



E B O O K

# Healthy & Fit à la Maison

Plan Complet de Perte de Poids et  
Musculature.

Écrit par :

Lauriane FAYARD  
Pure Média





# Introduction

Bienvenue dans cet ebook qui vous guidera à travers les étapes pour perdre du poids et construire du muscle en utilisant une alimentation naturelle et un entraînement à domicile pendant cette période du printemps. Si vous êtes quelqu'un qui souhaite perdre du poids, améliorer sa santé globale et augmenter sa force musculaire, alors ce livre est pour vous.

Nous allons vous montrer comment adopter une alimentation saine et un plan d'entraînement qui vous aidera à atteindre vos objectifs.

Sportivement,

*Pure Media*

# L'alimentation naturelle

**La première étape pour perdre du poids et construire du muscle est de manger des aliments sains, naturels et de saison.**

Manger des aliments transformés et riches en calories n'aidera pas votre corps à brûler des graisses et à construire du muscle. Vous devez consommer des aliments riches en nutriments qui sont faibles en calories, mais qui vous apportent suffisamment de protéines, de glucides et de graisses saines pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Les aliments transformés contiennent souvent des additifs, des conservateurs et des sucres ajoutés qui peuvent avoir des effets négatifs sur la santé. En outre, ces aliments sont souvent riches en calories, en matières grasses et en sodium, ce qui peut entraîner une prise de poids et des problèmes de santé connexes, tels que le diabète et les maladies cardiaques.



# Switchez vos aliments

## LES BOISSONS SUCRÉES

- ▶ Eau
- ▶ Thé
- ▶ Café non sucré
- ▶ Boissons infusées à base de fruits
- ▶ Eaux aromatisées naturellement avec des agrumes/ herbes fraîches

## LES COLLATIONS

- ▶ Des fruits frais
- ▶ Des légumes crus
- ▶ Des noix non salées
- ▶ Des fruits séchés non sucrés

## LA VIANDE ROUGE

- ▶ Des viandes blanches
- ▶ Des poissons
- ▶ Des œufs
- ▶ Des légumineuses

## • SAUCES

### Remplacer la mayonnaise par :

yaourt grec nature, mélangé avec de l'ail et du jus de citron,

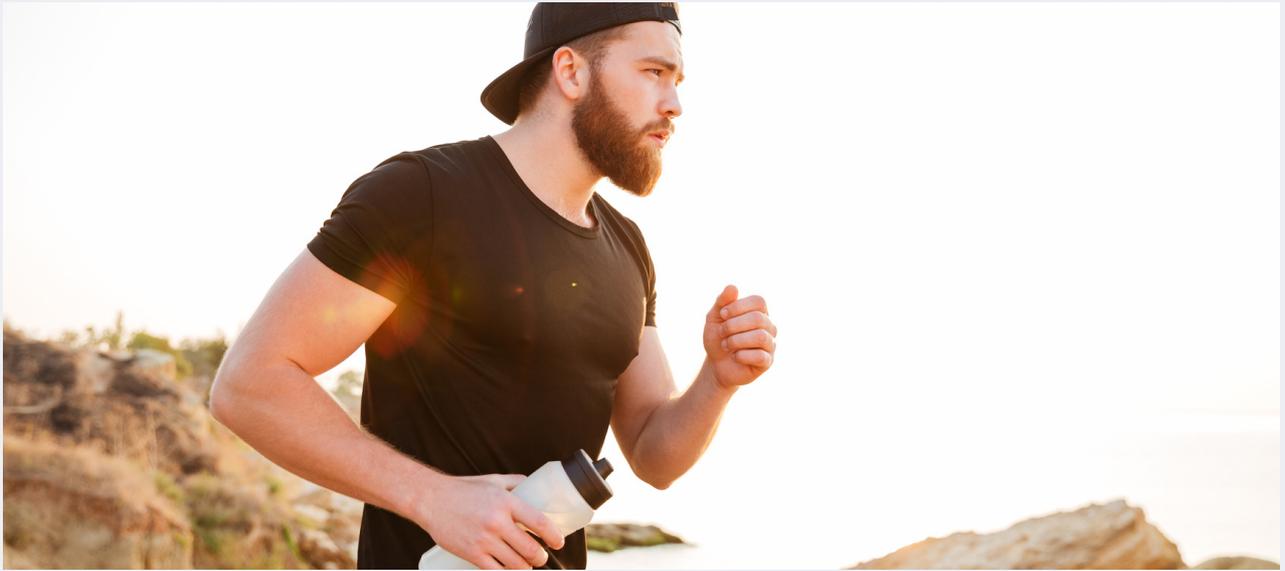
## • BONBONS

### Pop corn maison

Le popcorn fait maison est une collation saine et peu calorique. Il est riche en fibres et peut être assaisonné avec des épices pour ajouter de la saveur.

## LES COLLATIONS

- ▶ Des fruits frais
- ▶ Des légumes crus
- ▶ Des noix non salées
- ▶ Des fruits séchés non sucrés



# Exemple de plan diététique sur 1 semaine

Ici pour un homme de 80kg qui  
souhaite perdre du poids.



Lundi	Mardi	Mercredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 2 œufs brouillés, 1 tranche de pain complet grillé, 1 pomme</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix de cajou</li> <li>• Déjeuner: salade de poulet grillé avec laitue, tomate, concombre, oignon rouge, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 pomme, 1 cuillère à soupe de beurre d'amande</li> <li>• Dîner: poisson grillé avec légumes rôtis (courgette, poivrons, oignon), 1 patate douce moyenne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 1 bol de flocons d'avoine avec 1 banane et 1 cuillère à soupe de graines de chia</li> <li>• Collation matinale: 1 orange</li> <li>• Déjeuner: salade de thon avec laitue, tomate, concombre, poivron rouge, oignon rouge, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poignée de baies mélangées</li> <li>• Dîner: poulet grillé avec légumes cuits à la vapeur (brocoli, carotte, chou-fleur), 1/2 tasse de quinoa cuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: smoothie aux épinards avec banane, lait d'amande, beurre d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de lin</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix du Brésil</li> <li>• Déjeuner: salade de crevettes grillées avec laitue, tomate, concombre, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 pomme, 1 cuillère à soupe de beurre de noix de coco</li> <li>• Dîner: bœuf haché grillé avec légumes rôtis (aubergine, poivron, courgette), 1 patate douce moyenne</li> </ul>



Jeudi	Vendredi	Samedi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 2 œufs brouillés, 1 tranche de pain complet grillé, 1 pomme</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée d'amandes</li> <li>• Déjeuner: salade de saumon grillé avec laitue, tomate, concombre, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 orange</li> <li>• Dîner: ragoût de légumes (carotte, pomme de terre, oignon, céleri) avec viande hachée de bœuf, 1 tranche de pain complet grillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: smoothie aux baies avec banane, lait d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de lin</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix de cajou</li> <li>• Déjeuner: salade de poulet grillé avec laitue, tomate, concombre, oignon rouge, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poignée de baies mélangées</li> <li>• Dîner: poisson grillé avec légumes cuits à la vapeur (brocoli, carotte, chou-fleur), 1/2 tasse de quinoa cuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 1 bol de flocons d'avoine avec 1 banane et 1 cuillère à soupe de graines de chia</li> <li>• Collation matinale: 1 orange</li> <li>• Déjeuner: salade de thon avec laitue, tomate, concombre, poivron rouge, oignon rouge, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 pomme, 1 cuillère à soupe de beurre d'amande</li> <li>• Dîner: poulet grillé avec légumes rôtis (courgette, poivrons, oignon), 1 patate douce moyenne</li> </ul>

Dimanche
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: smoothie aux épinards avec banane, lait d'amande, beurre d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de lin</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée d'amandes</li> <li>• Déjeuner: salade de crevettes grillées avec laitue, tomate, concombre, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 pomme, 1 cuillère à soupe de beurre de noix de coco</li> <li>• Dîner: bœuf haché grillé avec légumes rôtis (aubergine, poivron, courgette), 1 patate douce moyenne</li> </ul>



# Exemple de plan diététique sur 1 semaine

Ici pour une femme de 60kg qui  
souhaite perdre du poids.



Lundi	Mardi	Mercredi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 1 bol de flocons d'avoine avec 1 banane et 1 cuillère à soupe de graines de chia</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix de cajou</li> <li>• Déjeuner: salade de poulet grillé avec laitue, tomate, concombre, oignon rouge, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poire, 1 cuillère à soupe de beurre d'amande</li> <li>• Dîner: poisson grillé avec légumes cuits à la vapeur (brocoli, carotte, chou-fleur), 1/2 tasse de quinoa cuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: smoothie aux baies avec banane, lait d'amande, beurre d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de lin</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée d'amandes</li> <li>• Déjeuner: salade de thon avec laitue, tomate, concombre, poivron rouge, oignon rouge, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 pomme, 1 cuillère à soupe de beurre de noix de coco</li> <li>• Dîner: poulet grillé avec légumes cuits à la vapeur (carotte, brocoli, chou-fleur), 1 patate douce moyenne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 2 œufs brouillés, 1 tranche de pain complet grillé, 1 pomme</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix du Brésil</li> <li>• Déjeuner: salade de saumon grillé avec laitue, tomate, concombre, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poire, 1 cuillère à soupe de beurre d'amande</li> <li>• Dîner: bœuf haché grillé avec légumes rôtis (aubergine, poivron, courgette), 1 patate douce moyenne</li> </ul>



Jeudi	Vendredi	Samedi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: smoothie aux épinards avec banane, lait d'amande, beurre d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de lin</li> <li>• Collation matinale: 1 orange</li> <li>• Déjeuner: salade de crevettes grillées avec laitue, tomate, concombre, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poignée de baies mélangées</li> <li>• Dîner: ragoût de légumes (carotte, pomme de terre, oignon, céleri) avec viande hachée de bœuf, 1 tranche de pain complet grillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 1 bol de flocons d'avoine avec 1 banane et 1 cuillère à soupe de graines de chia</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix de cajou</li> <li>• Déjeuner: salade de poulet grillé avec laitue, tomate, concombre, oignon rouge, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poire, 1 cuillère à soupe de beurre de noix de coco</li> <li>• Dîner: poisson grillé avec légumes rôtis (courgette, poivrons, oignon), 1 patate douce moyenne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: smoothie aux baies avec banane, lait d'amande, beurre d'amande, 1 cuillère à soupe de graines de lin</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée d'amandes</li> <li>• Déjeuner: salade de thon avec laitue, tomate, concombre, poivron rouge, oignon rouge, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 pomme, 1 cuillère à soupe de beurre d'amande</li> <li>• Dîner: poulet grillé avec légumes cuits à la vapeur (carotte, brocoli, chou-fleur), 1 patate douce moyenne</li> </ul>

Dimanche
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit déjeuner: 2 œufs brouillés, 1 tranche de pain complet grillé, 1 pomme</li> <li>• Collation matinale: 1 poignée de noix du Brésil</li> <li>• Déjeuner: salade de saumon grillé avec laitue, tomate, concombre, avocat, vinaigrette légère, 1 tranche de pain complet grillé</li> <li>• Collation après-midi: 1 poire, 1 cuillère à soupe de beurre de noix de coco</li> <li>• Dîner: bœuf haché grillé avec légumes cuits à la vapeur (aubergine, poivron, courgette), 1 patate douce moyenne</li> </ul>



# Plan d'entraînement à la maison sur 1 semaine

Le HIIT (High Intensity Interval Training) est une forme d'entraînement cardiovasculaire qui alterne des périodes courtes et intenses d'exercice avec des périodes de repos ou de récupération. Le HIIT est devenu très populaire dans le monde du fitness, en particulier pour la perte de poids.

# Bienfaits du HIIT

## Brûler des calories

Le HIIT permet de brûler un grand nombre de calories en peu de temps en raison de l'intensité de l'exercice. Les périodes d'exercice intense peuvent être très courtes, mais elles ont un impact important sur le métabolisme, ce qui entraîne une augmentation de la dépense calorique totale.

## Améliorer la composition corporelle

Le HIIT peut aider à améliorer la composition corporelle en réduisant la graisse corporelle tout en préservant la masse musculaire. Cela est important car une perte de poids ne doit pas nécessairement signifier une perte de muscle, qui est essentiel pour maintenir un métabolisme élevé.

## Augmenter le métabolisme

Le HIIT peut également aider à augmenter le métabolisme de base, ce qui signifie que vous continuerez à brûler des calories même après l'exercice. Cela est dû à un phénomène appelé l'effet postcombustion, qui est la quantité de calories brûlées pendant la récupération après l'exercice.

## Améliorer la santé cardiaque

Le HIIT peut également aider à améliorer la santé cardiaque en réduisant les risques de maladies cardiovasculaires.

## Séance 1 (lundi) - HIIT cardiovasculaire



- Echauffement : 5 minutes de marche en place, suivies de 5 minutes de stretching
- Circuit : Réaliser chaque exercice pendant 40 secondes avec une pause de 20 secondes entre chaque exercice.
  - a. Jumping Jacks
  - b. Mountain climbers
  - c. Burpees
  - d. Squat jumps
  - e. Fentes avec sauts alternées
  - f. Plank jacks
- Repos : 2 minutes de repos après chaque circuit
- Répétitions : Répéter le circuit 3 fois
- Retour au calme : 5 minutes de stretching et de marche en place

## Séance 2 (mercredi) - Force et HIIT :

- Echauffement : 5 minutes de marche en place, suivies de 5 minutes de stretching
- Circuit :
  - Pompes : 3 séries de 10 reps
  - Squats avec poids : 3 séries de 10 reps
  - Fentes avec haltères : 3 séries de 10 reps pour chaque jambe
  - Planche latérale : 3 séries de 30 secondes de chaque côté
- Repos : 1 minute de repos après chaque exercice
- HIIT : 5 rounds de 30 secondes de burpees, suivis de 30 secondes de repos
- Retour au calme : 5 minutes de stretching et de marche en place



## Séance 3 (samedi) - HIIT Full-body :

- Echauffement : 5 minutes de marche en place, suivies de 5 minutes de stretching
- Circuit : Réaliser chaque exercice pendant 40 secondes avec une pause de 20 secondes entre chaque exercice.
- Jumping Jacks
- Mountain climbers
- Burpees
- Squat jumps
- Fentes avec sauts alternées
- Plank jacks
- Repos : 2 minutes de repos après chaque circuit
- Répétitions : Répéter le circuit 3 fois
- Retour au calme : 5 minutes de stretching et de marche en place



*Merci !  
J'espère que cet  
ebook vous a été  
utile.*



@puremediamood

**SITE WEB**  
pure-media.fr