



Astuces pour un physique affûté !

Il ne fait aucun doute que les conseils les plus basiques sont souvent la meilleure solution pour résoudre des questions complexes. A ce titre, les stratégies financiers répètent souvent qu'il faut "acheter bas et vendre haut" pour gagner en bourse. De la même manière, les nutritionnistes recommandent fréquemment de "manger moins et de faire plus d'exercice". Simple et efficace, n'est-ce pas ? C'est exact, mais que disent les initiés ? Quels sont les tuyaux et les stratégies que l'on ne vous communiquera peut-être pas, mais qui peuvent vous aider à faire fondre la masse adipeuse et ainsi optimiser votre définition ? Si vous voulez un physique écorché et hyper sec, voici la marche à suivre !

Réduisez les glucides, pas la protéine

Les régimes pauvres en hydrates de carbone continuent de recueillir les suffrages. Par ailleurs, les conclusions toujours plus fournies de certaines recherches confirment que l'élimination de grandes portions de pâtes, de riz et de pommes de terre constitue une solution valable pour perdre du poids. Une étude récente menée auprès de femmes obèses a notamment démontré qu'un schéma nutritionnel basse calories incluant une quantité restreinte de sucres et observé pendant 6 mois donne de biens meilleurs résultats qu'un régime hypocalorique riche en glucides. Dans ce cas, pourquoi ne pas supprimer ceux-ci en vue d'avoir un physique affûté ? La réponse est que cela entraînerait une perte d'énergie et une fonte musculaire. En effet, une pénurie de sucres vide les muscles de leur glycogène. Quand le taux de ce dernier baisse, le corps se met à privilégier la masse grasse comme carburant (solicitation des stocks adipeux). A première vue, cela paraît intéressant, mais le revers de la médaille est qu'il utilise également davantage de protéine pour produire l'énergie dont il a besoin. Lorsque l'on crée un déficit énergétique en réduisant les hydrates de carbone, il faut donc augmenter les protéines, sinon vous risquez de brûler de la graisse... et du muscle (autrement dit de perdre le capital musculaire acquis au prix de tant d'effort) ! Celles et ceux qui pratiquent la musculation ne sont à vrai dire pas dans la même situation que les femmes obèses de l'étude citée précédemment. Les athlètes ont besoin du glucose apporté par les hydrates de carbone. Une diminution excessive de la part glucidique peut être préjudiciable à l'intensité

de leurs entraînements. Au fil du temps, les régimes hypoglucidiques rendent les séances particulièrement ternes.

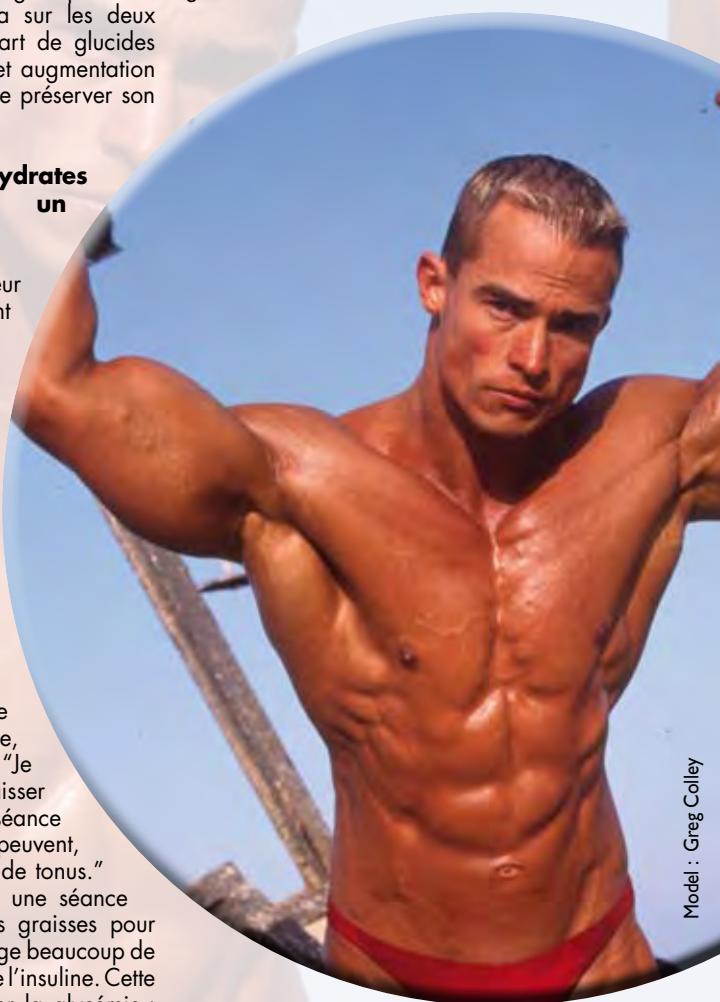
Il faut donc contrôler l'absorption des glucides, mais ne pas les supprimer totalement (ce sont des nutriments réellement indispensables au fonctionnement optimal de l'organisme) et privilégier les hydrates de carbone complexes.

Il vous suffit de réduire de moitié vos portions actuelles de glucides tout en faisant passer votre consommation protéique à environ 2,4 g par kilo de poids de corps. Ainsi, un homme de 91 kg n'ingérera que 200 g de sucres par jour au lieu des 400 g habituels, et il passera parallèlement de 200 g à 240 g de protéine. De cette manière, il gagnera sur les deux tableaux : réduction de la part de glucides pour avoir moins de graisse et augmentation de l'apport de protéine afin de préserver son volume musculaire.

Ne consommez pas d'hydrates de carbone avant un entraînement

Les athlètes qui surveillent leur alimentation respectent souvent 5 à 6 occasions nutritionnelles par jour, dans le but d'améliorer l'absorption des nutriments. On pense généralement qu'en cas de réduction calorique, des prises alimentaires plus fréquentes peuvent empêcher le corps de brûler du muscle. Sur les 6 apports nutritifs quotidiens, certains experts recommandent d'éviter une consommation élevée de glucides avant l'effort. Larry Krug, spécialiste de nutrition et de physiologie, partage ce point de vue : "Je préconise effectivement de laisser les sucres de côté avant une séance de musculation parce qu'ils peuvent, en fait, provoquer une baisse de tonus." Consommer des sucres avant une séance peut nuire à l'élimination des graisses pour deux raisons : "Quand on mange beaucoup de glucides, l'organisme sécrète de l'insuline. Cette hormone risque de faire chuter la glycémie : cela se traduira par une sensation de fatigue, qui va se répercuter sur l'intensité de l'effort. Résultat : l'entraînement sera moins intense et la combustion adipeuse plus restreinte. Par ailleurs, la libération d'insuline peut empêcher le corps de brûler du tissu adipeux." Selon Larry Krug, la "ration de préparation à l'effort" ne doit par conséquent contenir qu'une petite quantité de glucides et apporter des

protéines, pauvres en lipides de préférence, comme le poulet, la dinde ou le poisson (c'est-à-dire des sources protidiennes maigres), accompagnées de légumes. Ainsi, on évitera un apport conséquent de sucres. Il est également possible d'employer une poudre nutritionnelle complète (vous avez à ce titre le choix entre Iron Works, Iron Max et Iron Cuts) environ 1h30 avant la séance. Par contre, il faudra faire le plein de glucides après l'effort : "à ce moment là, l'organisme va les utiliser pour récupérer, reconstituer ses réserves et reconstruire du muscle. Les hydrates de carbone ingérés après une séance de musculation sont stockés sous forme de glycogène et non convertis en graisse."



Model : Greg Colley

Employez des suppléments anti-graisse

Les formules thermogéniques et lipolytiques sont idéales pour accompagner vos efforts de lutte contre la graisse. D'une part, les composés thermogènes activent le métabolisme, ce qui se traduit par une augmentation des dépenses caloriques, et donc par une combustion

accrue des tissus adipeux. D'autre part, les actifs lipolytiques accélèrent directement la dégradation des graisses, en favorisant leur transport dans les mitochondries (précisément là où elles sont brûlées) et en amenant l'organisme à puiser en priorité dans les stocks graisseux.

A ce titre, Rip Cut et Lipoxyl Ultra constituent deux excellents choix. Regroupant les 13 meilleurs agents capables de combattre la graisse, Rip Cut est un supplément complet qui agit de manière puissante et continue. Il se compose effectivement de deux formules complémentaires, l'une active le jour, l'autre la nuit. Tandis que le stage 1 favorise l'accélération du rythme métabolique ainsi que le drainage des tissus (élimination des excès d'eau), offre un effet énergisant et contribue à limiter l'appétit dans la journée, le stage 2 prend le relais en début de soirée et poursuit son action durant la nuit, tout en présentant l'avantage supplémentaire de limiter l'accumulation des hydrates de carbone sous forme de graisse. Rip Cut participe également à la préservation du capital musculaire, ce qui permet de garder le métabolisme encore plus actif. Grâce à une sélection précise d'agents naturels particulièrement puissants, Lipoxyl Ultra stimule également quant à lui la thermogénèse, la lipolyse et la diurèse. Les tissus adipeux sont ciblés de façon optimale et les excès d'eau éliminés, pour une optimisation de la définition. Le procédé effervescent spécifique permet de mettre les actifs rapidement

à la disposition de l'organisme et leur efficacité se trouve davantage renforcée. Les muscles deviennent plus apparents, la sangle abdominale se dessine. Outre cette action anti-graisse extrêmement efficace, Lipoxyl Ultra vous apporte également le surplus d'énergie qui vous donne toute la force nécessaire pour vous entraîner intensément.

Mangez davantage

Cela paraît absurde et pourtant, les bodybuilders avertis parviennent à se forger un physique écorché en alternant des phases de régime draconien avec des périodes brèves au cours desquelles leur consommation de glucides est très largement augmentée. On dit qu'en passant d'un schéma nutritionnel hyperstrict à un apport massif de sucres, on empêche le taux d'hormones thyroïdiennes de chuter : cette affirmation est étayée par des preuves scientifiques. Une étude a démontré que le fonctionnement de la thyroïde, siège de production des hormones thyroïdiennes (qui régulent le métabolisme général), est altéré par des régimes extrêmes. En d'autres termes, dans ce cas de figure, le corps réduit sa sécrétion d'hormones thyroïdiennes, d'où un ralentissement métabolique et, par voie de conséquence, une accumulation de tissus adipeux.

Les autres effets néfastes d'une restriction alimentaire excessive sont, paradoxalement, une augmentation des enzymes de stockage des graisses dans le corps (l'une d'entre elles, la lipoprotéine lipase (LPL) agit comme "gardienne" : elle laisse les acides gras entrer dans les adipocytes et en sortir). Il s'avère que le type de schéma alimentaire requis pour sécher exige une réduction très nette des calories, généralement celles qui sont issues des glucides. Les bodybuilders qui cherchent à avoir un physique écorché en observant un régime hypocalorique voient souvent leur métabolisme ralentir. Pour inverser cette tendance, il existe une solution : manger ! Un apport alimentaire massif provoque une élévation des hormones thyroïdiennes et anabolisantes, comme l'hormone de croissance, la testostérone et l'IGF-1, trois acteurs extrêmement importants dans le processus de développement musculaire.

Les bodybuilders astucieux peuvent optimiser la fonte graisseuse sans que leur rythme métabolique ne soit affecté sensiblement, en suivant un régime hypoglucidique pendant 10 à 14 jours, puis en augmentant très

fortement leur apport calorique et glucidique pendant 2 à 3 jours. Cet accroissement bref des calories relance le métabolisme tout en maintenant le corps en état d'anabolisme. Quand on entame à nouveau une phase de régime de 10 à 14 jours après ces 2 à 3 jours de suralimentation, on repart avec des taux normaux, voire plus élevés, d'hormones thyroïdiennes, de testostérone, et d'IGF-1.

Une approche plus conventionnelle, et plus simple à mettre en oeuvre, afin de lutter contre les tissus adipeux et développer du muscle consiste à respecter, sur une base constante, un plan de nutrition structuré riche en protéine, modéré en hydrates de carbone, pauvre en lipides, et réparti sur 5 à 6 occasions quotidiennes. De cette manière, vous fournissez à votre organisme, au moment opportun et de façon continue, tout ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale, notamment de la protéine (la matière première essentielle au développement et à la reconstruction cellulaire). Vous évitez ainsi toute rupture protéique, ce qui favorise la mise en place d'un environnement anabolique permanent propice à la préservation et à l'accroissement du potentiel musculaire. A noter que le corps brûle des calories pour digérer les nutriments ingérés (effet de thermogénèse consécutive à chaque apport nutritionnel). Or, cette consommation d'énergie se poursuit durant 3 à 4 heures.

Ainsi, si vous mangez toutes les 2 à 3 heures, vous êtes sûr de bénéficier constamment d'une forte activité métabolique. Il est également important de respecter une journée libre par semaine. En effet, le fait d'avoir un apport massif de calories, de graisse, de sucres rapides (bien évidemment, il ne s'agit pas de vous goinfrer littéralement !), permet de stimuler le métabolisme, et donc de maintenir les dépenses énergétiques élevées pour tout le reste de la semaine. De plus, d'un point de vue psychologique, savoir que, tous les dimanches par exemple, vous pouvez manger ce que vous aimez sans (trop) compter, cela aide vraiment à vous modérer les autres jours !

Plan activateur du métabolisme avec orientation "gain de muscle et perte de graisse"

	7h00	10h00	13h00	16h00	17h00	20h00	22h30
Exemple 1							
Exemple 2							
Exemple 3							