

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 L'ENTRAÎNEMENT

S'ENTRAÎNER / CHANGER

Choix du type d'entraînement

Il existe 3 grandes catégories différentes d'entraînement en musculation :

- Le split routine
- Le half-body
- Le full body

Les trois apportent chacune d'entre elles ses bénéfices et nous allons faire nos recherches.

-

Que vous soyez actuellement pratiquant en musculation ou débutant. Que vous pratiquiez le split routine, le half-body ou le full body, tous vont vous permettre d'obtenir des résultats. L'une des règles afin de construire de la masse musculaire va être d'entraîner les muscles dont vous désirez voir augmenter les performances.

-

Choisir son programme d'entraînement - split routine

Le programme d'entraînement split routine consiste à travailler entre 1 à 2 groupes musculaires maximum par jour d'entraînement. Le split routine permet en règle générale de travailler une seule fois seulement l'ensemble du corps sur la semaine en focalisant chacun des entraînements sur la partie du corps choisi.

Avantages :

Le split routine vous permet de vous concentrer sur un groupe de muscles et d'effectuer un travail complet sur ceux-ci afin de vous concentrer sur la correction d'éventuel retard musculaire ou faiblesse.

Inconvénients :

Le temps nécessaire pour travailler tous les muscles de votre corps va être aux alentours d'une semaine entière d'entraînement afin de tous les solliciter.

-

Laissez au moins un jour de repos aux muscles travaillés avant de les solliciter à nouveaux le jour suivant, mais vous pouvez vous entraîner tous les jours.

-

Choisir son programme d'entraînement - half-body

Le programme d'entraînement half-body consiste à entraîner tous les muscles de votre buste lors du même entraînement puis lors de l'entraînement suivant, entraîner les muscles des jambes. Vous allez recruter beaucoup de muscles lors du déroulement de vos entraînements. cela va créer un effort cardiaque intense et un afflux sanguin largement réparti sur l'ensemble des zones de votre corps, cela va créer une grosse dépense calorique puis une perte de graisse conséquente.

Avantages :

Lorsque vous vous entraînez en half-body, vous recruter l'ensemble des muscles du corps beaucoup plus fréquemment que le programme split routine. L'un des plus gros atouts du half-body est que cela vous permet d'effectuer un recrutement des muscles plus fréquent sur votre semaine d'entraînement et participe à harmoniser le développement de votre masse musculaire. Le programme half-body accélère le rythme cardiaque et v augmenter votre dépenses énergétiques puis l'élimination des graisses.

Inconvénients :

La mise en place d'un programme d'entraînement peut-être plus difficile à structurer et l'entraînement plus fatiguant que le programme split routine.

-

Laissez au moins un jour de repos aux muscles travaillés avant de les solliciter à nouveaux le jour suivant, mais pouvez-vous entraîner tous les jours.

-

Choisir son programme d'entraînement - full-body

Le programme d'entraînement full-body permet d'entraîner chaque jour l'ensemble de votre corps. Cette méthode d'entraînement est la moins pratiqué comparée à l'entraînement split routine et l'entraînement half-body mais beaucoup plus performant quant au fait que tous les muscles de votre corps vont être sollicités chaque jour de la semaine et donc permet un gain de masse et de force plus conséquente au cours de votre évolution. Prêtez seulement attention au fait que vous ne devez pas entraîner le même muscle à intervalles de deux jours d'affilés. Vous pouvez vous entraîner chaque jour de la semaine, vous allez simplement devoir laisser les muscles travaillés au repos le jour suivant de votre entraînement et suite à ça, vous allez ensuite être en mesure de reprendre l'entraînement du muscle en question.

Avantages :

Le programme full-body vous permet d'obtenir des résultats poussés en matière de santé, d'esthétisme physique et d'harmonisation de votre prise musculaire. Il procure une grosse augmentation de votre dépense calorique par le biais d'une grande répartition des efforts physiques pendant l'entraînement. Cela procure une augmentation de votre système cardiaque durant l'effort, ce qui permet le déstockage de plus de cellules graisseuses par l'organisme et de leur évacuation par la transpiration grâce à de fortes intensités du programme. De même, si vous désirez effectuer des jours de repos sans entraînement au cours de votre semaine, vous aurez également des résultats supérieurs car, pour une même période de temps qu'un entraînement en programme split routine ou half-body, vous aurez sollicité plus de muscles en l'espace d'un seul entraînement comparé aux autres programmes avec lesquels il vous nécessite de 2 à 4 jours pour travailler l'ensemble de votre corps.

Inconvénients :

Le programme full-body peut-être fatiguant dû à la quantité de muscles sollicités et également à mettre en forme lors de la mise en place d'un programme d'entraînement si l'on décide de choisir et d'effectuer des entraînements au quotidien ou à moins de 2 jours d'affilés.

-

Laissez au moins un jour de repos aux muscles travaillés avant de les solliciter à nouveaux le jour suivant, mais pouvez-vous entraîner tous les jours.

-

PROGRESSER MALIN - CONNAÎTRE POUR ATTEINDRE

Il existe tellement d'exercices d'entraînement que vous ne serez jamais à court de nouveaux exercices à inclure dans votre programme de musculation.

Les clés que je vais vous offrir vont vous permettent d'effectuer des entraînements en fonction de vos objectifs et de votre motivation à vous entraîner.

Lors de vos semaines d'entraînements, votre objectif va être d'avoir sollicité tous les muscles de votre corps à la fin de celle-ci afin de progresser et d'atteindre vos objectifs de prise de masse musculaire ou de perte de graisse.

Optimisation de vos entraînements - Progresser malin

Pour gagner du temps et optimiser ses résultats, nous allons construire un plan simple afin d'optimiser la construction de nos séances d'entraînements en fonction de vos objectifs. Toutes les méthodes d'entraînements vont vous permettent de vous entraîner 7 jours par semaine si vous le souhaitez vraiment et vous en sentez capable.

Lors de votre semaine d'entraînement, votre objectif va être de solliciter tous les muscles de votre corps à la fin de celle-ci afin de progresser et d'atteindre vos objectifs de prise de masse musculaire ou de perte de masse grasse.

Optimisation de vos entraînements - Progressez malin

Avant de commencer, je vous donne une petite définition de 3 termes pour comprendre le contenu et éclaircir la suite de notre chapitre :

Le programme split routine :

Lors de vos entraînements en split routine, votre objectif va être de répartir vos entraînements de manière à avoir l'entièreté de vos muscles sollicités en seulement 1 semaine.

Vous allez devoir travailler 1 ou 2 groupes musculaires par entraînements.

Conseils : Travaillez les muscles opposés lors de vos entraînements.

Je suis désolé pour le mot un petit peu difficile à comprendre. Je vous invite à faire une petite recherche sur internet afin de trouver la définition de ce terme.

Le programme half-body :

Lors de vos entraînements en half-body, votre objectif va être de répartir vos entraînements de manière à avoir l'entièreté de vos muscles sollicités en seulement 2 jours.

Vous allez devoir travailler le buste et les jambes séparément par entraînements.

Conseils : Débutez par les exercices les plus difficiles à effectuer pour vous et qui sollicite le plus de muscles possibles car votre niveau d'énergie en début de séance vous permettra de procurer de meilleurs résultats.

Le programme full-body :

Lors de vos entraînements en full-body, votre objectif va être de répartir vos entraînements de manière à avoir l'entièreté de vos muscles sollicités en seulement 1 journée.

Vous allez devoir travailler l'entièreté du corps par entraînement.

Conseils : Afin de ne pas travailler 2 fois le même muscle lors d'entraînements quotidiens et par la même occasion, participer à la récupération des muscles sollicite le jour précédent.

Vous allez donc travailler avec des programmes d'entraînement différents

Le lendemain, vous pourrez donc ainsi travailler la partie opposée, vous allez être capable de travailler le membre deux jours d'affilée. Ne nous souhaitons vraiment pas travailler le même muscle à intervalles de deux jours d'affilés.

Structurer son entraînement :

Nous allons établir une courte et rapide structuration de nos plans d'entraînements.

- Choisissez le ou les groupes musculaires à travailler durant votre séance d'entraînement
 - Choisissez le temps que vous souhaitez passer à vous entraîner
 - Choisissez 1 à 2 exercices polyarticulaires à effectuer l'un après l'autre ou alterné
 - Choisissez 2 à 4 exercices d'isolation musculaire selon votre désir
-

Carnet d'entraînement

Un carnet de suivi est un document sous le format que vous souhaitez, qui va vous permettre d'optimiser vos entraînements de manière significative. Il vous permet de créer, de modifier et de suivre un plan d'action pour vos entraînements et permet d'en suivre l'évolution sur le long terme.

Lorsque vous créez votre carnet de suivi, vous allez écrire tous les exercices que vous pratiquez et souhaitez pratiquer dans l'ordre de leur exécution et les notes et changements que vous souhaitez y appliquer à tout moment.

Si vous souhaitez progresser en musculation et devenir plus fort et plus musclé, vous allez devoir augmenter le poids que vous soulevez lors de vos entraînements.

L'échec musculaire - Poussez lourd / pousser longuement

Que votre objectif soit la prise de masse musculaire ou la perte de masse grasse, viser l'échec musculaire lors de la pratique de chaque exercice va vous permettre de progresser et la progression est la signification d'une prise musculaire plus importante et par conséquent, la perte de graisse plus importante car plus votre masse musculaire est développée, plus vous allez avoir de facilité à perdre de la masse grasse. La masse musculaire demande beaucoup d'énergie au corps afin d'être conservée grâce à leur sollicitation. Vous devez cependant apporter un apport alimentaire suffisant et bien réparti afin d'offrir les éléments à votre corps pour favoriser la dépense de vos graisses lorsque vous souhaitez perdre du poids et de ne pas perdre de muscle par la même occasion. Le corps est une machine très intelligente.

Note : Si votre objectif n'est pas de prendre de la masse, ceci est aussi valable pour le maintien et la perte de graisse. Vous rendre plus fort n'a que des avantages et vous offre plus de facilité pour vos changements et votre santé future.

La fréquence d'entraînement optimal

- Afin de commencer à bénéficier des effets sur la santé grâce à l'entraînement en musculation, la fréquence d'entraînement à effectuer devra être au minimum de deux entraînements par semaine.

Note : Plus vous allez être amené à vous entraîner sur votre semaine, plus les bénéfices pour la santé seront nombreux.

- Afin de commencer à bénéficier des effets sur le changement physique grâce à l'entraînements en musculation, la fréquence d'entraînement à effectuer devra être au minimum de trois entraînements par semaine.

Note : En dessous de trois entraînements par semaine, les muscles de votre corps ne seront pas assez sollicités pour vous permettre d'obtenir une augmentation de votre masse musculaire.

Quelques définitions :

Exercices polyarticulaires :

- Les exercices polyarticulaires sont des exercices qui sollicitent beaucoup de muscles lors de l'exécution d'un seul exercice. Les exercices polyarticulaires sont des exercices qui requièrent plus d'énergie mais offre le maximum de résultats.
- Lorsque vous arrivez à la salle de musculation et que votre réserve d'énergie est au plus haut, les exercices que vous devez privilégier sont ceux qui vont solliciter le plus de masse musculaire possible lors de l'exécution d'un seul exercice.

Exercices d'isolations :

- Les exercices d'isolations sont des exercices qui requièrent une moins grande sollicitation lors de l'exécution d'un seul exercice. Les exercices d'isolations sont des exercices qui requièrent moins d'énergie mais offre les résultats attendus.
- Après avoir dépensé votre énergie lors de l'exécution des exercices polyarticulaires, votre énergie aura considérablement diminué et vous ne serez plus en capacité d'accomplir les exercices polyarticulaires avec la même intensité, c'est le moment alors de changer de méthode. Vous allez donc enchaîner et terminer vos séances d'entraînements par des exercices d'isolations afin de terminer au mieux votre séance d'entraînement.

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 heures. 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 auxquelles 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 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 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.

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 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 :

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 à ajouter sur ma journée en quantités égales. Je prend termine finalement mon dernier repas aux alentours 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 être les mêmes afin de ne pas surcharger votre corps et lui donner les éléments nécessaires afin d'aider pour la récupération et la reconstruction musculaire.

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/>