

# GUIDE DE LA COMBUSTION ACCÉLÉRÉE DES GRAISSES



Droits d'auteur © FatLostShortcuts.com en vertu de la Loi sur les Droits d'auteur de 1976 et toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, TOUS droits réservés. Aucune section de ce contenu ne peut en aucun cas être copiée, ou modifiée sous quelque forme que ce soit, vendue ou utilisée de toute autre manière que ce qui est décrit dans ce Programme, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

CLAUSE RESPONSABILITÉ ET CONDITIONS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur LAUSE DE NON RESPONSABILITÉ ET CONDITIONS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur ne font aucune DE NON responsabilité ou déclaration ni n'offrent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, la conformité ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actes. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite), qualité marchande ou adéquation à toute fin particulière. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables des dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, fortuits ou autres envers toute partie pour tous dommages consécutifs découlant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni "tel quel", et sans garantie. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la précision, l'efficacité ou l'applicabilité de tout site répertorié ou lié à ce programme. Tous les liens sont uniquement à titre d'information et ne sont pas garantis pour le contenu, l'exactitude ou toute autre fin implicite ou explicite

## TABLE DES MATIÈRES

<b>GUIDE DE LA COMBUSTION ACCÉLÉRÉE DES GRAISSES.....</b>	<b>04</b>
<b>Le plan fonctionne comme suit .....</b>	<b>05</b>
<b>RÉSUMÉ DU PLAN.....</b>	<b>07</b>

## GUIDE DE LA COMBUSTION ACCÉLÉRÉE DES GRAISSES

Les séances d'entraînement à la maison réalisées trois fois par semaine vous fourniront les résultats dont vous avez besoin. Cependant, vous souhaitez peut-être en faire un peu plus. Vous avez peut-être vraiment hâte d'accélérer votre perte de graisse ou vous souhaitez vous préparer à un évènement spécifique. La seule façon de brûler d'importantes quantités de calories est d'effectuer des mouvements répétitifs en utilisant les grands muscles sur une longue période; il s'agit de l'entraînement cardiovasculaire. Ce guide vous aidera à accélérer vos résultats !

Constat réel ou comment brûler une livre de graisse pure en un jour

Avez-vous déjà utilisé un vélo elliptique ou un tapis roulant et constaté sur l'écran que vous avez brûlé 700 calories en une heure ? Du temps bien utilisé, n'est-ce pas ? Avez-vous déjà pensé à la quantité de graisse brûlée ou au sens réel de ces 700 calories ?

Vous êtes épuisé(e) et vous vous êtes bien entraîné(e), mais pourquoi la balance ne change-t-elle pas ? Tout simplement parce que deux livres (ou un kilogramme) de graisse stockent environ 7000 calories d'énergie. En respirant fortement au cours de votre séance d'entraînement, vous expirez du dioxyde de carbone, qui, comme vous le savez désormais, est le résidu de la combustion des glucides et de la graisse dans votre corps. Plus vous expirez, moins vous pesez. Malheureusement, il s'agit d'un processus lent car le corps est très efficace pour brûler de l'énergie.

Vous auriez besoin de 10 heures de cardio à un taux de 700 calories brûlées par heure pour brûler 2 livres de graisse ! Si vous partiez pour 10-12 heures de marche rapide sans rien manger, vous pourriez brûler une livre de graisse en une journée. La plupart des gens ne peuvent pas le faire en une seule fois. De manière réaliste, vous brûlerez 2 livres en 10 jours si vous faites de l'exercice tous les jours et ... que vous ne mangez aucun extra pour compenser l'exercice supplémentaire entrepris.

Ces informations ne visent pas à vous décourager. Elles ont pour objectif de garantir que vos attentes soient réalistes, afin que vous ne soyez pas déçu(e) par le fait que les résultats nécessitent un cumul d'efforts. Vous devez également tenir compte du fait que vos résultats vont au-delà du poids indiqué par la balance. Chaque fois que vous entreprendrez ces exercices de cardio, vous améliorerez l'efficacité de votre cœur et de vos poumons et votre sensibilité à l'insuline, et vous réduirez votre taux de lipides sanguins. Vous serez également plus en forme et vous aurez plus d'énergie pour affronter toutes les autres tâches quotidiennes.

## Le plan fonctionne comme suit :

Aller doucement.

Augmenter le volume.

Augmenter la vitesse.

Augmenter l'intensité.

Tout comme pour les séances d'entraînement du programme de base, il y existe un système de progression. Afin de continuer à obtenir des résultats, vous devez commencer à votre propre niveau et augmenter la durée et la vitesse des séances d'entraînement au fil du temps afin d'éviter une stagnation des résultats.

Je recommande à certains clients de commencer avec la marche. Si vous n'avez pas couru depuis longtemps, passer directement au jogging avec un impact élevé (ou courir sur du béton) risque de rapidement provoquer une lésion, ce qui vous empêchera de vous entraîner ! Opter pour un entraînement trop difficile et trop rapide contribuera également à créer une relation amour-haine (ou simplement une relation de haine) avec l'exercice. Prenez de bonnes habitudes en réalisant des séances d'entraînement réalisables.

Allez-vous promener. Après une marche rapide d'une demi-heure, vous serez surpris(e) de constater que votre rythme cardiaque et votre respiration ont considérablement augmenté. Vous vous sentirez également plein d'énergie après la promenade. À noter que si vous disposez d'une machine de cardio comme un vélo ou un vélo elliptique, vous pouvez l'utiliser pour vos séances d'entraînement cardio.

Commencez avec 15 minutes à une demi-heure par jour (en plus de vos séances d'entraînement chez vous ou en salle de sport), puis augmentez petit à petit la durée de 5 minutes par jour jusqu'à pouvoir marcher pendant une heure d'affilée. En augmentant la durée, vous devriez pouvoir augmenter la distance parcourue et donc la quantité de calories brûlées.



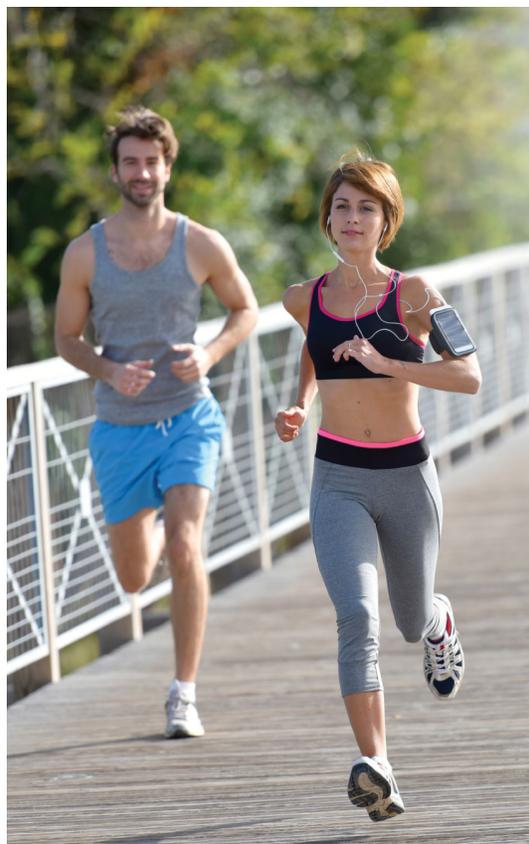
Vous vous rappelez que j'ai mentionné la possibilité de brûler 700 calories en une heure ? Eh bien vous savez quoi ? Vous devez vraiment être en forme pour brûler autant d'énergie en une heure. Vous devez d'abord être capable de vous entraîner en continu pendant une heure, puis commencer à aller suffisamment vite pour brûler cette quantité d'énergie en une heure.

Plus vous serez en forme, plus vous serez capable de brûler de l'énergie et de la graisse à chaque séance d'entraînement !

Par conséquent, l'étape suivante de la progression est évidemment de commencer à aller plus vite. Marchez plus vite en l'espace d'une heure pour couvrir une plus grande distance. Vous pouvez intercaler des petites séances de jogging (écoutez attentivement votre corps et portez des chaussures appropriées) pour augmenter votre vitesse. Ceci agit également comme un intervalle pour varier l'intensité de vos séances d'entraînement.

Au fil du temps, votre distance de marche ou de jogging augmentera. Vous serez peut-être satisfait(e) d'une marche très rapide d'une heure et vous maintiendrez votre condition physique en continuant (je considère qu'une distance allant jusqu'à 5km en une heure est un bon niveau). Si vous souhaitez courir plus et augmenter l'intensité des séances d'entraînement, je vous suggère de réduire la durée à une demi-heure et de vous concentrer davantage sur l'augmentation de la vitesse. Voyez jusqu'où vous pouvez aller en une demi-heure.

Je vous garantis que si vous pouvez couvrir 3,5 miles (5.5km) en une demi-heure, vous serez plus mince que jamais.



## Résumé du plan :

**Semaine 1** : marchez pendant 20-30 minutes par jour (de 4 à 7 fois par semaine selon vos disponibilités)

**Semaine 2** : augmentez la durée de 5 minutes par jour

**Semaine 3** : marchez pendant 40-60 minutes (4-7 fois par semaine)

**Semaine 4** : commencez à essayer d'aller plus vite pendant vos promenades ou à ajouter des périodes de jogging

(courez de 30 secondes à 1 minute puis marchez pour reprendre votre souffle)

Si vous souhaitez courir :

Réduisez la durée à 30 minutes et à un maximum de 4 fois par semaine pour permettre aux

muscles et articulations de se rétablir. Courez de 30 secondes à 1 minute et marchez pour

reprendre votre souffle jusqu'à être capable de courir 30 minutes sans vous arrêter.

Puis commencez à augmenter la vitesse de vos séances de jogging (par exemple la distance) jusqu'à atteindre une distance de 3,5 s (5,5km) en une demi-heure.

### Une remarque rapide sur la technologie :

L'utilisation d'applications qui permettent d'évaluer la distance parcourue et la vitesse est un excellent moyen de rester motivé(e). J'utilise personnellement Mapmywalk ou MapMyRun qui emploient le GPS des smartphones pour mesurer la distance parcourue et la vitesse où vous allez à chaque séance d'entraînement. Les podomètres peuvent également être utilisés pour compter vos pas, et certaines marques de chaussures proposent des puces intelligentes à installer dans vos chaussures de course ou de marche pour compter vos pas et mesurer la distance et la vitesse.



Dois-je réaliser cette séance d'entraînement ?

Non, vous n'êtes pas obligé(e). Les principales séances d'entraînement sont conçues pour augmenter à la fois la force musculaire et l'endurance et améliorer la fonction cardiovasculaire. Allées à un régime alimentaire plus sain que nous recommandons, vous obtiendrez des résultats. Cependant, si vous souhaitez perdre du poids encore plus vite, ces séances d'entraînement vous aideront.

### **Rapide séance d'entraînement à intervalles :**

Cet exercice est décrit dans le plan Gym des séances d'entraînement de base. Il s'agit d'un exercice de cardio minimaliste destiné à ceux qui souhaitent se remettre en forme sans y consacrer trop de temps. La séance d'entraînement doit être réalisée avec un appareil d'équipement cardio, par exemple un vélo.

En gros, vous effectuez 3 séries de sprints de 30 secondes en 10 minutes. Cela signifie que vous pédalez pendant 2 minutes pour vous échauffer, puis effectuez un sprint de 30 secondes, puis pédalez lentement pendant 2 minutes pour récupérer, puis effectuez un sprint de 30 secondes, puis pédalez à nouveau doucement pendant 2 minutes, puis finalement un sprint de 30 secondes.

Pédalez lentement jusqu'à ce que les 10 minutes s'écoulent. Au dernier sprint, vous aurez du mal à reprendre votre souffle.

Ces séances d'entraînement à domicile sont conçues pour avoir un effet d'entraînement à intervalles afin d'accélérer votre respiration, mais si vous en voulez encore plus, vous pouvez le faire en marchant et en courant en plein air.

Il suffit de marcher ou de faire du jogging pendant 2 minutes suivies de 30 secondes de course rapide (attention, n'allez pas à 100% de votre capacité si vous n'avez pas fait de sprint pendant plusieurs années), puis marchez ou faites du jogging pendant 2 minutes suivies d'un sprint, et enfin marchez ou faites du jogging pendant 2 minutes suivies par le dernier sprint de 30 secondes et d'une marche pour reprendre votre souffle.

La recherche démontre qu'un minimum d'effort peut être suffisant pour augmenter les niveaux maximums de VO<sub>2</sub> ou votre capacité cardiovasculaire. Une hausse des niveaux de VO<sub>2</sub> augmentera la quantité de graisse métabolisée par votre corps, même au repos.