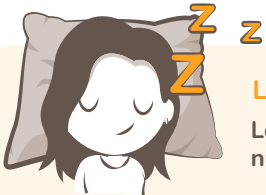


## Nous voilà désormais à la 3<sup>ème</sup> semaine du programme low carb.

Les premiers résultats se font normalement ressentir. Le corps s'est adapté, le plus dur est fait ! 😊

Afin de maximiser les bénéfices du régime, voici quelques astuces du quotidien qui peuvent s'avérer très efficaces sur le long terme :



### L'importance du sommeil pour la régulation du système endocrinien

Le sommeil est essentiel, on ne le répétera jamais assez, mais ce qu'il faut avant tout, c'est bien dormir la nuit et rester éveillé le jour :

- Ceux qui dorment le jour brûlent moins de calories et ont tendance à prendre du poids comparativement à ceux qui dorment la nuit. Respecter le rythme circadien naturel est donc plus profitable au métabolisme.
- Les travailleurs de nuit ont tendance à prendre un peu de poids du fait de ce décalage et doivent réduire légèrement leur apport calorique.
- Le fait de se coucher plus tôt diminue également la couche de graisse viscérale. Il est donc prouvé que le manque de sommeil dérègle le métabolisme, augmente le cortisol et le stockage des graisses.
- Un bon moyen de s'endormir plus tôt et naturellement est de réduire l'intensité lumineuse le soir pour que la sécrétion de mélatonine se fasse au bon moment. C'est pourquoi la lumière des écrans est néfaste au sommeil et empêche d'avoir des nuits optimales.
- Si vous dormez au frais, c'est mieux aussi. En réduisant la température de votre chambre, la graisse brune se développe car elle est stimulée par le froid. Cette graisse brune, qui sert à maintenir la température de notre corps, consomme les mauvaises réserves de graisse. Cet effort du corps en cas de froid est lié à l'hormone irisine qui transforme votre graisse en chaleur.

### Rester debout au bureau pour booster le métabolisme

Une astuce pour les personnes victimes de sédentarité : **au lieu de travailler 8h par jour assis, alternez entre une position assise et debout.** Le plus simple étant bien sûr d'avoir un bureau permettant ce changement de position.

Ça n'a l'air de rien, mais selon des études récentes, à chaque heure passée debout vous consommerez 50 calories de plus, ce qui en cumul donne 30.000 calories de plus en un an en restant debout 3h par jour (sur la balance, ça peut faire facilement 4 kg de moins...).

**Si vous n'avez vraiment pas la possibilité de travailler debout, obligez-vous à marcher 15min toutes les 2h.** Si vous avez des coups de fil à passer, c'est le moment ! Sur une journée classique de 8h, cela peut facilement vous apporter 1h de marche !

### Éviter la sieste après le repas pour maximiser la thermogénèse

**La sieste n'a pas les mêmes effets réparateurs que le sommeil naturel.**

Même si vous vous sentez léthargique (ce qui arrive surtout quand on mange de manière conséquente ou avec trop de glucides donc en théorie, c'est moins le cas en low carb 😊), ne vous affalez pas.

**Au contraire, chaussez vos baskets et allez faire un tour !**

Une petite promenade digestive sera bénéfique à la fois sur votre ligne et votre métabolisme, car l'effet thermique des aliments est accentué et vous brûlez votre énergie et vos calories : cela s'appelle la thermogénèse.

La thermogénèse est le processus par lequel le corps génère de la chaleur en utilisant les calories en excès. Ce mécanisme se produit par exemple lors de la digestion qui demande plus ou moins de calories selon le type d'aliment absorbé. La digestion demande de l'énergie pour assimiler les aliments. Elle représente environ 10 à 15% de la dépense énergétique.



**Bonne semaine à tout le monde,  
et n'oubliez pas de bien vous hydrater !**

# 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. Jump latéral

### 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 sur un pied en réalisant un bond latéral. La jambe d'appui reste fléchie. L'autre jambe est décollée du sol et orientée vers l'arrière (ouorteils au sol). Réalisez un bond latéral afin de changer de jambe.

### TEMPS DE TRAVAIL

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

### ASTUCE

Poussez fort dans les talons afin d'engager au maximum le bas du corps et surtout, engagez la sangle abdominale en évitant de voûter le dos.



## 2. Rotations croisées

### POSITION

Allongé sur le dos, les pieds décollés du sol et les genoux à 90°. Les mains sont derrière la tête et les coudes bien ouverts.

### MOUVEMENT

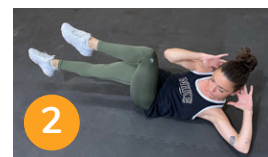
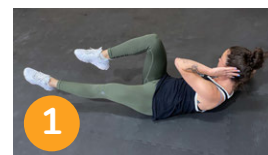
Avec un coude, chercher à toucher le genou opposé. Dans le même temps, la deuxième jambe se tend en direction du sol.

### TEMPS DE TRAVAIL

Réaliser 20 rotations, 3 à 5 fois.  
Récupérer 30 secondes entre les séries.

### ASTUCE

L'omoplate se soulève pour aller chercher le genou opposé. C'est votre buste qui guide le mouvement et non vos coudes, donc gardez-les bien ouverts ! Expirez lorsque vous croisez, en creusant au maximum le ventre.



## 3. Le pont

### POSITION

Allongé sur le dos, les bras tendus le long du corps et les genoux pliés.

### MOUVEMENT

Soulever les hanches du tapis en limitant la cambrure et faire une pause pendant 1 seconde en contractant les fessiers puis reposer votre bassin au sol.

### TEMPS DE TRAVAIL

Faire 20 à 30 relevés de bassin, 3 à 6 fois.  
Récupérer 45 secondes entre les tours.

### ASTUCE

Pour plus de sensations, poussez fort sur vos talons. Expirez lorsque vous soulevez vos fesses et inspirez lorsque vous revenez à la position de départ. Gardez les fessiers engagés pendant toute la durée de l'exercice et ainsi que vos abdos afin de protéger votre dos !



## 4. Les dips

### POSITION

Placer les mains derrière vous sur un rebord bas et orienter les doigts vers l'avant. Les jambes sont fléchies à 90° et les mains sont situées de part et d'autre des fesses.

### MOUVEMENT

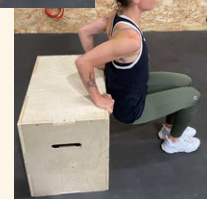
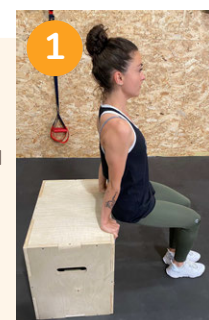
Fléchir les coudes vers l'arrière en gardant les fessiers et le dos longer le support puis pousser sur les mains afin de revenir en position de départ.

### TEMPS DE TRAVAIL

Faire 10 à 12 dips, 3 à 5 fois.  
45 secondes de récupération entre les tours.

### ASTUCE

Inspirez à la descente et expirez à la montée en poussant fort sur vos paumes de mains. Arrêtez-vous avant de dessiner un angle à 90° à la flexion afin de protéger votre articulation et piquez vers le bas sans avancer le buste.



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 4 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](mailto:contact@labrigadedevero.com)

