

## 5<sup>ème</sup> et dernière semaine de votre programme low carb.

La ligne d'arrivée est en vue ! Alors avant tout, félicitations à toutes et à tous ! 😊

**Nous allons voir comment appréhender au mieux la sortie du régime low carb sans risquer une reprise de poids.**

L'un des plus gros problèmes avec les régimes, c'est lorsqu'on les arrête. C'est encore plus vrai avec des régimes spécifiques de style low carb. La plupart des gens finissent par revenir trop vite à la façon dont ils mangeaient auparavant.

La solution réside dans la structuration de ses apports caloriques et la manière dont les glucides sont réintroduits dans l'alimentation.

### Priorisez des glucides non transformés

Lorsque vous rompez pour la première fois avec le régime low carb, plutôt que de revenir directement aux pâtes, riz, pains etc... optez pour les glucides à base de plantes (grains entiers, haricots, légumineuses, fruits, légumes non féculents).

L'introduction lente de ces aliments vous aidera à éviter la prise de poids et autres effets négatifs liés à la période de transition. Commencez par ajouter des glucides à un seul repas par jour. Essayez ceci pendant les premières semaines et voyez comment votre corps réagit. Si tout va bien, ajoutez des glucides dans un autre repas ou une autre collation. Continuez à en additionner jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec le fait de les manger tout au long de la journée.

### Cibler des aliments riches en fibres

Les grains, les haricots, les légumes, les légumineuses et les fruits sont le meilleur choix pour réintroduire les glucides. Leur teneur en fibres peut vous protéger contre un pic de sucre. Il faut aussi bien s'hydrater, cela améliore l'efficacité des fibres.

### Ne négligez pas l'exercice physique

Vous allez sûrement ressentir une hausse d'énergie après avoir réintroduit les glucides dans votre menu. C'est le moment idéal pour reprendre ou augmenter l'activité physique pour vous aider à stabiliser votre poids !

### Adaptez la taille des portions

Après avoir restreint la quantité des glucides pendant longtemps, vous êtes plus susceptible d'en consommer trop une fois que vous vous autorisez à en introduire dans votre menu.

Les aliments favorables au régime low carb sont riches en graisses et fournissent une quantité modérée de protéines, ce qui aide à réduire l'appétit. Pourtant, une fois que vous réintroduisez des aliments glucidiques, vous ne pourrez plus vous fier à cet effet.

Il est conseillé donc de surveiller la taille de vos portions et de manger des repas équilibrés comprenant des protéines maigres et des graisses saines.

### Mangez des repas équilibrés

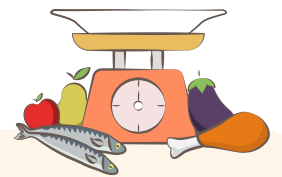
**La meilleure façon de contrôler votre glycémie est de manger des plats équilibrés (glucides, dont fibres + lipides + protéines) avec des calories bien réparties tout au long de la journée.**

Une recommandation générale sur le nombre de repas à consommer par jour se situe entre 3 à 6 plats complets (pour les plus sportifs ! 😊) et 1 à 2 collations en fonction de votre activité. En ce sens, la formule classique (avec ou sans petits-déjeuners et encas) que nous proposons peut-être est une bonne solution si vous craignez de ne pas savoir structurer vos repas. Vous pouvez également vous en inspirer pour « créer » votre programme journalier.

Par ailleurs, le pourcentage plutôt bas d'apports caloriques issus des glucides (40%) proposé dans nos plats est intéressant au sortir d'un low carb de même que la présence assez marquée en légumineuses.

Attention cependant à surveiller les apports en légumes.

Selon le type de plat, il faudra compléter !



### Arrêt du régime low carb et conséquences

**Malgré toutes ses adaptations, il n'est cependant pas évident de prédire comment le corps réagira à la sortie d'un low carb. Certaines personnes peuvent ressentir des effets minimes, tandis que d'autres peuvent constater que leur glycémie augmente dès leur premier repas à teneur modérée en glucides. Cela peut causer des changements d'humeur, une hausse de l'énergie ou à l'inverse de la fatigue. Vous pourriez reprendre un peu de poids comme pas du tout. Dans tous les cas, pas de panique !**

La fluctuation des kilos est toujours une possibilité mais ça dépend de nombreux facteurs, y compris la façon dont votre corps métabolise les glucides, le reste de votre alimentation, l'exercice physique hebdomadaire, votre qualité de sommeil etc.

Sachez qu'une partie du poids perdu lors de la réduction des glucides est initialement de l'eau. Lorsque vous réintroduisez des glucides, vous ajoutez en effet de l'eau supplémentaire et vous reconstituez vos réserves de glycogène ; vous pourriez ainsi avoir l'impression de « grossir ». D'où l'importance à nouveau de réintroduire petit à petit les glucides.

La réintroduction d'aliments fibreux peut également engendrer des ballonnements et des troubles intestinaux. Même si les légumineuses, le riz complet et autres apports glucidiques fraîchement de retour sont bons pour vous, votre corps devra peut-être s'habituer à les digérer à nouveau. Vous pouvez vous attendre à ce que cela disparaisse en quelques jours à quelques semaines.

Vous pouvez également ressentir un regain d'énergie après avoir ajouté des glucides à votre alimentation car le glucose (qui se trouve dans les glucides) est la principale source de carburant pour le corps. De plus, vous pourriez vous sentir mieux mentalement parce que le cerveau utilise le glucose pour fonctionner. À nouveau, n'hésitez pas à vous servir de cette énergie nouvelle pour bouger d'avantage ou par exemple vous lancer dans l'apprentissage d'une langue étrangère, débiter les mots croisés ou simplement aider vos enfants à remplir leur passeport vacances. 😊

# 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. Tap chevilles

### POSITION

Debout, buste droit et ventre rentré.

### MOUVEMENT

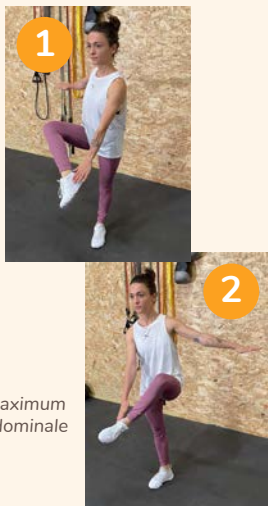
Levez un pied en fléchissant la jambe et venez le toucher du bout des doigts. Alternez droite et gauche.

### TEMPS DE TRAVAIL

Faire 20 levés de jambe, 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 vouter le dos.



## 2. Kick back

### POSITION

À quatre pattes, les genoux sont à 90° et les épaules au-dessus des poignets.

### MOUVEMENT

Tendre une jambe vers l'arrière, pied flex et revenir en position de départ.

### TEMPS DE TRAVAIL

Faire 20 kicks à droite, puis à gauche, 4 fois.  
Récupérer 30 secondes entre les tours.

### ASTUCE

Inspirez à quatre pattes et expirez durant l'extension. Les hanches doivent rester parallèle au sol et le dos doit rester droit, donc pas de cambrure ! Pour ça, on aspire le nombril vers la colonne vertébrale. Possibilité de passer sur les avant-bras.



## 3. L'ange (haltère ou bouteille)

### POSITION

Debout, pieds largeur de hanches. Les bras sont tendus le long du corps et les paumes de mains tournées vers l'avant.

### MOUVEMENT

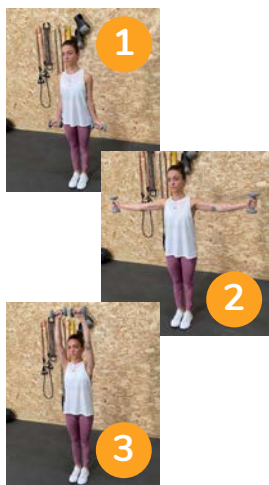
Montez les deux bras tendus jusqu'aux oreilles et revenez en position de départ.

### TEMPS DE TRAVAIL

Faire 15 mouvements, 3 à 5 fois.  
Récupérer 45 secondes entre les tours.

### ASTUCE

Imaginez que vous faites l'ange dans la neige ! Inspirez à la descente et expirez à la montée. Les bras restent dans l'axe du buste, et bien entendu, on engage la sangle abdominale pour verrouiller le bassin.



## 4. Superman

### POSITION

Allongé sur le ventre, les deux talons sont collés et les bras sont tendus au-dessus de la tête (possibilité de les fléchir à 90°).

### MOUVEMENT

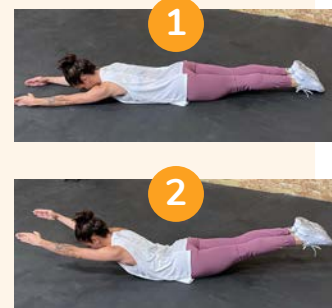
Décoller les pieds et la poitrine du sol et maintenir la position.

### TEMPS DE TRAVAIL

Maintenir 20 à 30 secondes (ou plus !), 3 à 5 fois.  
Récupérer 30 secondes entre les séries.

### ASTUCE

Contractez les fessiers et les abdos, cherchez ici à vous grandir !



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 !

N'hésitez pas à faire appel à nous pour vous accompagner au mieux dans cette sortie de programme.

Vous pouvez prolonger de quelques semaines supplémentaires ce régime low carb en conservant les bons réflexes que l'on a vu ensemble tout au long de ces 5 semaines ! 😊

Passez une bonne semaine et encore bravo tout le monde !

### 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)

