

# Le Guide du **FITNESS** pour les femmes

9 Programmes  
sportifs

13 Recettes saines  
& gourmandes

Débutant  
Intermédiaire  
Confirmé

Programme  
**90 Jours**  
à la maison  
et à la salle

Extra

**TEAM  
SHAPE**  
BY TIBO INSHAPE

Entraînements  
Recettes  
Motivation  
Perte de poids  
Prise de muscles  
....

# PRÉSENTATION DE L'EBOOK

Dans un monde où nous sommes de plus en plus sédentaires, assis sur un canapé, au bureau devant un écran, immobile, dans une file d'attente (ou au boulot), l'activité physique a un rôle important à jouer.



Manger de la « Junk Food », trop grasse, trop sucrée, trop salée, ne va pas non plus nous aider à être en bonne santé et à vivre longtemps, en totale autonomie. Ne pas manger est tout aussi inutile et ne vous aidera certainement pas à être bien dans votre peau.

Faire du sport, va vous aider à vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête. Mais également à gérer votre stress et d'augmenter votre confiance en vous !

Dans ce guide vous verrez qu'avec très peu de matériel (*tapis, élastiques, corde à sauter*) et de la motivation, on peut accomplir de grandes choses !

Ajoutez à cela une pointe de nutrition avec des recettes saines et savoureuses, et vous serez au top !

*Manger sainement va permettre de mieux récupérer, de moins tomber malade et d'améliorer votre quotidien.*

Le sport, que ce soit à la maison ou en salle de musculation, est accessible à tous !

**Vous êtes prêtes ? C'est parti !**



# FAIRE UN POINT SUR LES IDÉES REÇUES

*Le but de ce chapitre est de vous éclairer afin de mieux comprendre comment fonctionne votre corps et comment arriver à atteindre vos objectifs de manière efficace. Nous allons commencer par voir, ensemble, les idées reçues qui peuvent vous freiner dans votre progression.*

## Si je me muscle trop vais-je devenir aussi musclé qu' un homme ?

Vous avez peur que la musculation vous rende **trop musclée** ? Sachez que pour atteindre ce physique, il faut un **entraînement très intense** et une **diète adaptée**. On ne devient pas énorme du jour au lendemain et surtout on ne devient pas énorme sans le vouloir ! Il faut des années de pratiques et parfois l'usage de produits dopants, illégaux. Rassurez-vous, **en faisant du sport vous ne deviendrez ni bodybildeuse ni Hulk**.

Aujourd'hui, **musculation rime avec féminité**. Une **femme musclée** est **belle, athlétique, forte, radieuse et a confiance en elle**. Sans parler des autres bienfaits que la musculation peut vous apporter.

La pratique du fitness va vous permettre de **renforcer vos muscles**, d'**améliorer votre cardio**, **améliorer votre posture**, de **diminuer vos douleurs**, d'**améliorer votre posture**, d'**augmenter votre productivité**...

Vous serez donc plus **forte**, plus **dynamique**, plus **tonique**. La musculation va permettre de vous forger un physique dont vous serez fière ce qui augmentera votre confiance en vous. **Ce n'est plus une discipline réservée aux hommes, il faut casser les stéréotypes !**

De plus, les femmes produisent moins de testostérone que les hommes, hormone qui sert à construire du muscle. **Il faudra donc vous entraîner beaucoup plus longtemps pour un résultat similaire**. Laissez alors le tapis de côté et n'ayez pas peur de soulever des poids !

Quand vous débutez la musculation, vous allez principalement gagner en force sans prise de masse musculaire. Après quelques mois de pratique régulière, vous allez prendre en muscle et perdre en gras (*avec une alimentation adaptée*) en fonction des méthodes d'entraînements que vous utiliserez.

# LE MÉTABOLISME DE LA FEMME

Les femmes et les hommes sont différents, c'est un fait. L'une peut mettre au monde un enfant, le nourrir, faire plusieurs choses à la fois... Tandis que l'autre peut évidemment nous aider mais de là à faire plusieurs choses à la fois...

La capacité de procréer (*donner la vie*) est en tout cas une différence fondamentale qui entraîne un **métabolisme totalement différent**.

On a vu dans la première partie que les femmes ont un **taux de masse grasse supérieure** aux hommes. Les femmes stockent plus facilement les graisses que les hommes car ces graisses peuvent être utilisées lors de la grossesse et de la lactation. Les hommes consommeront donc plus de calories au repos que les femmes car ils ont une masse musculaire plus importante.

Les femmes vont stocker un certain type d'**oméga 3** autour des hanches, le **DHA** ou **ADH** (*acide docosahexaénoïque*). Il est utilisé pour produire du lait maternel et contribue au bon développement du cerveau du bébé. Les Oméga 3 possèdent énormément de bienfaits notamment pour votre santé cardiovasculaire.

Le problème majeur c'est qu'ils ne sont pas faciles à trouver, et **un manque en DHA peut entraîner une augmentation de l'appétit et donc une prise de poids importante notamment lors de la grossesse**. Vous en trouverez dans le poisson mais également dans les graines de lin, chia, les huiles de colza, noix... Pensez bien à broyer les graines afin de mieux absorber les nutriments.

Au repos, il en résulte que les femmes vont consommer plus de glucides et donc moins de graisses que les hommes. Pour perdre du gras, limitez vos apports en glucides les jours où vous ne faites pas d'activité physique.

Par contre, les femmes consomment généralement plus de graisses que les hommes lors d'activités physiques. L'effet serait décuplé sur les efforts intenses.

Attention toutefois car le stress inhiberait la perte de graisses... Respectez votre corps et votre rythme, trouvez des activités qui vous font du bien pour évacuer ce stress. Méditez, marchez, respirez...

C'est encore plus vrai à partir d'un certain âge, et l'arrivée de la ménopause. Le taux d'hormones de croissance va diminuer, le taux de cortisol (*hormone du stress*) va augmenter. Il sera alors beaucoup plus facile de stocker des graisses, notamment viscérales. **Continuer à manger sainement et faire de l'activité physique. Sans oublier une bonne hygiène de vie avec de bonnes nuits de sommeil.**

## LES COLLATIONS

# CRÊPES SANS GLUTEN

(Végétarien)

TOTAL  
CALORIQUE  
**850 KCAL**

## INGRÉDIENTS

Pour environ 8-10 crêpes:

4 œufs  
100 g de farine sans gluten  
100 g de fécule de maïs  
250 ml de lait végétal (avoine, amande...)  
1 sachet de sucre vanillé bio  
1 c. à café d'huile de coco

## PRÉPARATION

Versez la farine sans gluten, la fécule de maïs, le sucre vanillé dans un grand saladier. Creusez un puits. Versez les œufs puis ajoutez progressivement le lait végétal tout en mélangeant. Vous devez obtenir une pâte onctueuse et homogène.

Ne pas hésiter à ajouter du lait d'avoine si la pâte est trop épaisse.  
Laissez reposer 1h avant la cuisson.

## RÉGIME

**Sèche:** 1 à 2 crêpes par encas selon assaisonnement

**Prise de masse:** 3 ou 4 crêpes avec ce que vous souhaitez





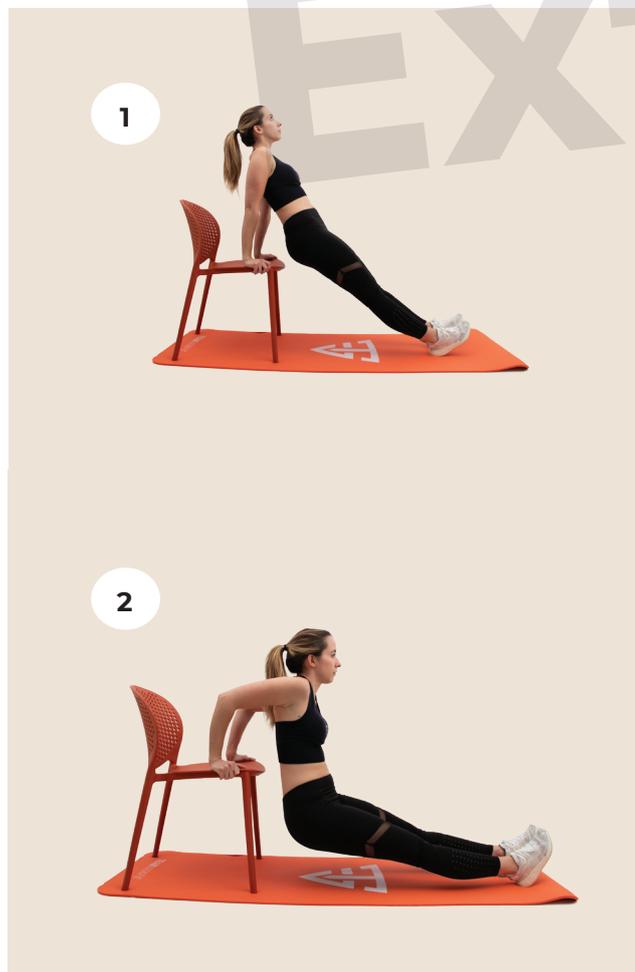
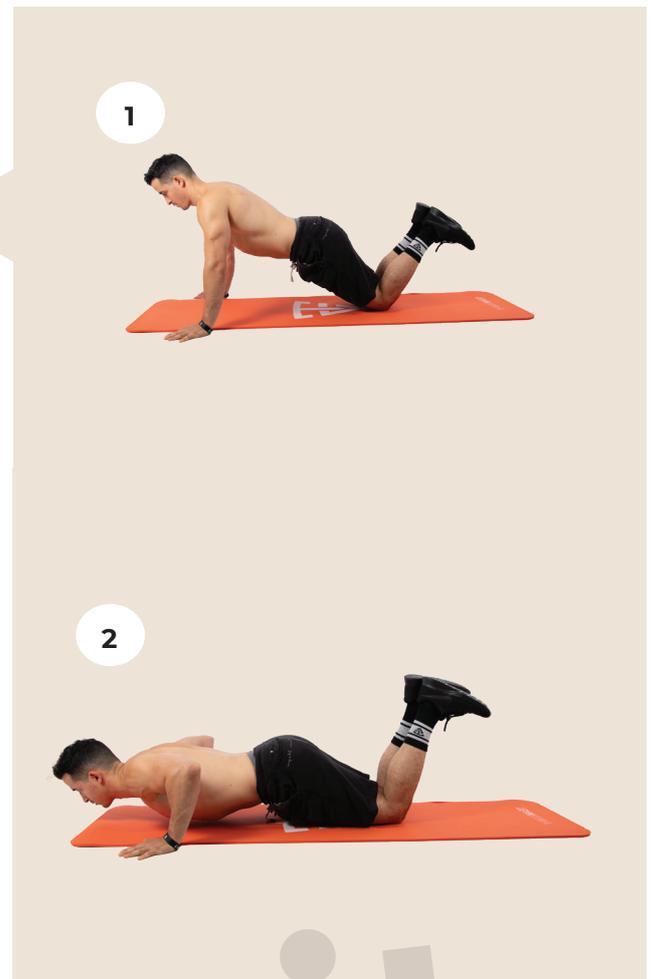
## POUSSER

# POMPES PRISE LARGE

**Muscles principaux travaillés:** pectoraux, épaules, triceps. Les épaules seront un peu plus sollicitées.

**Objectif:** Pousser sur ses bras, vers le sol, pour se redresser.

**Consignes supplémentaires:** écarter les mains au-delà de la ligne des épaules afin d'effectuer une pompe.



# DIPS JAMBES TENDUES OU PLIÉES

**Muscles principaux travaillés:** pectoraux, épaules, triceps.

**Objectif:** Pousser sur ses bras, vers le sol, pour se redresser.

**Consignes de bases:** Positionner les paumes de mains sur une chaise ou autre surface surélevée. En partant les jambes tendues, et les bras tendus, le but va être de fléchir les bras puis de remonter tout en gardant les épaules basses et les scapulas (omoplates) engagées.

# PERTE DE POIDS

# MOIS 1

## DÉBUTANTE:

**30" de repos** entre les exercices  
**2'00 de repos** entre les tours  
 Faites **3 tours** au total

## INTERMÉDIAIRE:

**15" de repos** entre les exercices  
**1'30 de repos** entre les tours  
 Faites **3-5 tours** au total

## CONFIRMÉE:

**Pas de repos entre les exercices**  
**1' de repos** entre les tours  
 Faites **5 tours** au total

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
	Séance 1	Séance 2	Séance 3
<b>SEMAINE 1</b>	<p><b>5</b> développé militaire  <b>8</b> élévations latérales buste penché  <b>6</b> rowing buste penché  <b>10</b> soulevés de terre  <b>15</b> squats  <b>30</b> sauts simple corde à sauter</p>	<p><b>5</b> pompes  <b>6</b> rowing buste penché  <b>6</b> good morning  <b>20</b> fentes  <b>8</b> burpees  <b>15"</b> hollow hold</p>	<p><b>10</b> développés devant debout  <b>6</b> tirages en superman avec élastique  <b>20"</b> mountain climbers  <b>20</b> déplacements latéraux en squats  <b>10</b> squats  <b>8</b> hip thrust avec élastique</p>
	Séance 4	Séance 5	Séance 6
<b>SEMAINE 2</b>	<p><b>6</b> développé militaire  <b>10</b> élévations latérales buste penché  <b>7</b> rowing buste penché  <b>12</b> soulevés de terre  <b>20</b> squats  <b>35</b> sauts simple corde à sauter</p>	<p><b>6</b> pompes  <b>7</b> rowing buste penché  <b>8</b> good morning  <b>24</b> fentes  <b>10</b> burpees  <b>15"</b> hollow hold</p>	<p><b>12</b> développés devant debout  <b>8</b> tirages en superman avec élastique  <b>25"</b> mountain climbers  <b>22</b> déplacements latéraux en squats  <b>16</b> squats  <b>10</b> hip thrust avec élastique</p>
	Séance 7	Séance 8	Séance 9
<b>SEMAINE 3</b>	<p><b>7</b> développé militaire  <b>12</b> élévations latérales buste penché  <b>8</b> rowing buste penché  <b>14</b> soulevés de terre  <b>22</b> squats  <b>40</b> sauts simple corde à sauter</p>	<p><b>7</b> pompes  <b>8</b> rowing buste penché  <b>10</b> good morning  <b>28</b> fentes  <b>11</b> burpees  <b>15"</b> hollow hold</p>	<p><b>14</b> développés devant debout  <b>10</b> tirages en superman avec élastique  <b>30"</b> mountain climbers  <b>24</b> déplacements latéraux en squats  <b>18</b> squats  <b>12</b> hip thrust avec élastique</p>
	Séance 10	Séance 11	Séance 12
<b>SEMAINE 4</b>	<p><b>8</b> développé militaire  <b>14</b> élévations latérales buste penché  <b>9</b> rowing buste penché  <b>15</b> soulevés de terre  <b>25</b> squats  <b>45</b> sauts simple corde à sauter</p>	<p><b>8</b> pompes  <b>9</b> rowing buste penché  <b>12</b> good morning  <b>30</b> fentes  <b>12</b> burpees  <b>15"</b> hollow hold</p>	<p><b>14</b> développés devant debout  <b>12</b> tirages en superman avec élastique  <b>30"</b> mountain climbers  <b>26</b> déplacements latéraux en squats  <b>20</b> squats  <b>14</b> hip thrust avec élastique</p>