

BIEN DANS
MES BASKETS by

EAFIT
NUTRITION SPORTIVE

ÉDITO

Que tu sois un **sportif débutant ou expérimenté, amateur ou professionnel,** nous savons chez EAFIT que le contenu de ton assiette nécessite d'être soigné. Ce livret a donc pour mission de **t'accompagner pour booster ton potentiel.**

Définis ton objectif et adopte le **programme sur-mesure** que nous avons conçu pour toi !

QU'EST-CE QUI **T'ATTEND ?**

Au-delà d'**entraînements types, spécifiques** à ton objectif, tu trouveras au fil des pages des **menus équilibrés** et adaptés à tes besoins, des **recettes gourmandes** et des **produits EAFIT** pour supplémenter de façon optimale ton alimentation.



SOMMAIRE

Découvre EAFIT, coaching nutrition & bien être **P.4**

Ils nous font confiance **P.5**

Faisons le point sur tes besoins ! **P.6**

Quel est ton objectif sportif ?..... **P.10**

Objectif 1 : Développer tes muscles **P.12**

Objectif 2 : Prendre du poids et du muscle .. **P.18**

Objectif 3 : Dessiner tes muscles **P.24**

Objectif 4 : Gagner en énergie et en endurance **P.30**

EAFIT,
COACHING NUTRITION & BIEN-ÊTRE



QUI SOMMES-NOUS ?

Créée en 1991, EAFIT est la première marque française de nutrition sportive commercialisée en pharmacies, une marque leader depuis ses débuts !

Depuis nos bureaux, situés dans le Sud-Est de la France, nous travaillons chaque jour pour t'inspirer et t'aider à croire en ton potentiel.



NOTRE MISSION

T'aider à mener une vie saine et active en fonction de tes objectifs et/ou de tes exigences alimentaires (vegan, sans gluten...) grâce à des produits de haute qualité ! Notre équipe R&D, associée à des experts de la nutrition, ont à cœur de créer des compléments et des aliments performants, sains et gourmands : la garantie d'un dosage optimal allié à des saveurs agréables.



NOS ENGAGEMENTS

Trois valeurs soutiennent nos efforts et nous guident au quotidien.

Sécurité & Qualité : nos produits sont développés scientifiquement, en toute sécurité et transparence, et respectent le code mondial anti-dopage qui garantit l'absence de substances dopantes.

Performance : fournisseur officiel des plus grands champions, nous sommes constamment à la recherche des meilleurs ingrédients afin d'offrir des produits de la meilleure qualité possible.

Conseil : nous sommes une marque de proximité grâce à un réseau de plus de 3 500 points de vente en France formés pour apporter un conseil de qualité. Nos conseillers en ligne sont également à ton écoute.

ILS NOUS FONT CONFIANCE



AMANDINE HENRY
Capitaine de l'Equipe de France de Football féminine

NOS CLUBS DE **RUGBY**

STADE FRANÇAIS

STADE TOULOUSAIN

RUGBY CLUB TOULON

NOS CLUBS ET ATHLÈTES **MULTIDISCIPLINAIRES**

SHARKS D'ANTIBES
Basketball



CHARLOTTE CONSORTI
Kite surf



ELODIE LORANDIE
Para natation



THOMAS NAVARRO
Triathlète

FAISONS LE POINT SUR TES BESOINS

Un sportif a des besoins nutritionnels particuliers, tant quantitatifs que qualitatifs ! Pour mener à bien ta diète, voici quelques clés pour comprendre les bases de la nutrition.

1. TES **BESOINS ÉNERGÉTIQUES** QUOTIDIENS

Sexe >
Âge >
Poids >
Taille >



Métabolisme de base
= Fonctionnement normal de l'organisme au repos



Activité physique
= Pratique sportive et activités du quotidien



Dépense énergétique journalière (DEJ)
> Besoins en kcal ou kJ apportés par l'alimentation

Pour te donner un ordre d'idée, une personne de 30 ans avec un niveau d'activité physique faible ou au repos aura besoin de 2300 kcal / jour pour un homme et 1800 pour une femme. Et chaque activité augmente ces besoins !

2. L'ALIMENTATION, **TON CARBURANT !**

Ton assiette te fournit l'énergie nécessaire sous la forme de nutriments, divisés en 2 catégories : **les macronutriments** (glucides, protéines et lipides) et **les micronutriments** (vitamines et minéraux dont oligo-éléments).

LES **MACRONUTRIMENTS**

Les **GLUCIDES** ont un **rôle essentiellement énergétique :** une partie est directement consommée sous forme de glucose tandis que l'autre est stockée sous forme de glycogène dans le foie et les muscles pour en assurer leur fonctionnement. Ils sont aussi **impliqués dans la synthèse des protéines.** Il en existe 2 types :

Les **simples dits rapides :** utilisés prioritairement par le corps (glucose, fructose, lactose, saccharose)



Les **complexes dits lents :** assimilés sur le long terme (amidon, glycogène, fibres)



Zoom sur l'index glycémique (IG)
Il mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie (taux de glucose dans le sang) après le repas. Plus l'IG est élevé, plus la glycémie grimpe et rapidement.

Les **PROTÉINES**, composées d'une chaîne d'**acides aminés** (AA), ont un **rôle à la fois structural** (os, muscles...) **et fonctionnel** (hémoglobine, hormones...). Ton alimentation doit fournir les 8 acides aminés dits essentiels (AAE) car non synthétisés par ton organisme. **Pendant un effort prolongé et/ou intense**, les AA sont utilisés à des **fins énergétiques.** Tandis qu'**après l'effort**, l'organisme se met à **reconstruire le tissu musculaire** (phase d'anabolisme).



Protéines animales et végétales, même efficacité !
Néanmoins, la grande majorité des protéines végétales étant déficiente en AAE, tu devras associer dans ton repas des sources variées pour couvrir tes besoins comme 1 céréale + 1 légumineuse.

BCAA et créatine, késako ?

> Les **BCAA** combinent 3 AAE (leucine, isoleucine et valine) qui représentent environ 1/3 des protéines musculaires. Ils permettent de limiter ou ralentir la dégradation des protéines musculaires (rôle anti-catabolique), la diminution des stocks de glycogène musculaire et la fatigue nerveuse centrale !
> La **créatine**, dérivée de 3 AA non essentiels, améliore les capacités physiques lors de séries d'exercices très intenses et de courte durée.

Zoom sur les principales protéines du sportif

> La **whey** (protéine de lait) est composée des AA les plus facilement assimilables, dont une haute teneur en BCAA, et accélère ainsi la phase d'anabolisme.
> La **caséine** (protéine de lait) est une protéine à assimilation très lente, qui garantit une arrivée progressive d'AA et limite ainsi la dégradation des protéines.
> L'**ovalbumine** (extraite du blanc d'œuf) était avant l'arrivée de la whey, la protéine de référence par sa forte teneur en AA et son excellente absorption.

Les **MATIÈRES GRASSES** (ou lipides) sont indispensables pour le bon fonctionnement du corps : **source d'énergie** principale avec les glucides, **régulation thermique,** transport des vitamines liposolubles, apport d'acides gras essentiels... Leur qualité dépend de la nature des **acides gras** qui les composent : saturés, mono ou poly-insaturés.



TOUT EST UNE HISTOIRE DE **SYNERGIE** !

Après l'effort, il faut te recharger en protéines, avec un apport équivalent de glucides pour potentialiser la récupération musculaire, et y associer un apport lipidique. Les vitamines (B) et les minéraux (potassium, magnésium) auront aussi leur importance métabolique.

LES **MACRONUTRIMENTS**

Même s'ils ne jouent aucun rôle énergétique, ils interviennent dans l'ensemble des réactions chimiques.

Les **MINÉRAUX** sont de véritables partenaires des sportifs :

> Le **potassium**, très impliqué dans la **fonction musculaire**
> Le **magnésium**, important pour le **métabolisme énergétique** et le fonctionnement du système musculaire et nerveux
> Le **calcium**, indispensable dans la **fonction musculaire** et la **conduction nerveuse**
> Le **fer**, pour lutter contre la **fatigue musculaire**

La sudation liée à l'effort physique entraîne une perte non négligeable d'eau et de minéraux.

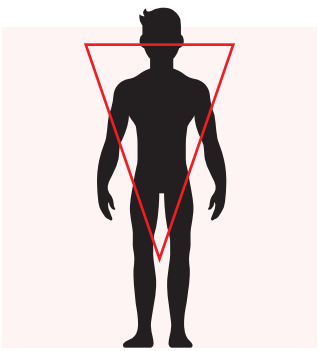
Les **VITAMINES** sont toutes essentielles, par exemple :

> La E protège tes cellules contre le stress oxydatif
> La C aide à réduire fatigue et participe à l'absorption du fer
> La D participe au fonctionnement des muscles
> Les B1/B2/B3/B5/B6/B8 sont impliquées dans le **métabolisme énergétique**, et les B9/B12 aident à **réduire la fatigue.**

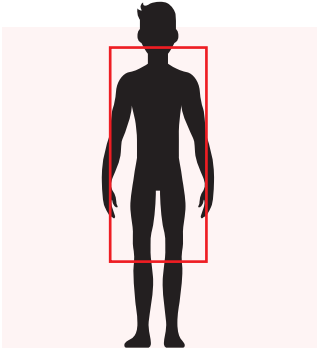
Tu l'auras compris, une alimentation saine et variée, quantitative et qualitative au regard de tes besoins, joue un rôle aussi important que ton entraînement. Elle est un pilier de ta réussite !

QUEL EST TON OBJECTIF SPORTIF ?

QUEL EST TON **P**



MESOMORPHE



ECTOMORPHE

QUELLES SONT **T**

Tu te sens bien dans ton corps mais tu souhaites **développer ta masse musculaire** sans prendre de gras et sans te brusquer.

TON OBJECTIF :

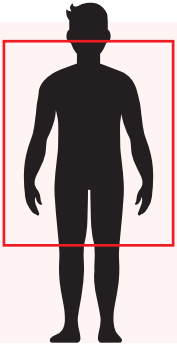
DÉVELOPPER TES MUSCLES

Tu veux **développer ta morphologie** rapidement et durablement. Tu n'as pas peur de te donner à fond et d'adopter un régime adapté pour atteindre tes résultats.

TON OBJECTIF :

PRENDRE DU POIDS ET DU MUSCLE

N PHYSIQUE TYPE ?



ENDOMORPHE

T TES ENVIES ?

Tu veux **éliminer tout excès de graisses** sans perdre de muscle. Ton ambition est d'entretenir un **corps affuté** et de développer des **muscles ultra dessinés.**

TON OBJECTIF :

DESSINER TES MUSCLES

Féru de sport et d'adrénaline, tu veux **augmenter ton endurance** dans ta discipline de prédilection. Patient et rigoureux, tu n'as pas peur de l'effort.

TON OBJECTIF :

GAGNER EN ÉNERGIE ET EN ENDURANCE

OBJECTIF 1

DÉVELOPPER TES MUSCLES

Tu cherches à garder un **poids stable** tout en **développant ta masse musculaire.** Que tu sois débutant ou confirmé, il te faut un programme **ciblé et personnalisé.**



TES **ALLIÉS** EAFIT

- Un booster de croissance musculaire
- Un gain d'énergie, de force ou d'explosivité
- Un allié post-entraînement

BOOSTE TA CROISSANCE MUSCULAIRE !



- DE 4H DE SPORT /SEMAINE

Le complément idéal pour soutenir tes efforts ! Le **PURE WHEY** regorge de protéines de haute qualité (100 % whey) pour t'aider à maintenir et développer tes muscles et de vitamines, minéraux et acides aminés pour booster chacun de tes entraînements. Varie les plaisirs avec nos 8 saveurs gourmandes.



- DE 4H DE SPORT /SEMAINE

La Rolls des protéines de whey ! La formule de **PURE ISOLATE** favorise efficacement ta croissance musculaire grâce à un isolat de whey assimilé très rapidement et un profil à la fois pauvre en sucres et en matières grasses.





BESOIN DE PLUS D'**ÉNERGIE,** DE **FORCE** OU D'**EXPLOSIVITÉ** ?

Composé à 100 % de créatine monohydrate, **PURE CRÉATINE GÉLULES** te permet d'améliorer tes capacités physiques lors des séances d'entrainement particulièrement courtes et intenses.

UN **ALLIÉ POST-ENTRAÎNEMENT** IDÉAL POUR TOUS LES SPORTIFS

BCAA 4:1:1 contient **trois acides aminés essentiels** et de la **vitamine B6** pour t'accompagner à la fois pendant et après tes séances afin de t'**aider à réduire la fatigue.**



CONSEIL DE LA DIET

Les protéines sont le principal nutriment des muscles. Elles seront donc placées au cœur de ton alimentation. ***Les apports doivent être régulièrement répartis sur la journée*** *car ton organisme ne les stocke pas. En parallèle, privilégie les* ***glucides à index glycémique bas*** *(pain ou riz complet, légumineuses...) et les* ***matières grasses de bonne qualité*** *(acides gras polyinsaturés des huiles de colza, noix ou lin ou du saumon).*



TES **BESOINS NUTRITIONNELS**

Afin de prendre du muscle sans prendre de masse grasse, ton alimentation devra être **légèrement hypercalorique.** Tu peux donc augmenter tes apports quotidiens de 250 à 500 kcal en respectant la répartition suivante :

	Glucides 49 %	Protéines 40 %	Matières grasses 11 %
Soit par kg de poids :	4,5 à 5 g	3 à 4 g	0,5 g
En privilégiant :	IG bas	Source pauvre en graisses	Acides gras polyinsaturés

TON **MENU TYPE**

N'hésite pas à varier pour ne pas te lasser !

PETIT DÉJEUNER

- 200 g de fromage blanc ou 2 yaourts 0 % MG
- 80 g de flocons d'avoine ou 100 g de pain complet (~ 4 tranches)
- 10 g de beurre
- 1 fruit frais de saison ou 100 g de compote sans sucres ajoutés

Occasionnellement

- 2 œufs
- 100 g de pain complet
- 1 verre de boisson végétale
- ½ avocat
- 1 fruit

ENCAS



ou 100 g de Skyr + 1 fruit

DÉJEUNER OU **DÎNER**

- 180 g de viande/poisson* ou 3 œufs
- 250 g de féculents*
- Minimum 150 g de légumes
- 2 càs d'huile d'olive ou de colza
- 1 fruit frais de saison ou 100 g de compote sans sucres ajoutés

Variante végétarienne

- 200 g de légumineuses*
- 200 g de féculents*
- 30 g d'amandes ou de noisettes

*On parle de poids cuit

TA **RECETTE CLÉ**



CAKE CITRON

Pour 100 g
- 285 kcal
- 14 g de protéines
- 21 g de glucides
- 15 g de matières grasses

Préparation : 15 min
Cuisson : 60 min

Ingrédients :
- 100 g de beurre
- 60 g de sucre de canne complet
- 4 œufs battus
- 115 g de farine
- 60 g de **PURE ISOLATE PREMIUM** citron
- ½ sachet de levure chimique
- 2 citrons bio

Préparation :
- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélange le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'un appareil léger et mousseux.
- Ajoute progressivement les œufs en mélangeant.
- Mélange la farine, le **PURE ISOLATE PREMIUM** citron et la levure chimique, et incorpore-les à la préparation.
- Ajoute les zestes de citron et mélange bien.
- Verse la préparation dans un moule beurré et enfourne pendant 1 h jusqu'à ce que le cake soit doré !

LA BALANCE, UNE ALLIÉE À BIEN MAÎTRISER

Tu souhaites surveiller l'évolution de ton poids ? Pense à te peser **toujours dans les mêmes conditions.** Garde à l'esprit que la balance prend en compte **ton corps en entier.** Pour savoir d'où provient ta prise de poids, il existe des **balances** capables de t'indiquer avec précision ton **pourcentage de masse grasse et de masse musculaire.**

TON **ENTRAÎNEMENT**

A toi les **exercices progressifs de force** et les **séances courtes et intenses** ! Après l'entrainement, tes tissus musculaires vont **se régénérer** mais surtout se **renforcer** ! Les **périodes de repos** sont donc aussi importantes que les phases d'entraînement.



45 à 60 min



60 – 80 % charge max



3 à 5 séries



8 à 15 rep



~4 x/semaine

Veille à entraîner chaque groupe musculaire au moins 2 fois par semaine, en laissant 48 h d'intervalle avant de le retravailler. Alterne entre séances de musculation (3 sur 4) et cardio (1 sur 4).

Tu peux consacrer :

- **2/3 de ta séance à des exercices polyarticulaires** sollicitant toute ta musculature comme les squats, le soulevé de terre, le développé couché et épaule...
- **1/3 de ta séance à des exercices d'isolation** ciblés sur un muscle en particulier.





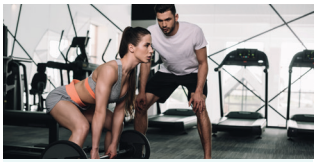






FAIS LE POIDS

Lorsque tu arrives à effectuer tes 15 répétitions sans peine, **augmente le poids** que tu utilises. L'entraînement en **poids libres** reste le plus efficace pour développer tes muscles. Si tu débutes, un entraînement avec machine est conseillé.



UN GYM BUDDY

Pas envie d'aller t'entraîner aujourd'hui ? Et si tu te trouvais un **partenaire d'entraînement** pour **booster ta motivation ?!** Efficace aussi pour **réduire le risque de blessure** car il pourra **corriger tes positions.** Alors ne perds pas de temps et trouve ton **gym buddy !**



PRENDS LA PAUSE

Pense à faire une pause, de **60 à 90 secondes** entre chaque série pour optimiser le travail musculaire.

VEGAN PROTEIN

Que tu sois végétarien, végétalien ou souhaites simplement consommer moins de produits d'origine animale, **VEGAN PROTEIN** t'apportera la **quantité adéquate de protéines** pour développer ta masse musculaire.

Ton shaker contient 21 g de protéines végétales de qualité (quinoa, courge, pois et riz) et des BCAA, ainsi que 10 vitamines et un superaliment : le baobab.



OBJECTIF 2

PRENDRE DU POIDS ET DU MUSCLE



Tu veux **prendre du poids,** du muscle et **gagner en force.** Il te faut donc un programme à la fois **rapide et rigoureux,** associé à une diète bien spécifique.

TES **ALLIÉS** EAFIT

- Un apport calorique maximal
- Un concentré d'énergie
- Un allié post entraînement

BESOIN D'UN MAX DE CALORIES



- DE 4H DE SPORT /SEMAINE

Pour une prise de masse exceptionnelle et rapide. Avec en moyenne 70 % de glucides et des protéines de haute qualité (whey + ovalbumine), **GAINER MAX®** t'aide à prendre du muscle tout en étant une excellente source d'énergie durant ta séance. Profite de nos 8 saveurs gourmandes.



- DE 4H DE SPORT/SEMAINE

Idéal pour entretenir et développer ta silhouette durement obtenue ! WHEY GAINER contient autant de protéines que de glucides*, il est parfaitement adapté pour une prise de masse corporelle modérée et de qualité.

*Ratio exact : 45 % de glucides et 42 % de protéines





UN **BOOSTER ÉNERGÉTIQUE** COMPLET

Pour augmenter l'intensité de tes séances d'entrainement et donner le meilleur de toi-même, **PURE PRE WORKOUT** est la solution. Sa formule t'aide à améliorer tes performances (créatine), ta concentration (caféine) tout en réduisant la fatigue (vitamine C).

UN **ALLIÉ POST-ENTRAÎNEMENT** IDÉAL POUR TOUS LES SPORTIFS

BCAA 4:1:1 contient **trois acides aminés essentiels** et de la **vitamine B6** pour t'accompagner à la fois pendant et après tes séances, afin de t'**aider à réduire la fatigue.**



CONSEIL DE LA DIET

Les muscles étant constitués en grande partie d'eau, leur fonctionnement est optimal lorsqu'ils sont bien hydratés. Pense donc à boire au moins 2 L par jour. Par petites quantités (150 à 200 ml) ***avant l'effort*** *(toutes les 30 min pour éviter l'apparition de troubles digestifs) et* ***pendant l'effort*** *(toutes les 15 min pour limiter les pertes des milieux intra- et extra-cellulaires).* ***Après ton effort :*** *en quantité pour favoriser l'élimination des déchets.*



TES **BESOINS NUTRITIONNELS**

Afin de prendre **rapidement de la masse,** il est nécessaire de **manger plus que tes besoins habituels :** on recommande **500 à 1 000 kcal de plus** par jour sur la base de **4 à 5 repas.** Tout en gardant, bien sûr, une alimentation équilibrée et variée. Tu prendras à la fois du muscle et du gras.

	Glucides 60-70 %	Protéines 10-20 %	Matières grasses 20 %
Soit par kg de poids :	7 à 7,5 g	1,5 à 2 g	1 g

TON **MENU TYPE**

N'hésite pas à varier pour ne pas te lasser !

PETIT DÉJEUNER	• 200 g de fromage blanc ou 2 yaourts 0 % MG • 80 g de flocons d'avoine ou 100 g de pain complet (~ 4 tranches) • 20 g de beurre • 1 fruit frais de saison ou 100 g de compote sans sucres ajoutés	**Occasionnellement** Un porridge réalisé avec • 80 g de flocons d'avoine • 200 ml de boisson végétale • 3 blancs d'œufs • 1 càs de miel • 1 banane • 1 càs de beurre de cacahuètes
ENCAS	 ou 40 g d'amandes + 100 g de fromage blanc	
DÉJEUNER OU **DÎNER**	• 180 g de viande/poisson* ou 3 œufs • 250 g de féculents* • Au minimum 150 g de légumes • 2 càs d'huile d'olive ou de colza • 1 fruit ou 150 g de fromage blanc à 0 % de MG	**Variante végétarienne** • 200 g de légumineuses* • 200 g de féculents* • 30 g d'amandes ou de noisettes
COLLATION	**Wrap hyper-protéiné** • 4 tranches de pain ou 4 wraps • 180 g de jambon, rôti, thon ou maquereau • 50 g de fromage frais à tartiner • 150 g de crudités	

*On parle de poids cuit

TA **RECETTE CLÉ**



MUFFINS AUX MYRTILLES

Pour 100 g
- 154 kcal
- 6 g de protéines
- 26 g de glucides
- 2 g de matières grasses

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients :
- 230 myrtilles surgelés
- 30 g de compote de pomme
- 1 œuf
- 130 ml de lait végétal (amande, noisette, soja ...)
- 180 g de farine de blé complète
- 50 g de **GAINER MAX** myrtille
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

Préparation :
- Préchauffe le four à 180 ° C.
- Dans un saladier, mélange compote, œuf et lait et, dans un autre récipient : farine, **GAINER MAX** myrtille, levure et sel.
- Rassemble les deux en laissant quelques grumeaux.
- Ajoute les myrtilles encore congelés.
- Remplis les moules au ¾ et enfourne pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés !

Remarque : la préparation est sans sucres ajoutés ! Tu peux ajouter 1 à 2 cuillères à café de stévia, ou d'un édulcorant ou sucre non raffiné de ton choix.

LES PROTÉINES, DES ALLIÉES NOCTURNES

Rester trop longtemps à **jeun freine ta progression.** C'est le cas la nuit, si tu dînes à 20h et que tu prends ton petit déjeuner à 7h. Prends donc, avant de te coucher, des **protéines à assimilation lente** comme la caséine.

TON **ENTRAÎNEMENT**

Pour prendre du volume, il faut solliciter l'**ensemble de tes muscles** avec des exercices utilisant des **charges lourdes** et respectant un **certain tempo**. Favorise des **séances courtes mais intenses.** La **récupération** est aussi une **phase clé** pour **reconstruire et développer** tes muscles.


45 à 60 min



proche 100 % charge max


3 à 5 séries


3 à 6 rep


~3 x/semaine

Tes séances 100 % musculation vont soit travailler **le corps entier,** soit se consacrer à un ou deux **groupes musculaires. 1 fois par semaine,** pense à intégrer un **entraînement d'endurance** (cardio) afin de permettre **la régénération des tissus** musculaires qui auront été malmenés.

- Privilégie les **exercices poly-articulaires** qui sollicitent toute ta musculature : squats, soulevé de terre, développé couché et épaule...

- Opte pour un tempo 1-0-4-0 : 1 seconde pour l'effort (explosif) et, sans pause, **contrôle le retour de ta charge** sur 4 secondes. Puis repars sans pause !











PLUS D'INTENSITÉ, PLUS DE MUSCLE

Utilise une charge **proche de ta force maximale,** avec 6 à 10 répétitions max par série, avec 3 à 5 minutes de pause entre chaque. En phase de « force », les temps de récupération se doivent d'être longs.



DES SÉRIES DÉGRESSIVES

Intègre parfois des **séries avec dégressivité de la charge** à tes entraînements. Effectue une série de 6 répétitions avec ta charge max puis **baisse le poids de 20 %** pour effectuer de nouveau 6 répétitions.



SUIS TES PROGRÈS

Et si tu tenais un **journal d'entraînement** ? Note, pour chaque séance, les charges et **poids** utilisés, les séries effectuées, tes **sensations** pendant et après, ton **état d'esprit...** Tu pourras ainsi **suivre ta progression et réajuster** au fil de l'eau.

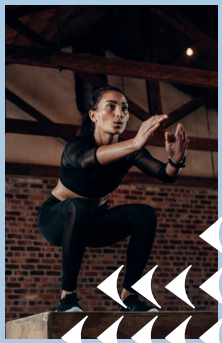


SPORT VITAMINES

Un concentré d'énergie pour **booster ton organisme** en t'apportant l'ensemble des vitamines et minéraux dont ton organisme peut être privé lors de tes entrainements. Un allié de choix aussi grâce au cuivre qui participe au **métabolisme énergétique.**

OBJECTIF 3

DESSINER TES MUSCLES



Tu veux **éliminer ton excès de graisse** tout en **maintenant ta masse musculaire.** Il te faut un programme durable pour t'aider à **dessiner et sculpter tes muscles** pour un **corps tracé.**

TES **ALLIÉS** EAFIT

- Un support au maintien de ta masse musculaire
- Un brûleur de graisses
- Un allié pour ta récupération

UN COUP DE POUCE POUR TA MASSE MUSCULAIRE



- DE 4H DE SPORT /SEMAINE

Conçu pour des muscles dessinés ! MILK&EGG 95 MICELLAIRE, c'est une association unique de 3 sources de protéines à assimilation lente et rapide (caséinate de calcium, isolat de protéines de lait et blanc d'œuf) pour t'aider à optimiser ta prise de masse. Cette formule est pauvre en sucres et en matières grasses.



- DE 4H DE SPORT /SEMAINE

RIPPED MAX CASEINE combine 3 actifs (carnitine, extrait de cacao et caféine) avec la meilleure source protéique (caséine micellaire) pour favoriser le maintien de ta masse musculaire et t'aider à aller encore plus loin !





UN BRÛLEUR DE GRAISSES

Un concentré d'actifs pour une efficacité renforcée : le thé vert favorise la thermogénèse et le piment participe à l'oxydation des lipides. **RIPPED MAX ULTIMATE** contient également de la caféine, du radis noir, du cacao ainsi que du chrome qui joue un rôle dans le métabolisme des macronutriments dont les lipides.

LE MEILLEUR ALLIÉ POST ENTRAÎNEMENT

Pour booster ta récupération* ! Avec RECOVERY MAX, fais le plein d'un mélange revitalisant d'acides aminés hautement concentrés, de vitamines et de superaliments pour être en pleine forme lors de ta prochaine séance.



CONSEIL DE LA DIET

La période de ***sèche*** *est* ***une épreuve particulière*** *pour le corps, une période qui va mettre en pause ta prise de muscle !* ***Pour en limiter la fonte*** *(qui arrive souvent), ne cherche pas à perdre plus d'1 kg par semaine et augmente la part des protéines dans tes apports journaliers.*



* Grace à la présence de vitamine C qui aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire pendant et après un effort physique intense

TES **BESOINS NUTRITIONNELS**

Pour un **programme de sèche efficace,** ton corps doit puiser en profondeur dans **ses réserves de graisses.** Pour cela, tu devras **consommer moins d'énergie que celle dépensée** avec un **déficit** d'environ **500 calories** par jour. Voici la **répartition idéale :**

	Glucides 35 %	Protéines 55 %	Matières grasses 10 %
Soit par kg de poids :	2,5 à 3 g	3,5 à 4 g	0,5 g

Pour limiter la faim, les repas seront répartis sous la forme de **5 collations plutôt que 3 gros repas.**

TON **MENU TYPE**

N'hésite pas à varier pour ne pas te lasser !

PETIT DÉJEUNER

- 200 g de fromage blanc ou 2 yaourts 0 % MG
- 40 g de flocons d'avoine ou 50 g de pain complet (~ 2 tranches)
- 1 fruit frais de saison ou 100 g de compote sans sucres ajoutés

Occasionnellement
- 1 tranche de jambon
- 2 blancs d'œuf
- 50 g de pain complet
- 1 verre de boisson végétale
- 1 fruit

ENCAS



ou



ou 100 g de salade de fruits ou un shaker protéiné

DÉJEUNER OU **DÎNER**

- 200 g de viande/poisson* ou 4 œufs
- 100 g de féculents*
- Au minimum 200 g de légumes
- 1 càs d'huile d'olive ou de colza
- 100 g de fromage blanc ou 1 yaourt 0 % MG

Variante végétarienne
- 150 g de légumineuses*
- 150 g de féculents*
- 30 g d'amandes ou de noisettes

*On parle de poids cuit

TA **RECETTE CLÉ**



CRÊPES HYPERPROTÉINÉES

Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 15 crêpes environ :
- 150 g de farine de blé
- 100 g de protéines **MILK & EGG** vanille
- 500 ml de lait
- 5 œufs

Pour 2 crêpes
- 201 kcal
- 21 g de protéines
- 18 g de glucides
- 5 g de matières grasses

Préparation :
- Dans un saladier, mélange la farine avec le **MILK & EGG**.
- Ajoute les œufs puis verse le lait doucement en mélangeant bien au fur et à mesure.
- Si la pâte est encore trop épaisse, ajoute un peu d'eau à la préparation.
- Huile une poêle avec du papier absorbant et fais cuire chaque crêpe des deux côtés en versant une quantité adaptée à l'épaisseur voulue.

Remarque : pour garnir tes crêpes, privilégie à la confiture la compote ou purée de fruits sans sucres ajoutés ou des fruits coupés

LE VRAC, UN ALLIÉ ÉCOLOGIQUE

Et si tu alliais entraînement et écologie, tout particulièrement si tu suis un régime sans viande ? De nombreux magasins, notamment spécialisés, proposent des produits en vrac : légumineuses, graines, oléagineux, riz complet… et parfois des pâtes de fruits ou des fruits secs. Et si tu y vas à **pied ou à vélo, c'est encore mieux !**

TON **ENTRAÎNEMENT**

Pour brûler efficacement des graisses, tu dois associer **musculation** et **cardio.** C'est-à-dire un effort de **faible intensité** mais sur une **longue durée.**



~3 x/ semaine | proche 100 % charge max | 30 à 60 min | ~2 x/ semaine | 45 à 60 min

Plus l'effort est long, plus le corps **puise son énergie à partir des graisses stockées.** Ajoute, à la toute fin de ta séance, un **effort plus intense** pour **accentuer le brûlage des graisses.** Les séances type **HIIT** (High Intensity Interval Training ou Tabata) sont idéales, surtout si tu as peu de temps !

- Effectue des **exercices polyarticulaires** sollicitant toute ta musculature : squats, soulevés de terre… Et des **exercices d'isolation** en fin de séance : curl haltères, leg extension…
- Pour les **entraînements cardio,** les sorties longues (au moins 1h) en course à pied, à vélo ou de natation sont idéales.





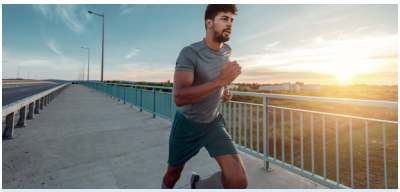
MUSCLES ON FIRE

Des séances musculation pour sécher ? Sur 20 à 35 min (hors échauffement et retour au calme), enchaîne **un maximum de séries** de 4 à 6 exercices différents avec un **nombre important de répétitions** (15 à 30 / exercice) et un **temps de récupération court** (15 à 45 secondes).



COMPLEXE ARTICULATION

Le produit idéal à prendre après une longue séance d'entrainement pour **améliorer la flexibilité des articulations, des muscles et des tendons,** grâce à l'ortie et l'harpagophytum.



1, 2, 3… FRACTIO

Pour tes séances cardio, ne sous-estime pas l'intérêt du **fractionné !** Alterner entre efforts modérés et accélérations augmentera tes **dépenses énergétiques** et ta **vitesse de récupération.**



SUPERSET OU BISET

Il s'agit de longues séries de 2 exercices différents :

- Le **superset sur des groupes musculaires idéalement opposés,** enchaînés presque sans temps de repos : abdos vs lombaires, quadriceps vs ischios…
- Le **biset sur le même groupe musculaire** mais idéalement un exercice polyarticulaire suivi d'un exercice d'isolation.

OBJECTIF 4

GAGNER EN ÉNERGIE ET EN ENDURANCE



Tu te prépares en vue d'un **effort d'endurance** et/ou nécessitant un **apport énergétique immédiat** et de **longue durée.** Tu veux être **plus performant** dans ta discipline de prédilection. Ce programme te permettra de **te dépasser.**

TES **ALLIÉS** EAFIT

- Un surplus d'énergie avant l'effort
- Une hydratation énergétique
- Un booster énergétique pendant l'effort
- Une récupération optimale après l'effort



UN SURPLUS D'**ÉNERGIE** AVANT L'EFFORT

Des glucides et du guarana pour te procurer un surplus d'énergie, de la vitamine B6 pour t'aider à réduire ta fatigue, de la vitamine C et du sélénium pour protéger tes cellules contre le stress oxydatif : c'est la recette du succès du **CAKE ÉNERGÉTIQUE.**

À consommer juste avant ta séance.



L'**HYDRATATION** AU SERVICE DE TA PERFORMANCE

Les **BOISSONS ÉNERGÉTIQUES -3H** et **+3H** t'apporteront les vitamines, minéraux et sucres parfaitement adaptés aux efforts demandés à ton organisme.

UN **BOOSTER** ÉNERGÉTIQUE PENDANT L'EFFORT

Le mix parfait pour booster tes performances ! Des glucides, du ginseng, des vitamines et des minéraux… **DOSETTE PERFORMER** s'emporte partout pour t'apporter rapidement et progressivement de l'énergie et améliorer tes performances physiques grâce au ginseng.





UNE **RÉCUPÉRATION** OPTIMALE APRÈS L'EFFORT

Quoi de mieux pour récupérer ? La **BOISSON POST EFFORT** t'aide à maintenir ta masse musculaire (whey), à réduire la fatigue (vitamine C), à protéger tes cellules contre le stress oxydatif (zinc et sélénium) et à reprendre de l'énergie (glucose et dextrose).

À consommer jusqu'à 1h30 après l'effort !

CONSEIL DE LA DIET

*Durant un effort, le corps consomme du **glycogène** fabriqué à partir du glucose. **Après 1h-1h30 d'effort** ce stock s'épuise. **Les boissons et aliments de l'effort** te permettront de **reconstituer ce stock,** le glycogène étant indispensable à l'organisme.*



TES **BESOINS NUTRITIONNELS**

Afin de **satisfaire les besoins énergétiques** de ton corps en période d'entraînements intensifs, ton alimentation quotidienne devra être constituée d'environ :

	Glucides 60-70 %	Protéines 10-20 %	Matières grasses 20 %
Soit par kg de poids :	5 à 5,5 g	0,8 à 1,3 g	0,8 g

Et en compét' ? La part de glucides devra être augmentée 3 jours avant en privilégiant les **aliments riches en sucres lents** (pâtes, pain ou riz complets). La veille, évite de consommer des aliments trop gras et des crudités. Enfin l'**hydratation** joue un rôle fondamental **avant, pendant et après l'effort.**

TON **MENU TYPE**

N'hésite pas à varier pour ne pas te lasser !

PETIT DÉJEUNER

- 150 ml de lait ou boisson végétale
- 60 g de flocons d'avoine ou 75 g de pain complet (~ 3 tranches)
- 10 g de beurre
- 1 fruit frais de saison ou 100 g de compote sans sucres ajoutés

Occasionnellement

- 150 g de fromage blanc à 0 % de MG
- 3 pancakes à la farine de sarrazin
- ½ avocat

ENCAS



ou 30 g d'un mélange de graines et fruits secs

DÉJEUNER OU **DÎNER**

- 150 g de viande/poisson* ou 2 œufs une fois par jour
- 250 g de féculents complets*
- Au minimum 200 g de légumes de saison
- 3 càc d'huile d'olive ou de colza
- 1 fruit ou 150 g de fromage blanc à 0 % de MG

Variante végétarienne

- 150 g de légumineuses*
- 200 g de féculents*
- 30 g d'amandes ou de noisettes

*On parle de poids cuit

TA **RECETTE CLÉ**



GRANITÉ

Préparation : 5 min
Cuisson : 0 min

Ingrédients :
- 250 ml d'eau
- 1 poignée de glaçons
- 1 à 1,5 dosette de **BOISSON POST-EFFORT**

Préparation :
- Dans un blender, mélange la poudre de **BOISSON POST-EFFORT** à l'eau.
- Stoppe le blender pour y ajouter les glaçons.
- Fais tourner jusqu'à l'obtention d'une texture glace pilée.
- Verse le tout dans un grand verre, et savoure !

Remarque : une boisson idéale à prendre lors de la récupération, après l'effort. Tu peux toujours y ajouter un coulis de fruits sans sucres ajoutés pour plus de gourmandise.

TON **RYTHME CARDIAQUE,** UN ALLIÉ SUR-MESURE

Les athlètes d'endurance mesurent leur performance notamment grâce à leur **rythme cardiaque.** Les **cardiofréquencemètres, ou pulsomètres,** et **applications** (souvent connectées à des montres) sont des outils indispensables pour **contrôler ton pouls** et ainsi adopter **des entraînements sur-mesure.**

TON **ENTRAÎNEMENT**

Evidemment, tu dois principalement t'entraîner **dans ta discipline.** Mais **varier les activités** fait également partie du jeu pour surprendre ton corps et **améliorer tes capacités !**



~3x
par semaine



augmentation
du % de FCM



1h puis
augmenter



varier
les activités

Tes **entraînements cardio** doivent être **longs,** c'est à dire durer **plus d'1 heure.** Pour **améliorer tes capacités physiologiques,** alterne les séances d'intensité continue avec des **séances de fractionné,** plus intenses sur de courtes durées, en variant les distances, l'intensité et le rythme.

- Les **sports d'endurance** classiques sont la course à pied, la natation et le cyclisme. Le **crosstrainer** ou le **rameur** sont également intéressants.





- La musculation est un véritable atout pour acquérir une **meilleure résistance à la fatigue,** une **meilleure endurance musculaire** et une **meilleure posture** !





*Fréquence Cardiaque Maximale



STEP BY STEP

Ta **charge d'entrainement** doit augmenter progressivement pour ne pas te blesser. Commence ta préparation avec des **séances très faciles** ! Elles augmenteront ensuite **en volume et en intensité.**



GEL DE MASSAGE DÉFATIGUANT

Spécialement élaboré pour la **récupération musculaire,** ce gel te procurera un effet **apaisant et décontracturant immédiat.** Idéal en cas de coups, bosses et courbatures qui seront soulagées grâce à l'arnica.

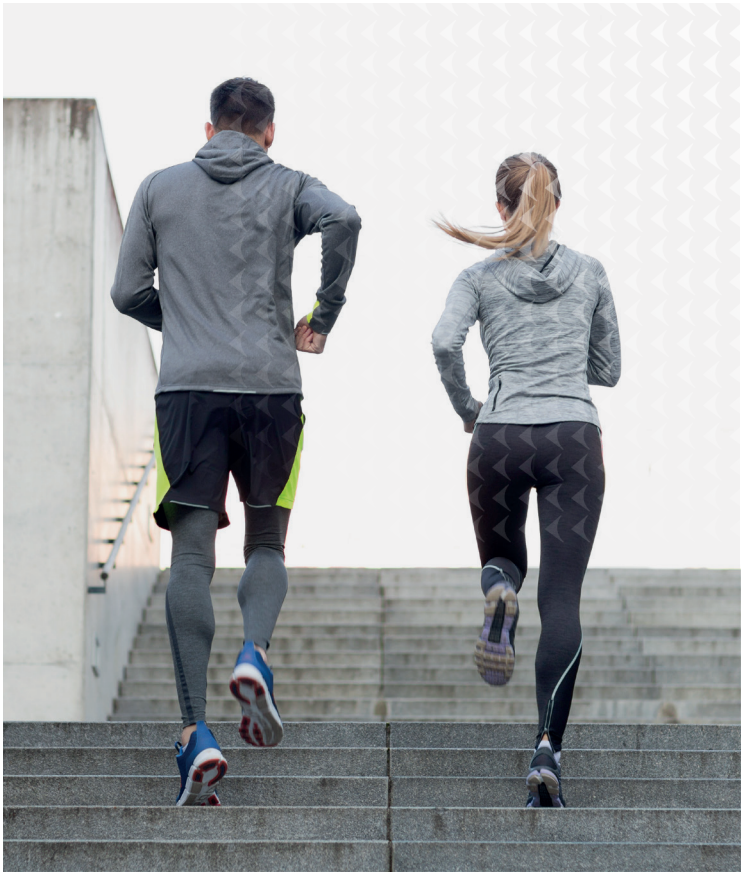


OUI, OUI ET OUI AU REPOS

Le repos fait partie de l'entraînement, donc d'une bonne préparation ! Pense à t'accorder 1 à 2 journées de repos par semaine, **en alternant avec les séances de différentes intensités.**

ROULER, MASSER, RÉCUPÉRER

Idéal pour **éliminer les toxines, prévenir les courbatures** ou les crampes et favoriser la **récupération musculaire.** Equipe-toi d'un rouleau pour exercer une pression, au poids de corps, sur tes muscles avec un **mouvement de glissement** de bas en haut. **2 min** par groupe musculaire sollicité pendant l'effort.



RPU0000852-0420-03

BIEN DANS
MES BASKETS by

EAFiT
NUTRITION SPORTIVE