



PhenQ

GUIDE NUTRITION

Contenu

Guide Nutrition	2
Équation de Perte de Poids	3 - 4
Qualité Calorique & Macronutriments	5
Protéine	6
Glucides & Graisses	7
Mélanges & Repas Multiples	8
Exemple de plan de repas	9 - 11
Manger et S'Entraîner & Apport Quotidien	12
Fluides & Résumé	13

Guide Nutrition

Le grand docteur en Philosophie Hippocrate a déclaré "Que la nourriture soit ton médicament et ton médicament ta nourriture". C'était un homme très intelligent et vous devriez inscrire ses conseils dans votre mémoire et les garder.

Comme vous le savez sans doute, intégrer un entraînement physique régulier dans votre routine, fonctionnera seulement si vous ne respectez pas vos habitudes alimentaires. Tout comme la qualité de la règle de mouvement, l'alimentation vaut pour 90% du jeu, ce qui est logique.

Si vous travaillez dur en salle cinq jours par semaine et vous livrez à des quantités massives d'aliments et boissons non nutritifs, comment pouvez-vous espérer faire des progrès? La triste réalité est que vous n'y arriverez pas.

Dans le meilleur des cas, vous pourrez peut-être maintenir votre poids et rester en forme décente, mais vous ne serez jamais capable de passer un cap et d'obtenir le corps désiré.

Un plan d'alimentation intelligent et solide peut vous garder indemne des maladies, vous donner un meilleur fonctionnement du cerveau et prévenir l'inflammation de votre corps tout entier. Ce sont les valeurs intrinsèques que vous devriez chercher pour vous motiver à rester sur la bonne voie.

L'éducation sur la nourriture est votre meilleure approche dans ce cas. Votre but est de prendre des décisions éclairées quand vous mangez à la maison, dans les restaurants, sur la route et au travail.

Rappelez-vous, chaque cellule dans le corps humain se régénère en environ un an et demi. Ces cellules se développent à partir de la nourriture que vous consommez, vous êtes certainement ce que vous mangez. Gardez cela à l'esprit lorsque vous voudrez cette bouteille de boisson gazeuse, ce double cheeseburger et une grande portion de frites.





Équation de Perte de Poids

Quelle meilleure manière de commencer une discussion sur la nourriture que la perte de poids? Pour certains, c'est une lutte permanente alors que pour d'autres, ce n'est qu'une formalité avant un événement majeur comme un mariage, une réunion d'anciens de classe ou des vacances.

Peu importe comment vous essayez de le décomposer, le processus est toujours le même. Votre corps contient de la graisse sous-cutanée et viscérale. La graisse sous-cutanée est celle qui se trouve juste sous la peau et que vous pouvez facilement palper avec votre main.

La graisse viscérale se trouve au fond de l'abdomen et entoure les organes, ce qui augmente votre risque de maladie cardiaque, de diabète et d'un certain nombre d'autres tragédies indésirables

Bien que la graisse sous-cutanée pourrait vous faire sentir auto-conscientieux, elle est relativement bénigne par rapport à la viscérale. Lorsque vous perdez du poids, cela se produit à travers l'ensemble de votre corps dans son ensemble. Ceci inclut votre abdomen, les bras, les jambes, le visage, le cou et toutes les autres parties.

Le résultat final est que la graisse sous-cutanée et la graisse viscérale se dissipent en même temps. Vous avez maintenant une situation gagnant-gagnant puisque vous pouvez retrouver votre estime de soi tout en réduisant le risque de cancer du côlon.

Et on n'a pas besoin d'avoir un doctorat pour comprendre comment le faire non plus. Il est vraiment un jeu de nombres. Brûler plus de calories que vous consommez sur une base quotidienne et vous allez créer ce qu'on appelle un déficit calorique. Quand vous avez un déficit calorique, votre corps n'a pas d'autre choix que de brûler les graisses stockées pour l'énergie. Le résultat final est la perte de poids.

Mangez plus de calories que vous n'en brûlez et vous venez de créer un excédent. Le résultat de cette fin est le gain de poids. Marrant hein ?

Cela nous amène à compter les calories. Beaucoup d'entre vous frémissent à l'idée de compter les calories mais ce n'est pas aussi difficile qu'il y paraît et c'est certainement efficace.

Votre meilleure approche est de tenir un journal pendant cinq jours et de suivre chaque miette de nourriture et boissons sirotées que vous consommez contenant des calories chaque jour. Ajoutez toutes les sommes quotidiennes ensemble et diviser par cinq pour obtenir une moyenne.

Par exemple, si vous consommez 1.800, 2.000, 1.700, 2.500 et 3.000 calories, votre total sur cinq jours sera 11.000 calories. Divisez ceci par 5 et votre apport quotidien.

moyen serait de 2200 calories. Maintenant, vous avez les informations dont vous avez besoin pour perdre du poids, prendre du poids ou le maintenir.

Pour la perte de poids, pour perdre 1 kilo, vous devez brûler 3500 calories. Vous pouvez déjà être familier avec cela.

Un moyen facile d'atteindre ce déficit est de brûler 500 calories par jour. Si vous revenez vers l'exemple tous les jours, vous devez soustraire 500 à 2200 et il vous restera 1.700 calories. Comme il y a sept jours dans une semaine, un déficit quotidien de 500 calories équivaldrait à une perte de poids d'un kilo par semaine.

Si vous avez des objectifs plus élevés et que vous voulez perdre 2 kilos en une semaine, vous aurez besoin de créer un déficit quotidien de 1000 calories.

Voici où l'exercice entre en jeu. Réduire les calories seul pour perdre du poids est une bonne stratégie mais un plan plus infallible impliquerait l'inclusion de l'exercice. Cette approche est particulièrement utile si vous visez une réduction de 1000 calories.

Au lieu de priver vous-même avec une restriction alimentaire, vous pouvez diviser la différence et brûler 500 calories par l'exercice tout en réduisant de 500 calories votre alimentation. Bien sûr, si vous étiez sur un plan de réduction de 500 calories par journée, vous pouvez réduire de 250 et brûler 250. Vous pouvez également laisser votre moyenne calorique quotidienne où elle est et brûler toutes vos calories par l'exercice.

La façon dont vous le faites est moins important que de créer effectivement le déficit. Faites tout ce qui correspond le mieux pour vous et à votre style de vie.

Et juste un mot rapide sur le suivi des calories. La plupart des aliments emballés que vous achetez ont des informations sur les calories, mais la liste des aliments comme les produits frais, les céréales et les viandes ne le font pas. Dans ces cas, vous aurez besoin d'être un peu plus vigilants en jugeant la taille des portions et en découvrant combien de calories qu'ils contiennent. Il est conseillé de chercher une bonne ligne de ressource qui montre le contenu en calories des aliments ou de trouver un livre qui fait la même chose.

Si vous êtes cool avec votre poids, c'est toujours une bonne idée de connaître votre apport quotidien. De cette façon, vous pouvez contrôler vos calories chaque jour et rester où vous êtes.

Si le gain de poids est votre objectif, alors allez dans la direction opposée. Trouvez votre moyenne quotidienne et ajouter 250 calories à celle-ci. Si vous essayez de mordre plus que vous ne pouvez mâcher, littéralement, vous pouvez vous retrouver avec des problèmes gastro-intestinaux. Et ils ne sont pas beaux à voir ! Si vous essayez de perdre ou de gagner, suivre la même réduction ou augmentation de calories pendant deux à quatre semaines. Si vous remarquez des changements dans votre poids, continuez sur votre lancée. S'il n'y a pas de changements, alors diminuez ou augmentez vos calories en conséquence. Passez à une réduction de 500 calories pour la perte de poids et 250 calories supplémentaires pour le gain de poids



Qualité Calorique

Lorsque vous les décomposez, toutes les calories ne sont pas créées également. D'un point de vue physiologique, vous pouvez manger de la malbouffe toute la journée et encore perdre du poids si vous êtes dans un déficit. Mais ce n'est pas la meilleure option.

Concentrez votre attention davantage sur la qualité des calories que vous prenez. Cela est souvent plus important que le montant total de calories ingérées par votre corps. La qualité plutôt que la quantité.

Nous espérons que vous pouvez le découvrir par vous-même sans beaucoup de réflexion. Le soda est riche en sucre et sans aucune valeur nutritive que ce soit. Les amandes contiennent une grande quantité de protéines, d'acides gras essentiels, des fibres et un certain nombre de vitamines et de minéraux qui sont tous bénéfiques pour votre corps.

Alors que la soude est considéré comme des calories vides, les amandes sont considérées comme riches en nutriments, ce qui en fait une évidente meilleure option. Gardez toujours cela à l'esprit lorsque vous choisissez vos aliments.

Macronutriments

Cela fait une bonne transition vers les macronutriments. Le mot «macro» signifie grand ou important. Lors du référencement à la nourriture, les macronutriments sont constitués de protéines, de glucides et de lipides.

Du point de vue calorique, des glucides et des protéines contiennent 4 calories par gramme tandis que la graisse contient 9 calories par gramme. Mémorisez cela, c'est très pratique lorsque vous effectuez le suivi.

Chacun des macronutriments a des fonctions spécifiques dans le corps et ils sont également présents dans les aliments spécifiques. Certains aliments contiennent deux ou trois des macronutriments et sont parfois plus élevés dans l'un que l'autre.

Il est normal que vous obteniez maintenant une explication de chaque macronutriments si vous avez une bonne adhérence sur leurs rôles dans le corps et la façon de les inclure dans votre alimentation.



Protéine

La protéine est souvent considérée comme le bloc de construction du muscle. Si vous regardez un plancher de salle de sport composé des plus grands et forts bodybuilders que vous pouvez trouver, il y a des chances de les voir boire un shake de protéines au début de leurs séances d'entraînement; pendant, à la fin ou peut-être tous les trois.

Vous n'avez pas besoin d'aller aussi loin mais il suffit de savoir que la protéine est importante pour le renforcement musculaire. Elle fonctionne réellement pour réparer les fibres musculaires endommagées, ce qui se passe lorsque vous travaillez.

En outre, chaque cellule de votre corps de la pointe de vos follicules pileux aux extrémités de vos ongles dépend de protéines. Elle permet également de vous sentir rassasié plus longtemps et contribue même à stimuler l'immunité.

Les protéines sont constituées de composés plus petits appelés acides aminés. Ceux-ci sont souvent désignés comme des éléments constitutifs des protéines. Vous avez donc les blocs de construction de protéines et les blocs de construction de muscles. Cela devrait être facile à retenir pour vous.

Les acides aminés sont essentiels ou non essentiels. Les moyens essentiels pour les obtenir viennent de la nourriture. Non essentiel signifie que votre corps les produit naturellement. Cette information est importante à retenir, surtout si vous êtes végétalien.

Les protéines animales, comme le bœuf, le poulet, la dinde, le poisson sont toutes considérées comme des protéines complètes, car elles ont tous les acides aminés essentiels présents. Tous les dérivés de ces aliments comptent ainsi, comme les œufs, le fromage, le yogourt, le lait et le fromage cottage.

Mais ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas un mangeur de viande. Un certain nombre d'aliments riches en protéines incomplètes ont encore une grande quantité de protéines comme les haricots, le tofu, les grains entiers, les graines de chanvre, graines de chia et de noix. Combinés ensemble, ces aliments produisent le même effet dans votre corps que de manger des protéines complètes.

Et, malgré de vieilles croyances, vous n'êtes pas obligé de les manger dans le même repas. On a l'habitude d'entendre «Assurez-vous de manger des haricots et du riz et du pain à grains entiers avec du beurre d'arachide» mais ce n'est pas vrai. Tant que vous complétez avec ces aliments tout au long de la journée, vous serez très bien.

Glucides

Le merveilleux monde des glucides a été détruit plus que tout autre groupe alimentaire. Quelle honte ... Les glucides ne sont pas un ennemi ! En fait, ils sont très importants pour le corps. D'abord et avant tout, ils vous donnent de l'énergie - à la fois physique et mentale.

Ils sont également utilisés pour le métabolisme des graisses et si vous vous privez de glucides, votre corps dépendra de protéines pour l'énergie. Cela enlèverait la protéine aux fonctions STI et compromettrait votre bien-être général.

Les glucides sont également l'endroit où vous trouverez des fibres alimentaires qui vous remplissent, vous maintiennent régulièrement et réduisent le risque de cancer, les maladies cardiaques et le diabète.

Votre objectif est de toujours chercher des sources de qualité de glucides. Et il y a essentiellement deux classifications - simple et complexe. Les glucides simples comme la farine blanche et les produits à base de sucre blanc ont une faible valeur nutritive et augmentent rapidement le taux de glycémie lorsqu'ils sont consommés. Cela provoque à son tour une augmentation rapide de l'insuline, qui est une hormone de stockage des graisses. Les carburants complexes, d'autre part, provoquent une lente augmentation de la glycémie et sont généralement plus élevés en vitamines, minéraux et fibres. Voici une liste de bonnes sources ...

- ✓ **Grains entiers**
- ✓ **Pain, pâtes et céréales complets**
- ✓ **Fruits**
- ✓ **Maïs, carottes, courges, ignames et patates douces**
- ✓ **Légumes**

Graisses

Les graisses étaient aussi redoutées que les glucides dans l'œil du public. Pourquoi? Parce que les experts ont essayé de vous faire croire qu'elles étaient mauvaises et causaient des maladies. En réalité, les graisses sont très bonnes pour vous et nécessaires pour la production d'hormones, la fonction des articulations, le fonctionnement du cerveau et aident également à isoler le corps quand il fait froid dehors.

Accumuler un excès de graisse n'est pas directement lié à la consommation de graisse. Le gain de poids se produit lorsque vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez. Cela peut provenir de toutes les sources de macronutriments.

Cela étant dit, vous voulez toujours vous en tenir aux graisses saines, également connues sous le nom d'insaturées. Voici une liste pour que vous puissiez choisir ...

- ✓ **Huile d'olive, de noix de coco, de palme rouge, d'avocat, de noix et de chanvre**
- ✓ **Noix**
- ✓ **Graines**
- ✓ **Olives**
- ✓ **Avocats**

Mélanges

Comme mentionné précédemment, il y a une poignée d'aliments qui contiennent de multiples macronutriments mais en ont un dominant. Espérons que cela ne vous a pas induit en confusion. Par exemple, le lait entier est souvent considéré comme une bonne source de protéines.

Il a généralement environ 8g par tasse et c'est une protéine complète parce qu'elle vient d'une vache. Cependant, il contient également 13g de glucides et 8g de graisse. Vous pouvez facilement dire que c'est une source de glucides au lieu de protéines.

Les haricots sont également considérés comme riches en protéines. Une tasse de haricots noirs a environ 15g de protéines mais 40g de glucides. Bien qu'ils soient riches en protéines pour un produit non-animal, ils sont encore beaucoup plus élevés en glucides qu'ils devraient être considérés comme une bonne source de glucides à la place.

Le message à retenir est que la plupart des aliments ont une combinaison de macronutriments. Prenez cela en considération lorsque vous sélectionnez des aliments dans votre alimentation.



Repas Multiples

On peut dire que manger plusieurs repas par jour fait sens et que c'est certainement une bonne stratégie. En mangeant plus fréquemment, il est plus facile de réduire les calories, de manger plus de calories, d'obtenir plus de fibres dans votre alimentation et d'inclure plus de protéines incomplètes si vous êtes végétalien.

De plus vos niveaux d'énergie resteront élevés, votre faim sera sous contrôle et vos niveaux de sucre dans le sang resteront stables. C'est une combinaison gagnante d'avantages.

Votre but ici est de créer des repas qui ont un équilibre de protéines, de glucides et de graisse, d'où le terme «régime équilibré» dont vous entendez toujours parler. Un plan solide est de manger toutes les 2 ½ à 3 heures tout au long de la journée.

Pour savoir plus précisément de combien de calories chaque repas doit être composé, reportez-vous à l'exemple précédent. Si vous décidez de manger cinq repas et que votre moyenne quotidienne est de 1 800, chaque repas doit être de 360 calories.

Exemple de plan de repas

C'est maintenant l'heure d'élaborer un plan et de le mettre en œuvre. Voici un plan alimentaire complet pour 7 jours qui contient 5 plats journaliers. Ces plats sont équilibrés. A vous d'ajuster l'apport en calories en augmentant ou diminuant la taille des portions.

Jour 1

Repas 1	2 œufs brouillés, 2 c épinards, ¼ c de mozzarella râpée, 2 c. à soupe de sauce salsa, 1 tranche de pain grillé en grains entiers. Mélangez la salsa après avoir placé les œufs dans votre assiette.
Repas 2	2 carottes entières, 2 tiges de céleri, ½ cuillère de houmous. Découpez les carottes et le céleri en petits morceaux et trempez-les dans l'houmous.
Repas 3	Sandwich à la dinde. 2 tranches de pain germé, 3 tranches de poitrine de dinde, 1 grosse tranche de tomate, 3 feuilles de laitue, 1 tranche de fromage provolone, 1 ou 2 cuillères à soupe de moutarde.
Repas 4	1 c Trail Mix. 3 c de graines de soja, 2 c de graines de tournesol et 1 c de canneberges. Faites un gros paquet et ayez-le à portée de main pour un accès facile.
Repas 5	120 grammes de Poitrine de poulet cuit au four, 1 c de brocoli cuit à la vapeur, 1 igname cuit.

Jour 2

Repas 1	½ c de farine d'avoine, 1 c de lait d'amande vanille, 1 c. À soupe de PB, 1 boule de poudre de protéines, un peu de cannelle.
Repas 2	2 œufs durs, 2 bâtonnets de carotte, 2 tiges de céleri et 1 pomme.
Repas 3	Sandwich au thon. Ajouter une boîte de thon blanc en morceaux à un bol avec 1 cuillère à soupe de cornichons et 2 cuillères à soupe de mayonnaise bio. Bien mélanger et étaler sur une tranche de pain germé, puis placer l'autre sur le dessus. N'hésitez pas à ajouter quelques feuilles de laitue et une tranche de tomate, et d'avoir quelques bâtonnets de carotte et de céleri sur le côté.
Repas 4	1 banane, 1 c. à soupe de beurre de cacahuète répartie sur le dessus
Repas 5	120 grammes de steak, 1 tasse de choux de Bruxelles cuits à la vapeur et 1 cuillère de riz sauvage à grains longs cuits.

Jour 3

Repas 1	2 œufs durs, 1 muffin anglais à la cannelle et aux raisins secs grillés et 1 c. à soupe d'huile de noix de coco sur le dessus.
Repas 2	Une 1/2 c de fromage cottage avec 1/2 c d'ananas broyé et de cannelle.
Repas 3	Wrap au poulet. Ajouter une poitrine de poulet cuit, la laitue, la tomate, les choux, les poivrons, et tout autre légume que vous aimez. Le fromage est très bien aussi mais ne pas en abuser. Le Provolone et Le Suisse sont de bonnes options. Versez la moutarde au miel, la vinaigrette de framboise, le vinaigre balsamique ou la sauce barbecue sur le dessus.
Repas 4	2 Morceaux de fromage en filament enveloppés dans des feuilles de laitue avec des tranches de poivron rouge, des tomates cerises, 2 bâtonnets de céleri et un 1/4 c d'amandes.
Repas 5	1 c de lentilles, 1/2 c de quinoa et 1 tasse de chou-fleur cuit à la vapeur. Préparez les lentilles et le quinoa avec un cube de bouillon de légumes dans chaque bouillon. Combiner les lentilles et le quinoa ensemble après les avoir préparés. Saupoudrer de sel de mer et faire fondre du beurre bio sur le dessus du chou-fleur si vous voulez un peu plus de saveur.

Jour 4

Repas 1	1/2 c de granola avec 1/2 c de yogourt grec, 1/2 c de myrtilles et 1 c. à soupe de graines de lin moulues.
Repas 2	Smoothie. Ajouter 1 c de lait d'amande vanille, 1 c d'épinards, 1 cuillère de poudre de protéine, 1 c de baies congelées et 1 cuillère à soupe de beurre de noix dans un mélangeur. Ajouter quelques glaçons et mélanger jusqu'à avoir une consistance lisse.
Repas 3	Salade d'épinards avec 2 œufs durs, 1/4 c de canneberges, 1/4 c de pacanes hachées et de vinaigrette de framboise à verser sur le dessus.
Repas 4	Barre de remplacement de repas.
Repas 5	Hamburger de dinde sur un petit pain germé avec de la laitue, de la tomate et une tranche de fromage. Bâtons de céleri et carotte à côté.

Jour 5

Repas 1	1 c de yogourt grec avec 1 cuillère à soupe de noix hachées, 1 cuillerée de poudre de protéine de vanille et ½ c de framboises fraîches.
Repas 2	2 bandes de viande de dinde confectionnée avec un concombre, 2 carottes et 2 tiges de céleri.
Repas 3	Un bol de soupe aux légumes et au bœuf avec un rouleau de grains entiers sur le côté.
Repas 4	Substitut de repas à boire.
Repas 5	125 grammes de Poitrine de poulet cuit au four avec 1 c de quinoa et 1 c de choux de Bruxelles cuits à la vapeur. Ajoutez la sauce salsa à l'huile de quinoa et de coco et aux choux de Bruxelles.

Jour 6

Repas 1	Barre de remplacement de repas à haute teneur en fibres et protéines.
Repas 2	Smoothie avec 1 c d'épinards, 1 c de chou frisé, 1 c de myrtilles, 1 c de lait d'amande vanille et un bol de poudre de protéine de vanille.
Repas 3	Salade avec une cuillère de thon, ¼ c d'avocat en dés, ¼ c de raisins secs, 1 c. à soupe de graines de chanvre et 1 tasse de nori. Arrosez de vinaigre de cidre de pomme.
Repas 4	1 c de fromage cottage avec ¼ de yogourt à l'érable, 1 c. à soupe de graines de tournesol, 1 c. à soupe d'amandes pilées, ½ c de baies congelées et une pincée de cannelle.
Repas 5	125 grammes de saumon grillé avec 1 c d'asperges cuites à la vapeur et 1 c d'orge perlé. Verser le beurre clarifié sur les asperges et l'orge.

Jour 7

Repas 1	1 tortilla germée remplie avec 2 œufs brouillés, de la mozzarella râpée et de la sauce salsa.
Repas 2	½ c de noix de cajou cru, 1 banane
Repas 3	Patate de surlonge garnie de fromage provolone, d'oignons cuits à la vapeur, de courgettes, de champignons et de poivrons. 1 c de riz brun à grains longs sur le côté.
Repas 4	½ c d'houmous avec des carottes crues, du céleri, des tomates et des poivrons.
Repas 5	125 grammes de bison au four avec 1 patate douce et 1 c de chou-fleur rôti.

Manger et S'Entraîner

Tout le monde semble avoir une opinion d'expert sur le temps des repas et l'entraînement. En réalité, il n'existe pas de science parfaite. Tout dépend vraiment de vos niveaux de tolérance et de comment vous vous entraînez après avoir mangé.

Une personne peut être en mesure de manger un sandwich de dinde avant d'aller porter des poids sans problème. Vous pourriez croquer une seule fois une banane, essayez de vous entraîner et éprouver des massives douleurs d'estomac.

En bout de ligne, si vous pouvez le tolérer, allez-y et faites-le. Mais en règle générale, manger de petites quantités de nourriture plus vous vous approchez de votre séance d'entraînement. ET, choisissez toujours des aliments qui sont connus pour bien s'asseoir dans votre ventre, comme les fruits, le yogourt et la farine d'avoine.

Votre repas post-entraînement doit être consommé dans l'heure suivant l'entraînement. C'est à ce stade que vos muscles sont comme des éponges et ont besoin de nutriments pour démarrer le processus de reconstruction.

Idéalement, vous consommez une source de qualité de protéines et doubler la quantité de glucides. Par exemple, un shake de poudre de protéine de lactosérum et jus de raisin serait une bonne option. Sous forme liquide, ces nutriments seront plus rapidement absorbés. Les glucides sauront reconstituer les glucides que vous avez utilisés pour l'énergie tout en vous entraînant et la protéine aidera à réparer les fibres musculaires déchirées.

Quand il s'agit de votre apport, sachez que deux variables se démarquent plus que toute autre chose. La première est votre intensité et la durée – appelez là double-partie. C'est la raison pour laquelle plus intense sera votre entraînement et plus vous travaillerez, plus vous aurez besoin de calories. Mais sachez que cela dépendra également de vos objectifs.

Naturellement, si vous cherchez à perdre du poids, vous aurez besoin d'être un peu plus vigilant avec vos calories. Et de l'autre côté, si vous cherchez à vous épaissir, vous devrez augmenter en conséquence. C'est juste simplement être au courant de votre situation.

La deuxième variable est la masse musculaire. Ils disent que plus vous êtes gros, plus fort vous tombez. Eh bien, plus vous êtes gros, plus vous avez besoin de calories. Le muscle est métaboliquement actif. C'est une grande raison pour laquelle vous voulez le construire. Augmenter votre métabolisme grâce au gain de muscle vous aidera à rester équilibré et paraître superbe.

Apport Quotidien

Voici quelques informations supplémentaires sur les gammes recommandées de macronutriments pour des objectifs spécifiques. Cela peut être utile lorsque vous essayez de supprimer les conjectures.

Vous entendez probablement l'expression «J'essaie de grossir» plus que tout autre sur les planchers de salle de poids à travers le monde. Si vous essayez de «prendre de la masse», vous allez manger un peu plus de protéines si vous vous entraînez fort, et cela aidera à reconstruire les fibres musculaires déchirées.

En règle générale, visez environ 40% de protéines, 30% de glucides et 30% de matières grasses. Si vous voudriez atteindre 3.000 calories par jour, cela équivaldrait à 300g de protéines, 225g de glucides et 100g de graisse.

Si vous essayez d'obtenir ou de maintenir la masse musculaire maigre, vous serez mieux servi avec 40% de glucides, 30% de protéines et 30% de matières grasses. Si vous consommiez 2000 calories par jour, cela se traduirait par 200g de glucides, 150g de protéines et 67g de graisse.

Avec la perte de poids, vous voudrez peut-être envisager de réduire votre apport en glucides jusqu'à 20% au début, puis progressivement le ramener à la fourchette de 30%. Ce sont habituellement les glucides transformés qui causent le plus de gain de poids.

Si vous réduisez votre consommation globale et ne mangez que des sources de qualité, vous boosterez votre perte de poids. Un bon ratio à viser est 50% de protéines, 30% de matières grasses et 20% de glucides. Pour un régime de 2 000 calories, cela équivaldrait à 250g de protéines, 67g de graisse et 100g de glucides.



Fluides

La dernière pièce du puzzle concerne les fluides. Le muscle dépend fortement de l'hydratation. Ne soyez pas stupide à boire des tonnes métriques d'alcool ! Gardez vos muscles sains et sentez-vous bien en buvant de l'eau à la place.

Des quantités excessives de l'alcool émoussent les niveaux de testostérone, ralentissent le métabolisme et vous amènent à gagner de la graisse.

L'eau, d'autre part, vous maintient hydraté, rince les toxines de votre système et augmente vos niveaux d'énergie. Buvez des quantités copieuses pendant la journée et surtout en conjonction avec votre entraînement.

En règle générale, 8 verres par jour est un bon point de repère. Cependant, il est préférable d'augmenter ce montant si vous faites des séries intenses d'exercice - surtout si vous transpirez lourdement. Dans ce cas, viser un supplément avant la formation juste après. Sirotez également de l'eau pendant que vous travaillez.

Résumé

Comment allez-vous? Les choses commencent-elles à faire sens? Elles devraient. Vous avez maintenant une bonne prise sur votre point de départ, votre exercice et votre régime alimentaire. Mais aucun plan ne serait complet sans information sur les compléments alimentaires. Cela dit, votre guide des compléments alimentaires vous attend ...

Retrouvez la
forme au gymnase

Perdez du poids
dans la cuisine



PhenQ