

Seconde semaine de votre programme low carb.

Après une première semaine pour se mettre en jambe, on rentre dans le vif du sujet ! 😊



Garder un œil sur les fibres

Selon votre formule (avec ou sans petits-déjeuners et encas), et vos préférences personnelles, les apports caloriques que vous prenez en complément peuvent parfois être insuffisants en termes de fibres.

En effet, les glucides complexes sont les meilleures sources de fibres, considérées comme des "super-aliments" : elles rassasient pendant de longues heures, font baisser le taux de cholestérol, stabilisent le taux de glycémie et favorisent le transit intestinal.

L'apport en glucides étant très réduit au sein d'un low carb, l'alimentation peut être également trop faible en fibres, d'où l'importance de consommer beaucoup de végétaux, que ce soit dans nos barquettes ou dans les calories que vous apporterez de votre côté !

Les sources de glucides conventionnelles comme le pain peuvent facilement être remplacées par des petites salades composées, des crudités ou tout simplement un avocat ! Il sera important de toujours garder un œil là-dessus. 😊



Et le week-end on fait comment ?

Passée cette première semaine, on se demande toujours ce qu'on peut faire le week-end quand on n'a pas ses barquettes !

Qui dit weekend, dit détente ou activités ! Voire les deux ! Alors, que peut-on faire en période low carb ? Les « cheat days » sont-ils autorisés ?

On ne va pas se mentir, l'idée de base reste de limiter l'apport en glucides même les jours « off ».

Mais un régime ne doit pas être perçu comme seulement composé de règles imposées, où les cheat days seraient totalement interdits. Appréhender un régime de la sorte est non seulement épuisant, mais beaucoup plus difficile à tenir sur la durée, puisqu'il est évident que cette forme d'alimentation n'est pas celle qui vous convient. **La solution : structurer votre programme alimentaire de manière à ce que les "péchés" y aient une place fixe**, afin que le besoin naturel de sucreries et de snacks soit régulièrement satisfait.

La solution : le sport ! Le sucre consommé (avec modération !) une heure avant ou directement après votre séance de sport sera instantanément utilisé par l'organisme pour remplir les réserves de glycogène par exemple. **Faire un peu de sport, voilà la bonne idée !**



L'activité physique peut ainsi être la solution si vous craquez pendant le low carb, les effets du sucre seront compensés par la séance de sport ! Alors à vos baskets ! 😊

Mais alors le sport en low carb c'est possible ?

Pour les personnes pratiquant pas mal de sport, le régime pauvre en glucides n'est généralement pas très recommandé car les glucides constituent la plus grande source d'énergie (glucose ou glycogène) utilisée par les sportifs. Il est pourtant possible de concilier les deux de temps en temps !

Si vous planifiez une activité intense (un match de tennis, une randonnée en famille sur la journée...) après votre repas, vous pouvez faire une exception et manger des aliments riches en glucides. Votre organisme ne pourra pas uniquement puiser dans les graisses, il puisera donc aussi dans la masse musculaire, ce qui est bien sûr l'effet inverse de celui escompté si vous pratiquez une activité sportive (surtout en musculation).

De même après un effort intense, il est recommandé de consommer des glucides afin que vos réserves de glycogènes se remettent à niveau et permettent à votre corps de se régénérer.

Pendant un low carb, Il vous faut certes considérer les glucides comme une source minoritaire d'énergie mais Il faut cependant en consommer suffisamment afin de rester efficace lors d'efforts physiques intenses ou pour les moments de forte concentration.

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. Les rebonds

POSITION

Debout, les pieds sont largeur de hanches et les bras le long du corps. Le buste est droit et la sangle abdominale engagée.

MOUVEMENT

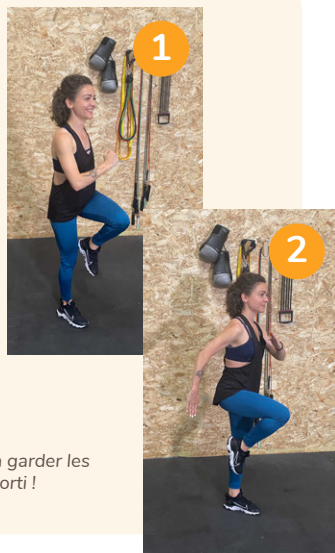
Passer en appui sur un pied puis réaliser un bond latéral afin de changer de pied.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 15 à 20 rebonds, 4 à 6 fois
Récupérer 30 secondes entre les tours.

ASTUCE

Eviter l'hyperextension des jambes en veillant à garder les genoux légèrement fléchis pour un meilleur amorti !



2. La planche costale

POSITION

Départ au sol et de profil. En appui sur l'avant-bras et sur les genoux (ou les pieds) le bassin est aligné aux épaules.

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.

ASTUCE

Creusez la taille, grandissez-vous et gardez l'épaule perpendiculaire au-dessus du coude.

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



3. Le squat

POSITION

Debout les pieds plus larges que les hanches. Le buste est droit et la sangle abdominale engagée.

MOUVEMENT

Fléchissez les genoux et poussez les fesses en arrière avec le buste droit. Descendez jusqu'à ce que vos jambes dessinent un angle entre 45° et 90° Inspirez à la descente et expirez à la remontée.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 10 à 20 squats, 3 à 6 fois
Récupérez 45 secondes entre les tours.

ASTUCE

Limitez l'amplitude si vous sentez votre dos s'arrondir ou si vos talons décollent du sol. Maintenez vos genoux dans l'axe de vos orteils et engagez vos abdos !



4. Les élévations frontales

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

Tendez les bras devant vous en gardant une légère flexion des coudes. Montez jusqu'à la ligne des épaules, puis revenez en position de départ.

TEMPS DE TRAVAIL

Faire 15 à 20 élévations 3 à 6 fois.
30 à 45 secondes de récupération entre les tours.

ASTUCE

Seuls les bras sont en mouvement donc le reste du corps est fixe.

Maintenez les fessiers serrés et le nombril aspiré afin de ne pas cambrer et relâcher votre buste. Ayez une posture fière !



Terminez votre séance par un retour au calme de 5 minutes (étirements des muscles sollicités) ainsi qu'un grand verre d'eau afin de favoriser votre récupération !

Bon 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 3 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