

FATLOSS 911



FIT 911
Ta santé en priorité

***Le guide pour t'aider à perdre un
maximum de gras.***



Ce que tu dois savoir

Avant même de commencer quoi que ce soit ...

Une perte de gras est un processus qui n'est pas linéaire. Tout au long de ton cheminement, tu auras des défis et difficultés qui arriveront tôt au tard. Et c'est bien correct ! Ça fait partie de la «game» comme on dit. Tu n'auras pas toujours la motivation à tout les jours et ton mindset sera testé plus souvent qu'autrement. Dans un processus de perte de gras, tu dois faire preuve de résilience. Voir ton poids fluctuer, avoir moins d'énergie dans tes entraînements, avoir faim.... tu seras confronté à plusieurs adaptations métaboliques dans ton quotidien.

Dans ce guide, tu auras quelques trucs et concepts simples et efficaces pour t'aider dans ton cheminement. Le genre d'informations que j'aurais aimé moi aussi savoir quand j'étais plus jeune et en surpoids. Ceci n'est évidemment pas un suivi de coaching personnalisé mais tu seras en mesure de comprendre les bonnes bases à respecter pour avoir des résultats. Voici donc **5 étapes simples et efficaces** pour t'aider dans ton processus et passer au prochain niveau.

Il est temps de se mettre au travail et d'atteindre le physique de tes rêves ! 💪🚀🔥

Coach Marc

Manger des protéines



La première chose qui devrait être fait de ton côté serait d'éliminer les aliments transformés et augmenter ton apport en protéines. Celles-ci ont un rôle important, encore plus quand on est en déficit calorique ! En plus de t'aider à perdre du tissu adipeux, un apport élevé en protéines t'assure aussi de préserver un maximum de masse musculaire pendant cette période de déficit calorique.

Quelques *avantages* d'un apport en protéines élevé :

- 1. Brûler plus de calories et ce, même au repos**
- 2. Combler le sentiment de satiété durant ta journée**
- 3. Préserver et bâtir la masse musculaire**
- 4. Optimiser ta récupération**
- 5. Soutien au système immunitaire**

Combien de protéines dois-je manger ?

Règle générale, on conseil d'avoir un apport en protéine équivalent à notre poids, c'est-à-dire **1 gr/lb de poids de corps.**

Exemple : Homme de 175 lb = minimum 175 gr/jour

En perte de gras, ce chiffre peut même doublé ! Il n'y a aucun danger à augmenter sa consommation de protéine. Contrairement à certains mythes, il n'y a pas de danger pour les reins à moins d'avoir une restriction médicale à ce niveau.

Tu peux donc augmenter ton apport à **1,50 gr/lb jusqu'à 2 gr/lb sans problème.**

N'oublie pas que **les protéines sont aussi des calories, il faut le considérer ! 1 gr de protéine équivaut à 4 calories.**

Exemple : 175 gr de protéines / jour = 700 calories / jour

Ceci est important à considérer puisque pour perdre du gras, tu dois être en déficit calorique, qui est la 2ème étape de ce guide.





Déficit calorique



Pour être en déficit calorique, tu dois dépenser plus de calories que tu en ingères dans une journée.

C'est simple non ? Pas tant que ça 😊... La majorité des gens ne comprend pas ce principe et c'est d'ailleurs pour cette raison qu'il ne réussissent pas à perdre du poids/gras.

Dépendamment des individus, le déficit calorique doit correspondre entre **200 et 500 calories de moins** que

son maintien.

Exemple : Homme de 25 ans qui brûle 2500 calories / jour doit dépenser jusqu'à 3000 pour être en déficit.

Comment savoir si nous sommes en déficit ?

C'est là que la balance numérique et les photos de progression entrent en jeu. Si le poids baisse et que ta composition corporelle change de façon positive, ceci est probablement des signes que tu perds du gras et que tu es dans la bonne chaise !

Combien de calories dois-je brûler pour être en déficit ?

Bonne question ! C'est du cas par cas et la vérité est qu'il est difficile de savoir EXACTEMENT combien tu dois en perdre. C'est pour cette raison que d'amasser un maximum de données et regarder sa progression sont des façons de voir si nous sommes sur le droit chemin dans notre perte de gras.

Comment être en déficit calorique ?

En bougeant plus dans notre quotidien. Contrairement à ce que bien des gens pensent, nous ne brûlons pas une quantité énorme de calories pendant une séance de musculation. Le plus importante est d'aller chercher une dépense pour le restant de votre journée.

Quelques idées pour augmenter votre dépense :

1. Prendre des marches

2. faire du cardio/sports que vous aimez

3. Faire des tâches ménagères

4. Jouer avec son animal de compagnie/ses enfants

5. Se stationner plus loin pour marcher

6. Faire ses commissions quotidiennes

7. Marcher entre ses séries de musculation

8. Rester plus longtemps debout, parler/gesticuler

Cela peut sembler anodin mais en répétant ces petites actions chaque jour, de manière constante, vous verrez un changement drastique sur votre composition corporelle.

N'oubliez pas, les petits détails peuvent faire une grande différence !





Sommeil optimal



Un bon sommeil est crucial si tu veux bâtir du muscle et perdre du gras. Cette variable est beaucoup plus importante qu'on le pense !

Voici quelques signes que ton sommeil n'est probablement pas optimal et récupérateur :

- 1. Tu te réveil fatigué***
- 2. Tu as un sommeil en alternance (plusieurs réveils)***
- 3. Tu n'as pas entre 6 et 9 heures de sommeil***
- 4. Tu manques d'énergie dans la journée***
- 5. Tu ne récupère pas de tes entraînements***

Si tu te reconnait dans ces situations, c'est signe qu'il y a un problème à régler. Heureusement, il y a moyen d'optimiser le tout avec quelques trucs.

Créer un environnement propice au sommeil

Quand vient le temps d'aller dormir, tu dois préparer ton corps à l'endormissement. Créer un environnement favorable à la détente afin de donner tout les signaux à ton corps qu'il est temps d'aller faire dodo :

Couper les écrans/lumière bleue 30-45 min avant d'aller dormir.

Cette lumière stimule inconsciemment notre cerveau et impact la production de sérotonine, qui est responsable de la régulation de l'humeur et le sommeil.

Un mauvais sommeil est donc lié à une diminution de la production de sérotonine et augmente le stress et les troubles relatifs à l'anxiété.

S'assurer d'avoir une température adéquate (16-19 degrés).

Cette plage de température aide à maintenir une température corporelle optimale et évite à ce qu'on est des réveils fréquents et un sommeil non récupérateur.

Prendre une douche froide/tiède avant le coucher peut aussi aider à baisser la température corporelle.

Utiliser le sel d'Epsom peut aussi aider à la relaxation musculaire et la réduction du stress.

Supplémenter au besoin.

Il existe plusieurs suppléments pour aider à la relaxation et au sommeil. En voici quelques un :

- 1. Magnésium : relaxant musculaire et du système nerveux, favorise un sommeil profond.***
- 2. Mélatonine : Aide à régulariser le cycle veille-sommeil. Bon pour l'insomnie et décalage horaire.***
- 3. L-théanine : Favorise la relaxation sans avoir de la somnolence. Elle facilite l'endormissement.***

Tout ces outils sont intéressants pour améliorer tes nuits de sommeil afin qu'elles soient récupératrices. N'oublie pas : dormir = plus de muscle, moins de gras !





Augmenter le NEAT



Non, ce n'est pas ton entraînement de 60 min qui te fait brûler un maximum de calories dans ta journée.

Ce qui aura *le plus d'impact sur ta dépense* au courant de ta journée est le NEAT (non exercise activity thermogenesis). Il correspond à toutes les activités physiques non reliées à ton entraînement :

Marcher, se tenir debout, gesticuler, monter les marches ... augmenter son NEAT permet de brûler plus de calories.

Comment augmenter son NEAT ?

Intégrer d'avantage de promenades et augmenter son objectif de pas atteint par jour. La règle des 10K pas est

souvent une bonne référence et t'assure d'avoir une bonne dépense énergétique.

Prendre les escaliers. C'est le fun l'ascenseur mais ça ne t'aidera pas à brûler des calories.

Prendre des pauses du travail et se lever debout. Que ce soit simplement un 5 min. Imagine prendre 5 min plusieurs fois par jours, chaque jour, chaque semaine ... Ton corps va te remercier.

Faire des activités domestiques et pratiquer des sports. Que ce soit de la randonnée ou faire un sport que tu aimes, tu t'assures de bouger davantage dans ta journée.

Jouer avec ses enfants ou son animal de compagnie. Ça peut sembler anodin mais ça compte ! Tu serais surpris(e) et voir à quel point on peut dépenser des calories à courir après eux 😊.

Augmenter son NEAT permet d'optimiser son métabolisme basal et ainsi pouvoir intégrer plus de calories dans sa nutrition.

Un bon métabolisme = manger plus, dépenser plus !





La constance



Ce n'est peut-être pas une surprise pour toi mais le manque de constance ne t'amènera nulle part. La majorité des gens qui n'atteignent pas leurs objectifs fitness **manque d'assiduité sur le long terme** et finissent par abandonner, faute de résultats et de motivation.

Il y a tout de même certains trucs qu'on peut appliquer dès maintenant pour rester assidu et garder une constance sur le long terme.

La préparation est la clé.

Faire ses repas à l'avance, être prêt en cas d'imprévu, faire affaire avec un traiteur de repas santé ... Tout ça dans le début **d'éviter les triches et de déroger** complètement par manque de préparation.

Avoir des objectifs clairs, précis et réalistes.

C'est important d'avoir une vision sur le long terme, à savoir où tu veux être d'ici 1 an et sur ce que tu veux atteindre. L'important est aussi de **se fixer des points à plus court terme qui te permettront de mettre le focus dans un futur beaucoup plus rapproché.**

Exemple : perdre 5 lb le prochain mois, plutôt que 30 lb dans 6 mois est beaucoup plus atteignable sur le court terme.

Célébrer ses victoires.

Lorsque tu atteins les petites victoires court terme, il est important de les célébrer et d'être fier de ça ! Elles te permettront de **rester motivé et mettre le focus sur la suite. Trop souvent, les gens qui n'atteignent pas leurs objectifs avaient des attentes trop élevées par rapport à leur réalité. Ne tombe pas dans ce piège là.**

Ne focus pas sur le négatif.

Quoi de plus décourageant que de voir seulement le négatif ? Dans un processus qui n'est pas linéaire, ton poids va fluctuer, tu auras moins d'énergie, tu ne perdras pas du poids chaque semaine et j'en passe. Il faut accepter que ça peut arriver et mettre le focus sur ce que tu peux contrôler !

Pose toi les questions suivantes :

- ***Que puis-je faire pour m'améliorer***
- ***Comment puis-je être meilleur que hier ?***
- ***Qu'est-ce que je fais de bien ?***
- ***Quels résultats j'ai obtenu jusqu'à maintenant ?***

Cela te permettra de voir où que tu te situes dans ton processus de perte de gras, sur quoi travailler et être en mesure de mettre le focus pour la suite !

***Ne tombe pas dans le
pattern, sois différent !***

Laisse moi un peu t'expliquer un «pattern» qui revient souvent :

Tu commences ton processus, c'est de la nouveauté pour toi, tu es **motivé** à relever le défi.

Les semaines avancent, ça se passe relativement bien et tu vois de bons changements sur ton physique.

Après plusieurs semaines, ta discipline est souvent mise à l'épreuve, tu as plusieurs occasions de tricher, tu te fais influencer par les autres et tu finis par succomber.

C'est à ce moment que la dérive commence et que tu commences à être moins assidu, retomber dans ta zone de confort initiale et tout ça te mènera à **l'abandon éventuellement.**

Si tu veux des résultats, tu dois être prêt à sortir de cette **zone de confort. Tu dois être prêt à faire les efforts dans les moments où que tu seras fatigué et pas motivé. Ça fait parti du processus ! On ne peut pas être à 100 % chaque jour, chaque semaine, chaque mois et pendant des années !**

Par contre, peu importe la situation et comment tu te sens aujourd'hui, tu peux **donner un maximum d'efforts pour t'en approcher. C'est ça, la constance.**

Être capable de prendre des décisions, être capable de dire non, être capable de répéter les bonnes actions chaque jour.

Être constant, c'est d'être discipliné même quand la motivation n'est pas là**. Même quand tout le monde fait le contraire de toi ! Es-tu obligé de suivre les autres simplement pour ne pas te sentir mal ? pour être normal ?**

La chose qui n'est pas normale est plutôt tout ces gens qui ne prennent pas soins de leur santé et qui

développeront des problèmes de santé (si ce n'est pas déjà le cas).

Entoure toi de gens qui supportent ton mode de vie, tes idées, tes croyances et qui RESPECTENT ce que tu fais. Les bonnes personnes dans ton cercle seront les derniers à te juger et te faire sentir mal de quoi que ce soit !