viande de porc - peut provoquer des inflammations articulaires).

De bonne qualité, les concentrés de protéines ont une valeur biologique élevée, et notre corps peut les traiter facilement.

Vous devez être vigilants sur certains points, dans les concentrés de protéines:

La valeur biologique doit être la plus élevée possible

Les graisses

Compléments alimentaires et graisses - comment s'accordent-ils? C'est simple: veillez à ce que votre apport en acides gras oméga-3 soit suffisamment élevé!

Les acides gras oméga-3 protègent contre les maladies cardiovasculaires, peuvent inhiber les inflammations articulaires et sont extrêmement importants pour le système immunitaire. Cet acide gras se trouve dans les poissons de mer, l'huile de lin et les noix.



Les vitamines

Les vitamines sont des nutriments vitaux que notre organisme ne peut produire lui-même. Il faut viser une alimentation riche en vitamines par le biais des fruits et légumes. Si des lacunes apparaissent, nous recommandons le recours à des préparations combinées, dites multivitaminées.

Vous devez prendre des compléments vitaminés peu de temps après avoir mangé des fruits ou des légumes. Les composés végétaux secondaires des fruits et légumes renforcent leur effet.

Les minéraux

Sans minéraux, rien ne fonctionne dans notre corps! Nous avons besoin de minéraux pour la santé des os, pour le métabolisme et pour le système cardiovasculaire. L'idéal et le souhaitable, c'est une alimentation saine et variée pour fournir à l'organisme toutes les substances vitales. On trouve notamment de nombreux minéraux dans les fruits et légumes. En cas de carence, il est à nouveau recommandé d'utiliser des préparations combinées de haute qualité. L'idéal est d'utiliser une préparation qui ne contient pas de sodium.

La L-Carnitine

La L-Carnitine est la "navette" pour les acides gras et les transporte à travers la membrane cellulaire des cellules brûlant les graisses. Notre corps est capable de produire lui-même la L-carnitine. Dans certaines conditions, elle peut venir à manquer; le travail d'élimination des graisses n'est alors que ralenti.

Les boissons enrichies en L-Carnitine ou les boissons avant-entraînement offrent ici une bonne possibilité de soutenir l'organisme et de garantir ainsi une bonne combustion des graisses.

L'effet stimulant de la L-carnitine sur le système immunitaire est également scientifiquement prouvé. Des études ont montré que les athlètes qui prennent de la L-carnitine souffrent moins souvent d'infections.



Une aide au quotidien

Boire

Pour de nombreuses personnes, absorber 3 à 5 litres de liquide par jour est un défi. Ces suggestions peuvent vous aider:

- 1.** Buvez deux grands verres d'eau dès le matin, lorsque vous préparez votre café ou votre thé. Ainsi, vous avez déjà - avant que la journée ne commence vraiment - 1/4 du montant minimum requis.
- 2.** Essayez de boire plusieurs petites bouteilles de 0,5 l par exemple, tout au long de la journée. C'est souvent plus facile que de vider une grande bouteille de 1,5 l.
- 3.** Idéalement, buvez votre café "noir" avec un verre d'eau, cela stimule le métabolisme.
- 4.** Écoutez votre corps: on confond parfois la soif et la faim. La petite faim entre les repas ou le soir peut souvent être satisfaite par un verre d'eau.

Les protéines

A quel moment l'apport en protéines est-il le plus efficace?

1. Assurez-vous d'avoir des phases à faible teneur en glucides au cours de la journée. Surtout le soir, vous devez manger plus de protéines et éviter le sucre. Exemple: Salade avec filet de poulet ou tomate avec mozzarella. Contexte: Les protéines associées aux graisses n'augmentent pratiquement pas le taux d'insuline!
2. Le métabolisme des protéines dans les muscles est augmenté jusqu'à 300 % pendant et après l'entraînement. Il est intéressant de prendre un shake protéiné facilement digestible peu de temps avant ou directement après l'entraînement.
3. Mangez plus souvent du poisson frais au lieu de la viande! Le poisson contient de précieuses graisses oméga-3. Ils sont bons pour le système cardiovasculaire, pour le système hormonal et pour le cerveau!

Les glucides

Quels glucides, et surtout sous quelle forme, sont les bons?

1. Vous aimez manger des pâtes? C'est possible: il suffit d'utiliser des pâtes complètes.
2. Idéalement, achetez toujours des fruits et légumes frais de saison. Hors saison, il est conseillé d'acheter des fruits et légumes congelés. L'avantage ici est: les fruits ou légumes sont surgelés quelques heures après la récolte et contiennent encore une grande quantité de vitamines et de minéraux.
3. La pomme de terre est très positive en ce qui concerne la teneur en minéraux. Mais attention: comme les pommes de terre ne contiennent pratiquement pas de fibres, elles stimulent fortement la libération d'insuline. Vous devez également prêter attention à la forme de préparation (pommes de terre bouillies, pommes de terre sautées ou frites).



Les lipides

1. Les fruits à coque ou noix peuvent réduire le risque de maladies cardiovasculaires jusqu'à 60 %! Consommez donc plus souvent des noix fraîchement concassées. Il faut éviter les fruits à coques salés et grillés! Veuillez conserver les noix au réfrigérateur et faire attention à la date de péremption (idéal: peut se conserver plus de 12 mois).
2. Évitez tous les aliments frits! Ils contiennent des graisses en grande quantité - et les plus malsaines qui soient.
3. N'achetez pas de margarine dont l'emballage indique "convient pour la cuisson et la friture"! On y trouve notamment trop de graisses dénaturées et hydrogénées, qui obstruent les vaisseaux sanguins.
4. Pour la friture: utilisez de l'huile d'olive ou de l'huile de colza. Celles-ci contiennent une forte proportion d'acides gras oméga-3.
5. Du beurre ou de la margarine sur le pain? Ni l'un ni l'autre! Utilisez du fromage blanc allégé pour tartiner le pain. Si vous ne pouvez pas vous passer de margarine: utilisez la "margarine oméga-3" du magasin d'alimentation naturelle ou bio.



Ingrédients, vitamines, etc. dans les aliments

1. Faites attention aux ingrédients de votre alimentation. Dans la composition, vous trouverez en premier l'ingrédient qui constitue la plus grande proportion. Ensuite, vous trouverez l'ingrédient qui constitue la deuxième plus grande portion, et ainsi de suite.
2. L'excès de farine blanche raffinée, de sucre, d'alcool, de nicotine et d'aliments pauvres en minéraux "acidifie" notre organisme. Résultat: fatigue, susceptibilité aux infections et baisse de la concentration.
3. Voici comment vous pouvez lutter l'hyperacidité: consommez des aliments riches en minéraux - fruits, légumes et offrez-vous un comprimé de magnésium.
4. La teneur en vitamines des aliments - c'est le cas ici: plus l'aliment a été modifié et transformé industriellement, plus sa valeur nutritionnelle est faible! Les additifs vitaminiques sont le signe que les substances vitales naturelles (vitamines, minéraux) ont été perdues au cours du processus de production.

Que faire quand on a des fringales?

Recherchez des alternatives saines.

Préparez-vous un shake protéiné - c'est rassasiant et cela favorise la régénération. Ou mangez une poignée de noix. Elles contiennent des acides gras oméga-3 essentiels et des protéines.

En tout cas: pas de glucides rapides (exemple: du coca ou autre)

