

# GAGNER DU MUSCLE / PERDEZ DU POIDS

## LES CLÉS EN MAIN

---

### A PROPOS DE CE LIVRE

Ce livre est sûrement différent des autres que vous avez été amené à lire car je m'engage à vous donner toute les clés en main pour vous voir progresser de façon intelligente, efficace et d'atteindre les objectifs santé, nutritionnels et personnels que vous désirez atteindre.

Mes conseils ont déjà aidés plus d'une centaine de personne sans l'aide de cette ebook et je m'engage à vous offrir l'opportunité comme eux l'ont fait, d'atteindre vos but pour la réalisation de vos objectifs.

---

### A PROPOS DE L'AUTEUR

Passionné de **sport, de santé et de développement personnel**, j'ai accompagné des **centaines de personnes** à développer leurs potentiels.

À l'âge de 8 ans, je débute le sport et me suis toujours diversifié dans différents domaines sans jamais continuer le même sport 2 années d'affilées.

À 16 ans, j'ai débuté la lecture par la philosophie et ensuite basculé sur le développement personnel, la psychologie, les neurosciences, l'anatomie et enfin la nutrition et la musculation.

18 ans ont été mes débuts en musculation en parallèle avec les études et le travail. Je débute à cette période l'achat de plus de 1000 euros de livres chaque année jusqu'à la fin de mes études universitaires en économie, ou le passais mon temps à la bibliothèque pour lire les livres sur le droit, la médecine, la biologie, chimie et j'en passe.

Je suis aujourd'hui en Australie depuis plus de 2 ans et fréquemment en Asie pour voyager et découvrir de nouvelles cultures. Je travaille en tant que modèle photo, coach sportif et continu de me former sans cesse dans les domaines qui me passionnent.

# REMERCIEMENT

Tout d'abord, merci d'avoir choisi cette ebook et je vous garantis les connaissances que vous désirez acquérir le plus simplement et de manière la plus accessible possible. Merci à toutes ces personnes qui m'ont recommandé de créer cette ebook afin de partager toutes les connaissances que j'ai pu réunir et permettre de conseiller de la même manière dont celle dont j'aide mes clients à l'heure d'aujourd'hui.

---

## LA SCIENCE DE LA NUTRITION SPORTIVE

### LA SCIENCE DE LA NUTRITION

#### COMPRENDRE ET MANIPULER

Tout d'abord, si vous voulez changer votre corps ou vos performances, vous allez devoir faire attention à l'apport en nourritures que vous allez apporter à votre corps, cela n'a jamais été un secret. La nourriture et les boissons que vous consommez, tout cela est convertie par votre corps et transformer en énergie par celui-ci.

#### UNITÉ D'ÉNERGIE - LA CALORIE :

La nourriture que vous consommez, les boissons, tout cela est converti et calculé en unité d'énergie, la calorie. Elle est utilisée pour convertir et calculer les dépenses d'énergie réalisées par votre corps au quotidien.

Afin de changer votre corps, vous allez devoir changer la quantité de vos apports journaliers en nourriture. Plus la quantité de calorie consommée sur votre journée est élevée, plus vous avez de chance de stocker de la graisse. Plus la quantité de calorie consommée est basse et plus vous avez de chance d'éliminer votre graisse corporel. Mais attention de ne pas trop baisser la quantité.

Maintenant vous vous demandez surement comment savoir si nous sommes en surplus ou en déficit calorique par rapport à nos besoins quotidiens, je vous l'explique tout de suite. Il va vous falloir effectuer des calculs et je vous ai sélectionné l'un des plus connus, la formule d'Harris et Benedict.

### Formule d'Harris et Benedict :

- **Homme** =  $[13,7516 \times \text{Poids (kg)}] + [500,33 \times \text{Taille (m)}] - (6,7550 \times \text{Age}) + 66,473$
- **Femme** =  $[9,5634 \times \text{Poids (kg)}] + [184,96 \times \text{Taille (m)}] - (4,6756 \times \text{Age}) + 655,0955$

Simplement, se calculent vous donnez la marge approximative des besoins dont vous avez besoin au quotidien sans vous dépenser. Je vous laisse faire vos calculs.

Ensuite, selon votre **niveau d'activité**, multiplier le chiffre obtenu par :

- x 1,375 si vous jugez une **activité sédentaire**
- x 1,56 si vous jugez une **activité physique légère**
- x 1,64 si vous jugez une **activité physique modérée**
- x 1,82 si vous jugez une **activité physique intense**

Calculer votre coefficient d'activité selon votre propre jugement. Parfois vous allez vous juger très active alors que vous ne l'êtes pas réellement et inversement.

Afin de vous faire votre propre jugement, considérez-vous comme :

- **Sédentaire**, quand vous ne faites pas d'activité physique et que vous travaillez au bureau, que vous n'avez pas vraiment de dépense énergétique au courant de votre journée.
- **Activité physique légère** lorsque vous êtes du genre à partir marcher plus d'une heure dans votre journée, que vous aimez vous déplacer, que l'on vous demande d'effectuer un travail dans lequel vous allez devoir rester debout mais sans trop vous fatiguer sur le total de la journée.
- **Activité physique modérée**, jugez-vous en activité physique modérée lorsque vous avez à effectuer des efforts physiques au cours de votre journée comme courir, aller à la musculation, effectuer la pratique d'un sport sur votre journée plus de 30 minutes ou 1 heure selon l'intensité.
- **Activité physique intense**, lors de journées à forte activité physique sur plus de 2 heures de temps. Si vous vous trouvez au travail et que vous avez à porter des charges lourdes et je dirais même lorsque votre niveau de stress est au plus élevé sur votre journée.

Note : Si vous vous entraînez très dur durant vos entraînements, vous êtes au minimum en activité modérée, même si vous n'êtes pas très actives durant le reste de la journée, mais entraînez-vous de manière à vous juger comme tel.

## RÉPARTITION ET CLÉS DE VOS CHANGEMENTS

### MACRONUTRIMENTS / MICRONUTRIMENTS :

Maintenant, commençons à nous intéresser aux fameux macronutriments.

Pour certains, il semble peut-être basique d'en parler mais même pour les plus avancés, la science des macronutriments est très importante et fascinante. Que ce soit pour vos objectifs de changement physique, pour les shootings photos, pour vous préparer à des compétitions de fitness ou de bodybuilding. Les changements effectués vont permettre de créer des changements au niveau de vos fluides corporels, du bon fonctionnement des hormones entre elles, des réactions chimiques du corps et j'en passe.. Toutes ses actions sont régulées en fonction de ses fameux macronutriments. Débutons les recherches !

## LES MACRONUTRIMENTS :

Le groupe des macronutriments se compose de protéines, de graisses et de glucides. Dans tous les aliments que vous allez consommer, vous allez retrouver une partie de ses trois macronutriments en plus ou moins grande quantité pour chacune d'elles. Je vais vous indiquer comment en faire la découverte dans la suite de ses chapitres. Cherchons quel est le rôle de chacun d'entre-eux.

### LES GRAISSES :

Les graisses sont essentielles pour l'ensemble des fonctions du corps. Elles augmentent votre métabolisme et permettent un bon fonctionnement entre les échanges chimiques de votre corps et le bon fonctionnement de vos hormones. Tout cela signifie une prise de muscle et une perte de graisse optimale.

Les aliments en majorité composés de graisses sont :

- les avocats
- Les huiles
- Les fromages
- Les olives
- Les viandes grasses
- Les poissons gras
- Les oeufs
- Les noix

Grâce aux graisses, vous permettez une plus lente assimilation des sucres dans le transfert sanguin et par la même action, jusqu'à vos cellules corporelles. Les graisses permettent une énergie plus constante et une assimilation plus lente et donc plus optimale des vitamines et des nutriments par vos cellules et donc nourrir l'ensemble de votre corps de manière plus puissante.

### LES PROTÉINES :

Les protéines vous sont utiles pour votre reconstruction musculaire mais aussi pour la régénération des tissus et la connexion entre vos neurones. Comme pour les graisses, elles sont très importantes pour le fonctionnement et la santé du corps. Elles se retrouvent principalement dans :

- Les viandes
- Les poissons
- Les produits laitiers
- Les oeufs
- Les végétaux
- Les noix
- Les graines
- Les céréales

### LES GLUCIDES :

Les glucides sont la principale source d'énergie des cellules. Elles ont pour rôle de vous apporter de l'énergie lorsque vous en avez besoin. Attention tout de même à ne pas trop en consommer car c'est aussi la principale source de prise de graisse corporel.

Les glucides en général sont :

- Les fruits
- Les baies
- Les pommes de terre
- Les patates douces
- L'avoine
- Le riz
- Le quinoa
- Les céréales

Les macronutriments sont donc présents dans chaque aliment que vous allez consommer. Leurs rôles pour votre corps est différents selon chacune d'elles mais toutes vitales pour votre organisme.

### LES MICRONUTRIMENTS :

Les micronutriments, sont les composants des macronutriments. Afin de supporter votre santé, votre corps en dépend, c'est pour cela que cela va aussi nous intéresser. Tous les aliments complets que nous citerons plus loin vont vous apporter ce dont votre corps a besoin pour être au top de votre forme et vous permettre de transformer votre corps, vous donner toute l'énergie et le support nécessaire dont vous avez besoin pour être au top de votre forme.

## CONSTRUIRE SA PROPRE DIÈTE - APPLICATIONS COMPTEURS DE CALORIE

Afin de construire votre diète et d'atteindre vos objectifs, je vous invite à télécharger l'une des applications suivantes, "MyFitnessPal" ou "Fat Secret". Totalemment gratuites, elles sont disponibles sur internet mais aussi sur votre téléphone portable. Elles vont vous aider à construire votre plan alimentaire au quotidien et également d'évoluer beaucoup plus rapidement sur vos objectifs de perte de graisses et de construction musculaire. Elles vont également vous permettre de connaître le total calorique de chacun de vos repas et la compositions en macronutriment et micronutriment des aliments qui composent votre diète quotidienne. Vous pouvez veiller à ne manquer d'aucun nutriment arriver à la fin de votre journée.

## EFFECTUER SES PROPRES CALCULS ET RAISONNER EN FONCTION DES RÉSULTATS + LES CONSEILS CLÉS / LES OUTILS CLÉS

### EFFECTUER SES PROPRES CALCUL ET RAISONNER EN FONCTION DES RÉSULTATS :

Un notion très importante lorsque vous construisez une diète, c'est d'apprécier la nourriture que vous êtes amenés à consommer. Vous devez créer votre diète en fonction de vos désirs. La règle principale est de consommer sur votre journée un surplus ou un déficit calorique que vous calculerez grâce aux calculs, je vous ai donné lors de la lecture du premier chapitre.

#### PROTÉINES :

Une des règles importantes également afin de ne pas perdre de muscle lors d'un déficit calorique est de vous nourrir d'assez de protéines sur votre journée et également de ne pas trop baisser votre apport calorique sur la journée.

Note : Afin de calculer l'apport minimal et nécessaire en protéines qu'il faut pour votre corps afin d'entretenir ou la récupérer musculairement, vous allez simplement multiplier le total de votre poids de corps par 1,8 et utiliser le total comme ratio de protein a consommer sur votre journée.

#### GRAISSES :

Les graisses vont être tout aussi importantes comme vue plus haut. La quantité de vos apports en graisses vont apporter à votre corps les apports minimaux pour un fonctionnement optimal de votre corps.

Note : Veiller à garder votre ratio en graisse sur une journée complète à 40% de vos apports.

### GLUCIDES :

Comme vue plus haut, les glucides sont utilisés comme source d'énergie par le corps. Trop de glucides ne sont pas bons et vont être facteur de prise de graisses corporel. Également, diminuer votre apport en glucides vont vous faire perdre de la graisse plus rapidement en déficit calorique et diminuer drastiquement votre prise de gras lors de votre diète de construction musculaire.

Note : Combler sur le total de vos calories nécessaire en fonction de vos objectif par la quantité de glucide qu'il vous est nécessaire afin d'obtenir le total de vos apports caloriques.

### LA COMPOSITION DE VOTRE DIÈTE :

La composition de votre diète doit être créée selon vos désirs. Vous êtes libre de modifier chaque jour les aliments qui composent votre diète. Mon conseil est d'effectuer votre surplus et votre déficit calorique de seulement 200 kcal par jour.

### SURPLUS CALORIQUE :

Si votre objectif est la construction de muscles, le fait d'effectuer un surplus calorique de seulement 200 kcal par jour va vous permettre de ne pas subir de prise de graisse importante.

### DEFICITE CALORIQUE :

Si votre objectif est la perte de graisses, le fait d'effectuer un deficit calorique de seulement 200 kcal par jour va vous permettre de ne pas subir de perte musculaire importante.

## BONUS - JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT TYPE

### MATINÉE :

Lors d'une journée type, après le jeûne intermittent effectué la matinée, je recommande lorsque vous stoppez le jeûne intermittent, de vous nourrir d'un seul petit repas composé entre 250 et 350 kcal, tout en respectant la quantité minimum de protéine que je recommande dans le calcul plus bas.

Le calcul, représente la quantité minimale de protéine dont le corps a besoin afin de ne pas puiser dans les protéines de vos muscles. Lorsque votre corps n'est pas nourrit de cette apport en protéine lors de vos repas, il est possible que votre corps puise dans les protéines de vos muscles, spécialement durant un entraînement ou lorsque vous choisissez d'effectuer un déficit calorique.

### Calcule du taux de leucine :

Vos muscles ont besoin d'un apport minimal en protéine lors de chaque repas afin de ne pas puiser dans les protéines de vos muscles et de conserver ceux-ci lors d'un effort, de récupération musculaire et également d'entretien. Lorsque votre corps n'est pas nourrit de cette apport en protéine lors de vos repas, il est possible que votre corps puise dans les protéines de vos muscles. Le calcule afin de connaître la quantité de protéine minimum nécessaire à chaque repas est le suivant :

- Taux de leucine = [Poids (kg) / 2.5]

Note : Cet apport faible en calorie préserve votre métabolisme et vos muscle lors de l'entraînement. Le faible apport en calorie vous permet de garder vos plus gros repas pour après l'entraînement afin d'offrir aux muscles tous les éléments nécessaire à la récupération.

### DEUXIÈME PARTIE DE LA JOURNÉE :

Après le premier repas de la journée, j'essaye de ne pas partir m'entraîner plus de 5 heures après mon premier repas afin de garder dans le sang la dose minimum de protéine dont mes muscles ont besoin afin d'éviter leur dégradation durant l'effort. Je m'entraîne autour de 15 à 17 heures en essayant également de garder le même créneau horaire chaque jours d'entraînement afin de régler mon corps sur ces heures là. Je m'entraîne ensuite à peu près 1 heure en full body, durant lequel je compose mon entraînement entre 5 à 6 exercices.

Note : Essayer de consommer un repas 30 minutes avant ou 30 minutes après votre entraînement afin de ne pas puiser dans les protéines de vos muscles. Si cette note n'est pas respecté ne vous en faites pas, l'effet provoqué n'est pas dramatique.

### TROISIÈME PARTIE DE LA JOURNÉE :

Enfin, je repartie la quantité de repas en fin de journée selon les disponibilités de mon emploi du temps, dépendant du temps dans lequel je peu m'en occuper. Je compose généralement mes derniers repas en 2 repas. Durant ceux-ci, je veille à répartir leur total calorique et le total en protéines qu'il me reste a ajouter sur ma journée en quantités égales. Je prend termine finalement mon dernier repas aux alentour de 19 à 21 heures et débute à nouveau le jeûne intermittent jusqu'au lendemain à l'heure du déjeuner.

Note :La quantité de vos repas et de protéines doivent etre les memes afin de ne pas surcharger votre corps et lui donner les éléments nécessaires afin d'aider pour la récupération et la reconstruction musculation.

## LES CONSEILS CLÉS / LES OUTILS CLÉS



## LE JEÛNE INTERMITTENT

Le premier conseil que je vous donne lorsque votre journée démarre est d'effectuer le jeûne intermittent. Le jeûne intermittent consiste ne pas vous nourrir pendant une période d'un minimum de 16 heures. Je le pratique personnellement en me stoppant de manger autour de 20 heures ou de 21 heures et je recommence à m'alimenter à partir de midi le lendemain ou de 13 heure. Je veille à garder une période de 16 heures sans m'alimenter du soir, jusqu'au lendemain aux alentours de l'heure du déjeuner. Cette pratique va vous permettre, comme avec votre apport suffisant en graisse, de permettre à vos hormones de mieux fonctionner et ce de meilleure qualité. Vos hormones sont nécessaires pour tous changements bénéfiques que vous souhaitez effectuer sur votre corps, de votre construction musculaire, à votre humeur, ainsi qu'à la santé de l'ensemble de votre corps.

## LA CHRONOBIOLOGIE

Je souhaite maintenant vous parler de la chronobiologie. Le corps fonctionne de manière différente et offre de plus ou moins bonnes capacités en fonction des différents moments de la journée.

### LES HEURES D'ENTRAÎNEMENT

Les heures auxquels votre corps va être le plus performant et recevoir les plus gros bénéfices provenant de vos séances d'entraînements vont être entre 14 heures et 20 heures. C'est sur ce créneau horaire que l'ensemble de votre corps est le plus éveillé et productif, que la puissance des muscles, le système cardiovasculaire, votre réactivité et la température de votre corps va être la plus élevée.

### LE NOMBRE OPTIMAL DE REPAS

Le total de vos repas doit être de 4 pour apporter à vos muscles les éléments nécessaires lors de chaque repas et ne pas surcharger votre organisme. Si possible, habituer également le corps à manger autour des mêmes heures afin de lancer et faciliter la sécrétion des enzymes digestives aux mêmes heures. Tenez-vous y un maximum et vos résultats seront plus optimaux.

## LE SOMMEIL

Le sommeil est encore l'un des plus importants critères de construction et récupération de l'ensemble de votre corps pour un fonctionnement optimal et performant. Il est recommandé par tous de dormir aux alentours de 8 heures par nuit pour une bonne récupération et un repos de l'organisme. Il est également recommandé d'essayer de récupérer vos heures de sommeil perdu sur les nuits où vous allez pouvoir dormir plus longuement comme lors de vos week-ends par exemple.

## LISTE DES MEILLEURS ALIMENTS

Le quatrième conseil est une liste pour vous aider à savoir quels sont les meilleurs aliments pour une santé et une progression au top. Plus votre nourriture contient de nutriments et plus votre nourriture vous aidera dans vos objectifs et également votre santé en général.

### Liste des meilleurs aliments

Les meilleurs aliments pour votre santé et votre progression comprennent :

- Les abats de viandes rouge
- Les poissons
- Les légumes
- Les baies
- Les avocats
- Les olives
- Les herbes/condiments

Tous les aliments dits complets, remplis de nutriments et non transformés vont vous apporter les meilleurs outils pour la régénération et le bon fonctionnement de votre corps.

### Liste des aliments bons pour le corps

La liste qui suit est également riche en nutriments afin d'aider votre corps à récupérer et vous donner les éléments nécessaire pour donner de bons éléments à votre corps et ainsi récupérer et être beaucoup plus productif :

- Les fruits
- Les viandes blanches
- Les oeufs riche en oméga 3
- Le lait entier, fromages
- Les Aliments fermentés et trempés
- Les pommes de terres
- Le chocolat 80% minimum
- La gelatin
- Le bouillon d'os
- Les produits de noix de coco

Ces aliments sont également rempli d'une bonne source de nutriment, micro-nutriment et va apporter à votre corps les éléments essentiels a votre sante en general et et une récupération ainsi qu'un constant apport de bons éléments à votre corps.

### Liste des aliments sans réel intérêts

La liste des aliments suivant ne présente aucun réel avantage par le fait que les nutriments de ses familles d'aliments ont été quasiment supprimée par de nombreux procédés de raffinement :

- La famille des riz blancs
- Les produits à base de farines blanches

- Les produits à base de sucres blancs
- Le chocolat blanc/chocolat au lait

Tous ses aliments ne vont apporter aucune énergie à votre corps et si vous ne manger principalement que de ses aliments, vous allez utiliser beaucoup d'énergie pour digérer des aliments qui ne vous rendent rien en retour, qui ne donnent pas ce dont votre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.

### Listes des aliments nocifs

Les aliments que je vais citer sont très nocifs pour votre progression et vont surtout grandement porter atteinte à votre santé si vous tendez à vous en nourrir régulièrement.

- Les huiles végétales
- La charcuterie
- l'huile de colza et de canola
- L'alcool
- Les produits à base de tabac

Ces aliments rendent votre corps acide. L'ingestion de ces aliments rendent la composition de votre sang acide et tout dérèglement pour votre corps pousse votre corps à se lancer dans de long processus de réparation et d'évacuation des éléments nocifs. Cela n'est pas optimal si vous souhaitez prendre soin de votre sante en general.

## LES COMPLÉMENTS

Le cinquième conseil, les compléments alimentaires. Je consomme personnellement des oméga 3, de la créatine, des multivitamines et du vinaigre de cidre.

Les oméga 3 sont très importants pour votre santé, que vous soyez sportif ou non d'ailleurs. C'est le complément ou l'un des rares compléments dont il est recommandé de consommer pour, de nouveau, une santé et un fonctionnement optimal de votre corps.

La créatine, notre corps en produits naturellement mais pas en quantité suffisante. C'est également l'un des compléments très intéressant à prendre que ce soit pour pratiquant en musculation ou non. Le meilleur moment pour en prendre est après l'entraînement. Si vous ne vous entraînez pas, vous pouvez le prendre au repas que vous souhaitez. Les 5 premiers jours je vous conseille de vous supplémenter avec 20 grammes de créatine durant votre repas puis ensuite 5 grammes par jour.

## BONUS - JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT TYPE

## MATINÉE :

Lors d'une journée type, après le jeûne intermittent effectué la matinée, je recommande lorsque vous stoppez le jeûne intermittent de vous nourrir d'un seul petit repas composé entre 250 et 350 kcal tout en respectant la quantité minimum de protéine que je recommande plus bas grâce au calcul afin que le corps ne décide pas de puiser dans les protéines des muscles. Lorsque votre corps n'est pas nourri de cette apport en protéine lors de vos repas, il est possible que votre corps puise dans les protéines de vos muscles, spécialement durant un entraînement ou lorsque vous choisissez d'effectuer un déficit calorique.

### Calcul du taux de leucine :

Vos muscles ont besoin d'un apport minimal en protéine lors de chaque repas afin de ne pas puiser dans les protéines de vos muscles et de conserver ceux-ci lors d'un effort, de récupération musculation et également d'entretien. Lorsque votre corps n'est pas nourri de cette apport en protéine lors de vos repas, il est possible que votre corps puise dans les protéines de vos muscles. Le calcul afin de connaître la quantité de protéine minimum nécessaire à chaque repas est le suivant :

- Taux de leucine = [Poids (kg) / 2.5]

Note : Cet apport faible en calorie préserve votre métabolisme et vos muscle lors de l'entraînement. Le faible apport en calorie vous permet de garder vos plus gros repas pour après l'entraînement afin d'offrir aux muscles tous les éléments nécessaire à la récupération.

## DEUXIÈME PARTIE DE LA JOURNÉE :

J'essai de ne pas m'entraîner plus de 5 heures après mon premier repas. Je m'entraîne autour de 15 et 17 heures en essayant de garder le même créneau horaire chaque jours d'entraînement afin de régler mon corps à être actif sur ces heures là. Je m'entraîne ensuite à peu près 1 heure en full body.

Je mange ensuite et veille à répartir le total de mes repas et le total de protéine restant en parts égales.

# BÉNÉFICES ET RÉSULTATS LONG TERME

Les conseils que je vous donne et les changements à effectuer vous permettent déjà de voir de grands changements dès les 2 et 3 premières semaines d'application.

## BÉNÉFIQUE POUR L'HUMEUR

Besoin d'un lifting émotionnel? Ou faut-il se défouler après une journée stressante? Une séance de gymnastique ou une marche rapide de 30 minutes peut vous aider. L'activité physique stimule divers produits chimiques du cerveau qui peuvent vous rendre plus heureux et plus détendu.

Vous pouvez également vous sentir mieux dans votre apparence et vous-même lorsque vous faites régulièrement de l'exercice, ce qui peut renforcer votre confiance et améliorer votre estime de soi.

## BÉNÉFIQUE POUR LE BIEN-ÊTRE

S'entraîner dur peut aider à gérer le stress physique et mental. L'un des avantages mentaux les plus courants de l'exercice est la réduction du stress. L'exercice augmente également les concentrations de norépinéphrine, qui est une substance chimique capable de diminuer la réponse du cerveau au stress. Le fait de s'entraîner peut réduire le stress et renforcer la capacité du corps à gérer la tension.

## BÉNÉFIQUE POUR VOTRE ÉNERGIE

L'un des effets secondaires de l'exercice est une augmentation des niveaux d'énergie et une amélioration de l'humeur en raison de la libération d'endorphines que cela procure. Quitter la salle de sport après une séance d'entraînement vous donne l'énergie à affronter les autres défis qui vous attendent à la suite de votre journée.

## BÉNÉFIQUE POUR LA PRODUCTIVITÉ

Prendre le temps de faire de l'exercice régulièrement vont vous rendre plus productifs et gagner en énergie. Alors que les horaires chargés peuvent rendre la séance de gym difficile en milieu de journée, l'après-midi est le moment idéal pour une séance d'entraînement en raison des rythmes circadiens du corps.

## BÉNÉFIQUE POUR LE CONTRÔLE DE SOI

La pratique de la musculation et tout autres sports vont vous permettre de plus vous surpasser dans les domaines qui vous importe au quotidien. Sur l'ensemble, apprendre de la musculation d'acquérir un meilleur contrôle de soi, que ce soit grâce à la pratique et du suivi de votre progression, de vos entraînements ainsi que de votre lifestyle en général. Apprendre à connaître son corps, le faire changer et le transformer.

## BÉNÉFIQUE POUR VOS PROJETS FUTURES

Une fois vos objectifs atteints, rien ne pourra vous empêcher d'accomplir un objectif encore plus difficile et plus important que celui que vous avez atteint. Vous allez offrir à vous-même le meilleur et créez toujours des objectifs qui vous permettent d'évoluer et obtenir de meilleurs résultats.

## BÉNÉFIQUE POUR VOTRE FORCE MENTALE

Lorsque vous vous sentez plus fort physiquement, vous vous sentez plus fort mentalement. La pratique de la musculation vous enseigne la capacité à surmonter l'inconfort, la persévérance, et à relever des défis. Elle vous apprend à repousser vos limites quand tout vous dit que vous devez vous arrêter. Quand vous vous retrouvez dans ces situations intenses, vous avez le choix, vous pouvez soit tout arrêter et essayer de revenir dans votre zone de confort, ou décider que ce niveau d'inconfort en vaut la récompense.

---

POUR ALLER PLUS LOIN

[Gym-Access](#) - [Facebook](#) - [Instagram](#) - [Youtube](#)

<http://www.gym-access.com/>