



# Plan de masse maigre

- Quoi manger pour devenir plus musclé et plus dur que jamais!
  - Les suppléments pour vous aider
    - Trucs et astuces

SUPPLÉMENTS AUX MEILLEURS PRIX





Consultez un médecin avant de commencer n'importe quel programme de perte de poids. Les résultats seront variés ; soyez sûr d'employer en même temps qu'un programme d'exercice. Ce guide n'est pas prévu pour ne diagnostiquer, traiter ou empêcher aucune maladie.

	Suggestion de Repas Fondamental	Suggestions Additionnelles de Repas	Suggestions de la Fondation de la Nutrition
<b>Déjeuner</b> 07:00	<b>Oeuf &amp; Gruau</b> <b>46g Protéine 500 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Blancs D'Oeufs et un Oeuf entier</li> <li>• 1 tasse de Gruau</li> <li>• ½ tasse Poivrons et Oignons (découpés)</li> <li>• 1 tasse Lait</li> </ul>	<b>Smoothie de Fruit</b> <b>45g Protéine 595 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse Lait Écrémé</li> <li>• 1 pelletée de Protéine à Dégagement Graduel</li> <li>• 1 tasse Baies Biologique Surgelé</li> <li>• 1 Banane</li> <li>• 1 c à table d'huile UDO</li> </ul>	<b>Ne pas être Compté comme Calories dans la Guide de Repas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pelletée Vege Greens*</li> <li>• Gras Essentiel (Capsule ou Liquide*) Multi-Vitamine</li> </ul>
<b>Collation de matin</b> 09:30	<b>Noix, Yaourt et Baies</b> <b>18g Protéine 400 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse Yaourt Sans-Gras</li> <li>• 1 tasse Baies</li> <li>• 3oz Mélange de Noix et Graines</li> </ul>	<b>Obtenez Votre Fibre</b> <b>50g Protéine 545 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3oz Céréale All Bran avec 8oz de Lait</li> <li>• 1 pelletée de Lactosérum</li> </ul>	<b>Jours D'Entraînement Boisson d' après séance d'entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pelletées Gainer masse maigre</li> <li>• 5g (1 c. à thé) Glutamine</li> </ul>
<b>Dîner</b> 12:30	<b>Poulet Chinois</b> <b>43g Protéine 598 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.5oz Poulet découpé</li> <li>• ½ tasse Ananas et Oignons découpés</li> <li>• 1 c. à table Jus de Citron et Poivre</li> <li>• 1 tasse Riz (Cuit à la vapeur)</li> <li>• 1 c. à Table Huile D'Olive</li> </ul>	<b>Pita</b> <b>40g Protéine 506 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Pita Blé Entier</li> <li>• 4.5oz Dinde ou Jambon</li> <li>• 1oz Cheddar</li> <li>• ½ tasse Tomate et Poivrons découpés</li> <li>• 2 c. à table Mayonnaise Sans-Gras; Épices</li> </ul>	<b>Ne pas être Compté comme Calories dans le guide de repas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multi-Vitamine</li> </ul>
<b>Collation d'après-midi</b> 15:00	<b>Sandwich Classique</b> <b>44g Protéine 482 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Tranches de Pain Blé Entier</li> <li>• 4.5oz de Thon et Mayonnaise Légère</li> </ul>	<b>Une barre de protéins</b> <b>35g Protéine 512 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barre EAS Myoplex Deluxe</li> <li>• 1oz Noix non-salé</li> </ul>	<b>Boisson Masse maigre</b> <b>2 pelletées Gainer Masse maigre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mélangez avec de l'eau ou lait pour des calories additionnelles</li> </ul>
<b>Souper</b> 18:00	<b>Saumon et Pâtes</b> <b>47g Protéine 621 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.5oz Saumon</li> <li>• 1 c. à table Jus de Citron</li> <li>• 1 Clou de girofle D'Ail</li> <li>• 1.5 tasses Asperge (Cuite à la Vapeur)</li> <li>• 1 tasse Pâtes Blé Entier</li> <li>• 1 c. à table Huile D'Olive</li> </ul>	<b>Bœuf et Brocoli</b> <b>53g Protéine 667 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4oz Bœuf Maigre</li> <li>• 1 tasse Champignons et Poivrons</li> <li>• 1 tasse Brocoli</li> <li>• 1 tasse Pois Chiches</li> <li>• Sauce au Grain de Poivre (Sans-Gras)</li> </ul>	<b>Ne pas être Compté comme Calories dans le guide de repas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gras Essentiels (Capsule ou Liquide)</li> <li>• Multi-Vitamine</li> </ul>
<b>Collation</b> 20:30	<b>Baies et Fromage</b> <b>36g Protéine 214 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse Fromage Cottage Sans-Gras</li> <li>• 1 tasse Myrtilles</li> </ul>	<b>Shake et Jus</b> <b>32g Protéine 246 Calories</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pelletée de Protéine à Dégagement Graduel</li> <li>• 1 tasse de Jus D'Orançes</li> </ul>	<b>Pris Avant D'Aller au Lit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10g (2 c. à thé) Glutamine</li> </ul>

# Fast Forward



## Donnez-vous des outils... pour y arriver plus rapidement

Il faut se fier à quelques principes de base qui sont l'entraînement, la nutrition et le sommeil. Il est difficile de maximiser les résultats si vous ne respectez pas ces principes à la lettre. Vous sabotez donc des gains potentiels! Les gens se posent souvent la question à savoir s'ils mangent assez de calories. Des commentaires tel que « moi je mange toujours » sont communs chez les personnes désirent prendre du poids. Techniquement, pour prendre de la masse vous devez ingérer plus de calories que vous en consommez!

Comment est-ce que les suppléments de performances peuvent-ils aider? À la base, ils sont là pour combler des carences en nutrition, améliorer la récupération des muscles.

### Concentration Mentale



Avant séance d'entraînement

### Maximiser L'Endurance



Après séance d'entraînement

### Repos et récupération



Après entraînement/avant sommeil

## Croissance de Muscle - Suppléments Prouvés

### Créatine

- Améliore la force d'explosion de plus de 10%
- Re-synthèse d'ATP pendant l'entraînement pour une récupération optimale et une force constante

### Acide aminé à chaîne ramifié (BCAA)

- Leucine, isoleucine et valine
- Acides aminés qui travaillent conjointement pour prévenir la perte de masse musculaire relié à un surentraînement (catabolisme)
- Favorise l'anabolisme (synthèse de protéine) permettant le développement musculaire



### Vasodilatateurs

- Augmentation du diamètre des vaisseaux sanguin
- Meilleure transport d'oxygène améliorant la résistance, l'endurance et la récupération
- Réponse hypertrophique (croissance) à l'entraînement

### ZMA & Tribulus

- Amélioration de la puissance et de l'énergie en augmentant la production d'hormones lutéinisante (LH)
- Augmente la production naturelle de testostérone permettant d'améliorer la force et la résistance
- Hausse de la libido et de la rigidité

### Conseil et Suggestion:

- Remplissez votre corps de combustibles! 6 repas par jour... et ce n'est pas une option!
- La consommation de protéine est primordiale; 1gr de protéine par livre donnera à votre corps la matière première nécessaire pour le développement musculaire.
- Consommez des glucides complexes à indice glycémique bas (production d'énergie sur un long lapse de temps). Attention aux sucres raffinés!
- Les aliments riches en protéine, lipides et glucides sont essentiels pour la densité et la dureté musculaire.
- Les exercices tel que le squat, le deadlift et le bench press entraînent la croissance musculaire du corps en entier
- Un bon sommeil (8heures sans interruption) est critique pour la récupération et pour la reconstruction des fibres musculaires.



# Fast Forward

# Les fondations Popeye's pour la prise de masse musculaire

## Avantages Des Acides Gras Essentiels:

- Sous forme liquide, ils fournissent un approvisionnement en calorie élevé
- Sans métaux lourd
- Sans arrière goût et odeur de poisson
- Les AGE jouent un rôle important dans la formation du développement des tissus nerveux
- Les sources d'Oméga 3 venant du poisson (supérieures en EPA & DHA) ont des propriétés anti-inflammatoires permettant une meilleure résistance musculaire.

## Les bienfaits du Vege-Greens ou Phytoberry:

- Régularisation du PH sanguin : très important pour les gains musculaires
- Améliore les fonctions immunitaires - Excellent pour éliminer les radicaux libres (cellules endommagées)

## Les bienfaits des multi-vitamines:

- Les entraînements intenses augmentent l'utilisation de micronutriments clés.
- Augmentation de l'énergie en réduisant les carences
- Recherchez les formules qui incluent des BCAA
- Renforcement du système immunitaire



### Formule « gainer » après-entraînement

Combinaison de protéine de lactosérum (concentré & isolat) et de caséine micellaire. Excellent pour augmenter la masse musculaire et la définition musculaire.

### Formule « heavy gainer » après-entraînement

Pour les individus ayant une haute demande en calories. Ce mélange fournit un ratio 3;1 des glucides à la protéine.

### Protéine à dégageage graduel

Restez anabolique! Combinaison de différentes catégories de protéine, d'AGE et de fibres, permettant un dégageage pendant plusieurs heures et une récupération optimale pendant le sommeil.

## Conseil pour augmenter la masse musculaire

Combien de calories dois-je manger par jour pour prendre du poids? Cette réponse dépend de plusieurs facteurs tel que l'âge et le degré d'activité. Cependant, la méthode de calcul selon le métabolisme reste toutefois un calcul fiable.

### Rapport de Consommation de Calorie. Montant de Calories (9-20)

Proteins: 40%  
Glucides: 40%  
Lipides: 20%  
Protéine & Glucides: 1g = 4 calories  
Lipides: 1g = 9 calories

### Mâle, 20ans - 5'10" 200 livres Niveau D'Entraînement: Avancé

Calories: 200 x 18 = 3600  
Proteins (40%) = 360g (1440 cal)  
Lipides (20%) = 80g (720 cal)  
Par Repas (Pro/Glu/Lip) = 60g/60g/13g

### Male, 40 ans – 5'8" 150 livres Niveau D'Entraînement: Modéré

Calories: 150 x 16 = 2400  
Proteins (40%) = 240g (960 cal)  
Glucides (40%) = 240g (960 cal)  
Lipides (20%) = 53g (480 cal)  
Par Repas (Pro/Glu/Lip) = 40g/40g/8g

Aider les gens à vivre une vie saine, une personne à la fois