

Comment bien démarrer son programme low carb ?



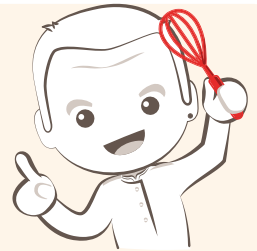
C'est le top départ !

Pour cette première semaine, on se laisse porter par le menu, rien de compliqué. Cependant, voici quelques conseils pour bien débuter.

Le low carb c'est quoi ?

Le régime low carb ou régime « sans sucre » consiste à diminuer fortement les apports en glucides au profit des apports en lipides et en protéines. Il s'agit d'une réduction à la fois des sucres rapides (gâteaux, pâtisseries, sauces...) et des sucres lents (pâtes, pain, riz...).

Tout au long de la semaine, il faudra donc garder en tête ce principe essentiel.



Faut-il compléter les repas ?

En fonction de votre formule (avec ou sans petits-déjeuners et encas), **il vous faudra plus ou moins compléter vos plats par des apports caloriques** presque exclusivement lipidiques ou protéiques.

Que ce soit en encas, pour une entrée ou un dessert, nous vous conseillons de cibler les aliments présents dans la liste non exhaustive ci-contre afin de maximiser les effets du programme.

Exemples de compléments :

- Boisson végétale
- Viande blanche
- Fromage blanc
- Blanc de dinde
- Poisson
- Œufs
- Blanc de poulet
- Crustacés
- Oléagineux
- Amandes
- Noix de cajou
- Légumes
- Avocat
- Huile d'olive
- Huile de noix



**Concernant le ou les jours de relâche, le principe est le même :
On limite le plus possible les féculents et autres baguettes que nous apprécions tant. 😊**

Et afin de vous accompagner au mieux, voici également quelques conseils dans des situations bien spécifiques :



Petit-déjeuner no carb

Si votre formule ne contient pas de petits-déjeuners, il sera important de privilégier le salé ! Et oui 😊 Il est donc conseillé de ne pas manger de glucides le matin et de privilégier les protéines et les lipides, par exemple une omelette avec des tomates et du poivron. Le taux d'insuline reste alors bas.



Manger low carb au restaurant

Si vous oubliez une barquette, ou que votre travail le nécessite, il faudra essayer de contrôler votre assiette ! Vous trouverez très souvent un grand nombre de salades ou de plats de poisson au restaurant, ce sont les plats vers lesquels il faut vous tourner. Faites également toujours préciser la garniture ou l'accompagnement, vous pourrez ainsi demander des légumes si ce qui est proposé est riche en glucides : pommes de terre, pâtes, riz ou autres féculents.

Les plats en sauce sont rarement fait maison, il est donc fort probable qu'ils soient très riches en glucides et en sucres afin de rehausser le goût, attention donc !



Quelles boissons autorisées dans un régime low carb ?

Priorisez l'eau, le thé et le café non sucré. Le lait et les shakes protéinés peuvent également contribuer à couvrir les besoins quotidiens en protéines.

Enfin, sachez qu'il est possible pour certains que vous ressentiez au début les effets de la fatigue. C'est tout à fait normal, dans la limite du raisonnable bien sûr ! Mais le corps s'adapte, pas de panique ! En cas de besoin, un fruit reste tout à fait acceptable.

Quelques exercices pour se remettre en forme

Cette séance peut être réalisée 1 à 3 fois par semaine, en respectant une phase d'échauffement d'au moins 8 minutes avant votre entraînement (exemples d'échauffement : marche rapide, montée d'escaliers, talons fesses, saut à la corde...).

L'échauffement permet au corps d'envoyer les signaux aux muscles et au cerveau, de préparer vos articulations, d'activer votre système cardiovasculaire mais aussi de limiter les risques de blessure ! C'est une phase indispensable, à ne surtout pas négliger.



1. Le jumping jack

POSITION

Debout pieds largeur de hanches, bras le long du corps. La sangle abdominale est engagée (on rentre le ventre !)

MOUVEMENT

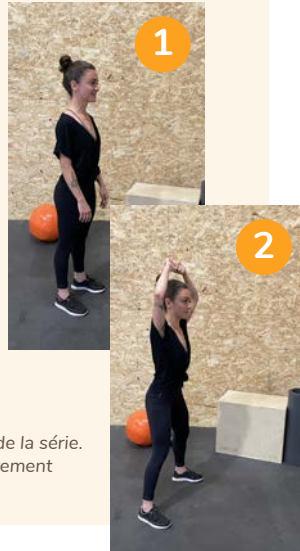
Sauter en écartant vos pieds et en levant les deux bras au-dessus de la tête. Sautez à nouveau pour revenir à la position de départ.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 10 à 15 jumping jack 4 à 6 fois. Récupérer 30 à 45 secondes entre les tours.

ASTUCE

Garder la sangle abdominale engagée tout le long de la série. Amortir le mouvement en gardant les genoux légèrement fléchis.



2. La planche frontale

POSITION

En appui sur les avant-bras, les épaules sont perpendiculaires au-dessus des coudes.

En appui sur les genoux ou orteils, le bassin est aligné aux épaules. Grandissez-vous le plus possible !

MOUVEMENT

Statique.

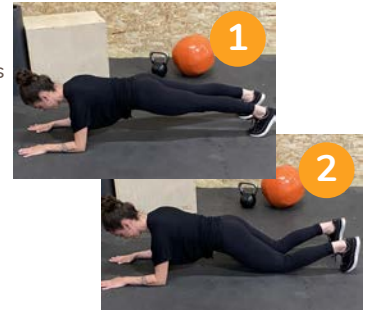
TEMPS DE TRAVAIL

Maintenir la position entre 20 et 30 secondes (ou plus) 4 à 6 fois 30 secondes de récupération entre les tours.

Inspirer par le nez, expirer par la bouche en gardant le nombril vers l'intérieur pour solliciter votre muscle transverse.

ASTUCE

La colonne vertébrale est neutre (ni creusée, ni arrondie) et les fessiers sont serrés. Le regard est orienté entre vos bras afin d'éviter les tensions au niveau des cervicales.



3. La fente

POSITION

Debout pieds largeur de hanches, faire un grand pas en arrière pour reculer une jambe.

Le pied arrière est en appui sur les orteils et le talon est décollé.

Le buste est droit et les mains sont à la taille.

MOUVEMENT

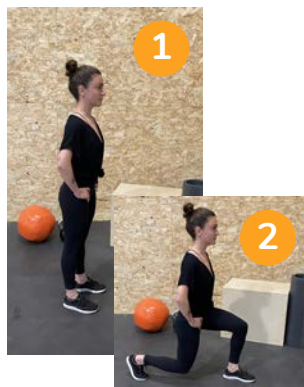
Fléchir les deux genoux : le genou avant reste stable au-dessus du talon, le genou arrière frôle le sol. Le buste reste droit et la sangle abdominale est engagée, donc on rentre le ventre !

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 10 fentes à droite, puis 10 fentes à gauche, 3 à 5 fois. 45 secondes de récupération entre les tours. Inspirer à la descente et expirer à la remontée.

ASTUCE

Le mouvement est vertical, donc pas de bascule du poids de corps vers l'avant. Dessinez deux angles à 90° avec vos genoux.



4. Le curl

POSITION

Debout buste droit, les pieds sont positionnés largeur des hanches et le nombril est aspiré.

Prenez une bouteille / haltère dans chaque main. Les bras sont le long du corps.

MOUVEMENT

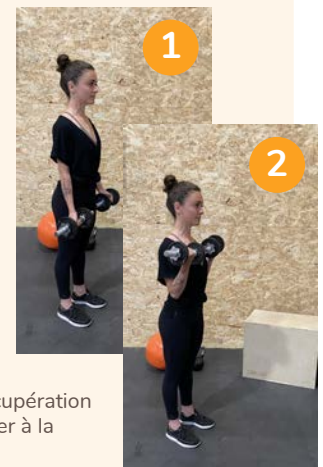
Fléchissez les bras et soulevez les bouteilles jusqu'aux épaules, tout en gardant les coudes près du buste. Tout le corps est statique, seuls les avant-bras sont en mouvement.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 20 curls 3 à 6 fois. 30 secondes de récupération entre les tours. Expirer à la montée et inspirer à la descente.

ASTUCE

Maintenez les fessiers serrés et le nombril aspiré afin de ne pas cambrer et relâchez votre buste. Ayez une posture fière. Ne pas avancer les coudes pendant la flexion ils doivent rester collés aux flancs afin de mieux cibler les biceps.



Terminez votre séance par un retour au calme (étirements des muscles sollicités) de 5 minutes durant lesquelles vous permettez à votre système cardio vasculaire de reprendre un rythme moins soutenu.

Bon début de programme à toutes et à tous, les brigadiers restent à votre disposition à tout moment pour toutes demandes ou informations complémentaires !

On se retrouve en semaine 2 pour la suite du programme ;)



CONTACTEZ-NOUS :

Cathy, Karim, Gautier et Martin sont là pour répondre à toutes vos questions.



06 44 64 15 12

du lundi au vendredi
de 9h30 à 18h30

contact@labrigadedevero.com