Vieille Méthode

Corps Neuf

présente...

10 Secrets Ultimes

POUR TRANSFORMER VOTRE CORPS

RAPPORT SPÉCIAL

PAR STEVE ET BECKY HOLMAN

Les 10 Secrets Ultimes pour Transformer votre Corps
a été écrit pour vous aider à atteindre un corps mince, sain et musclé, une apparence plus jeune et une attitude plus heureuse et plus sexy avec des conseils et des stratégies judicieux. Suivez les suggestions de ce livre numérique à vos propres risques.

Modèles pour la couverture : Becky Holman et Jonathan Lawson

Photographies « avant» par Steve Holman.
Photographies « après» par Michael Neveux.
Photographies par Michael Neveux.

Copyright © 2012 par Homebody Productions
Tous droits réservés.

Le contenu de ce document ne peut être reproduit en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit sans l'accord préalable écrit de l'éditeur.

Homebody Productions, PO Box 2800, Ventura 93002.

VieilleMethodeCorpsNeuf.com
cliquez pour accéder au site.

Introduction

Beaucoup de gens ont besoin d'une transformation totale du corps. Parmi eux, beaucoup prennent la résolution d'y arriver….un jour! Mais habituellement, certains se découragent,après seulement quelques semaines! Pourquoi donc est-ce si difficile pour tant de gens ?

Est-ce un manque de motivation ? Est-ce parce qu'ils n'ont pas de volonté ou manquent de discipline ? Oui, ces raisons peuvent contribuer à leur échec, mais le vrai coupable est la désinformation. Les gens ne connaissent pas les méthodes les plus efficaces, les plus rapides, ou les stratéges si vous voulez, pour faire de leurs efforts à transformer leur corps un vibrant succès et savez-vous quoi ? C'est honteux!

Mais avoir l'air bien n'est qu'une partie seulement du succès, comme vous le verrez. Nous sommes convaincus que si plus de gens s'entraînaient et mangeaient correctement (et ça ne prend pas autant de temps que vous le pensez), la crise des soins de santé et d'obésité actuelle dans ce pays serait inexistante. En fait, de nombreux médecins devraient se trouver un second emploi car ils n'auraient pas assez de travail.

Mais n'allons pas trop vite! Jetons un coup d'oeil aux « secrets» qui peuvent vous amener à être en une forme saine et fantastique, des conseils que vous pouvez utiliser pour transformer littéralement votre corps!

Becky et Steve Holman
Auteurs de Vielle Méthode Corps Neuf

SECRET Nº 1

Comprendre que les glucides sont de l'énergie

Quand on parle de carbohydrates, on comprend tous les aliments qui contiennent du sucre, soit les gâteaux, pâtes, pains, pâtisseries, bonbons, crème glacée et même les fruits et légumes. Tous ces aliments se convertissent en glucose après les avoir manger.

Vous devriez vous adonner aux légumes, manger des fruits avec modération et éviter les sucres simples la plupart du temps (des folies à l'occasion sont correctes).

Le glucose que vous obtenez des glucides est un substrat énergétique. Il est soit brûlé en énergie immédiatement ou il s'en va à l'un des deux points de stockage :

1) *Vos cellules graisseuses*
2) *Vos muscles et votre foie (nous en saurons plus sur la façon de faire pour qu'il s'en vienne ici au lieu d'aller dans les cellules adipeuses, à la page suivante)*

Heureusement les légumes ne contiennent que quelques grammes de glucides par portion, de sorte que la charge de glucose est sans conséquence. Vous pouvez manger autant de légumes que vous voulez sans stockage de graisses.

Les fruits sont un peu plus dangereux quand il s'agit de l'ajout de graisse corporelle, mais pas beaucoup. Une portion ou deux par jour a des bénéfices sur la santé. Les fruits renferment des fibres, ce qui ralentit sa digestion. C'est important parce que, d'une portion de fruit,vous obtenez une réponse limitée à l'insuline.

L'insuline est ce qui rend les simples glucides, comme les desserts, le pain et les pâtes - et même les jus de fruits et les pommes de terre - si dangereux. C'est une hormone de stockage de graisse qui monte en flèche lorsque le sucre simple frappe votre système.

L'essentiel est que vous devez vous adonner aux légumes, manger des fruits avec modération et éviter les sucres simples la plupart du temps (des folies à l'occasion sont bien).

Vous devez également créer un déficit en glycogène dans les muscles pour que la majeure partie des glucides que vous ingérez s'en aillent là au lieu de se retrouver dans les cellules adipeuses.

Créer un déficit en glycogène dans vos muscles

La plupart des gens font de la marche comme un exercice. Toutefois, cela ne donne pas un déficit en glycogène (rappelez-vous, le glycogène est une réserve d'énergie provenant des glucides). Ne soyons pas trop techniques, mais la marche utilise des fibres à contraction lente, qui ne brûlent pas beaucoup l'énergie des glucides. Et les chiffres ?

Marcher 1,6 kilomètre brûle environ 80 calories, ce qui se traduit par 20 grammes de glucides que vous brûlez de votre circulation sanguine, ils sont là pour être utilisés. Sinon, vous pourrez réussir à brûler un peu de graisse corporelle pour l'énergie et même un peu de muscle si votre corps est en mode famine parceque vous n'avez pas mangé pendant des heures.

Oui, 20 grammes peut sembler une bonne quantité, mais qu'en est-il vraiment ? Eh bien, un muffin moyen contient 24 grammes de glucides. Oh oh. Que diriez-vous d'une tasse de pâtes cuites ? Vous en êtes à environ 40 grammes, de sorte que vous auriez à marcher 3,2 kilomètres pour brûler cette petite quantité.

Cela peut sembler décourageant. Mais une grande partie de la solution est l'entraînement avec des poids. En travaillant vos muscles avec des poids modérés qui entraîne une grande fatigue musculaire tel que nous le recommandons dans ***Vieille Méthode Corps Neuf***, vous entraînez vos fibres musculaires à contraction rapide et accomplissez trois objectifs pour brûler les graisses:

1) *Vous appauvrissez les muscles que vous travaillez ainsi que votre foie, à un certain degré, du glycogène. Ceci signifie que les glucides que vous ingérez par la suite, vont aller à la reconstitution de ces réserves. En d'autres termes, après une séance d'entraînement de musculation appropriée les glucides que vous mangez s'en vont vers vos muscles et votre foie plutôt que vos cellules adipeuses.*

2) *Vous créez de petites fissures dans les fibres musculaires qui nécessitent des réparations. Ce processus de réparation a lieu après votre séance d'entraînement alors que vous récupérez et ce processus stimule votre métabolisme. Des études montrent que votre corps « corrige » les muscles qui sont stimulés par les poids, il brûle la graisse du corps pour de l'énergie. Bien!*

3) *Un entraînement fait correctement avec des poids tel que le système de F4X dans Vieille Méthode Corps Neuf, stimule l'hormone de croissance, qui est un brûleur de graisse puissant ainsi qu'un agent anti-vieillissement.*

Après une séance d'entraînement de musculation correcte, telle que F4X, les glucides que vous mangez vont s'en aller dans vos muscles et votre foie au lieu de vos cellules adipeuses.

SECRET Nº 3

Créer une dette d'oxygène plusieurs fois par semaine

L'entraînement avec des poids est fabuleux pour priver les muscles de glycogène, donnant aux glucides que vous mangez un meilleur endroit pour aller au lieu de farcir vos cellules adipeuses. Mais pour brûler le plus de gras corporel possible durant l'exercice, vous devez également créer une dette en oxygène.

Des séances d'entraînement F4X produisent non seulement un déficit de glycogène important, mais elles fournissent également un effet aérobique pour brûler les graisses.

Cela signifie que vous devez vous rendre à bout de souffle car la graisse du corps brûle mieux en présence d'oxygène. C'est de là que vient le terme « aérobique », signifiant « avec de l'oxygène vers les muscles. »

C'est pourquoi vous voyez tant de gens sur des tapis roulants qui tentent de brûler les gras. Mais si vous utilisez notre méthode d'entraînement avec les poids F4X qui nécessite des poids modérés et de courtes pauses entre les séries- vous vous rendrez à bout de souffle et augmenterez votre rythme cardiaque à chaque séance d'entraînement.

Alors les séances d'entraînement F4X non seulement produisent un déficit de glycogène important, mais elles fournissent également un puissant effet aérobique qui brûle les graisses aussi.

Oui, vous pouvez améliorer la combustion des graisses en faisant un travail cardio supplémentaire, mais beaucoup de gens trouvent que ce n'est pas nécessaire avec la méthode de F4X. F4X vous fournit la stimulation musculaire ainsi que les effets sur le cardio, ou aérobie, à raison de trois sessions rapides par semaine.

Si vous choisissez d'ajouter du cardio directement à votre stratégie de transformation pour accélérer votre processus d'amincissement, le meilleur moment pour le faire est juste après une séance d'entraînement avec des poids. Pourquoi ? L'entraînement avec des poids brûle tout le glycogène restant dans la circulation sanguine. Cela signifie qu'en faisant un travail cardio modéré juste après l'entraînement avec des poids vous fera puiser dans la réserve de graisse presque immédiatement.

Vous pouvez également faire un travail cardio lors vos jours de congé du gym. Bien qu'il ne brûlera pas beaucoup de sucre, il peut aider à fondre certaines des graisses corporelles et améliorer votre santé cardiaque encore plus.

SECRET N⁰ 4

Mangez souvent et ingérez des protéines à presque tous les repas

La plupart des gens pensent qu'ils ingèrent suffisamment de protéines, mais non!. Le renouvellement de cellules de votre corps est immense et la composante principale de ces cellules est la protéine.

Même les téléphages sédentaires ont besoin de protéines pour alimenter le renouvellement cellulaire. Et si vous vous entraînez, votre besoin en protéines augmentera afin de réparer les muscles.

Mais il y a plus à faire avec les protéines que de la reconstruction. Il a aussi été démontré qu'elles soulagent rapidement les fringales. Oui, des protéines à chaque repas vous aideront à apaiser votre faim plus vite et vous garder rassasiés plus longtemps,donc vous n'aurez pas envie de faire des folies.

Mais il y a plus à faire avec les protéines que la reconstruction. Il a aussi été démontré qu'elles soulagent rapidement les fringales.

Quels sont les aliments protéiques acceptables ? Le yogourt grec nature est excellent. En plus il y a les noix, le fromage cottage, les fromages faibles en gras, le lait bio 2%, la dinde, le poulet, le poisson et les œufs.

Ingérer plus de protéines est particulièrement important quand vous vieillissez parce que votre capacité à assimiler et à utiliser les acides aminés dans la protéine diminue en vieillissant.

Pour vous assurer d'avoir ces composantes essentielles au renouvellement cellulaire, nous recommandons fortement un petit mélange de protéine en milieu de la matinée et de l'après-midi quand vous pouvez le faire. Mélangez-le la veille et versez-le dans un récipient d'un litre en plastique. Il suffit de le secouer et en boire la moitié le matin et l'autre moitié autour de 15 heures ou plus tard. Vous aurez plus d'énergie et ne ressentirez pas la faim.

Les protéines de petit-lait sont bien, mais nous vous proposons d'utiliser une poudre qui contient un tableau de protéine de lactosérum ainsi que de caséine micellaire et de protéines d'oeuf. Ce mélange vous donnera une source variée, ce qui est meilleur pour la santé et le bien-être, ainsi que pour la reconstruction. [Voir notre livre numérique ***Vieille Méthode Corps Neuf*** pour les recommandations spécifiques et l'alimentation quotidienne.]

SECRET N⁰ 5

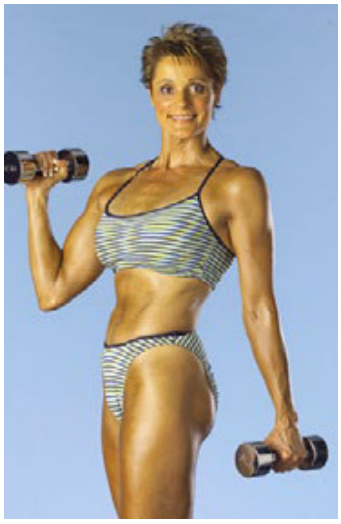
Ne pas exagérer l'exercice

Quand il s'agit d'exercice, la plupart des gens pensent que plus on en fait, mieux c'est. Non, non et non! Exagérer dans l'exercice - soit trop long ou trop dur - peut avoir deux effets néfastes...

Vos séances d'entraînement doivent être courtes mais intenses, vous laissant sur votre appétit - pas vous drainer à un point d'épuisement.

1) Flambée de cortisol. *Le cortisol est une hormone de stress qui encourage les excès alimentaires et le stockage de la graisse corporelle. Il peut aussi avoir comme effet que votre corps va brûler les tissus musculaires pour de l'énergie. Moins de muscles, plus de gras, pas bon! Travailler trop long et / ou trop dur - avec des poids extrêmes amènent un stress excessif sur les joints - provoque la libération de cortisol.*

2) Votre motivation finalement s'effondre. *Une des plus grandes erreurs que les gens font au début d'une transformation du corps est d'être trop enthousiastes. Ils travaillent six jours par semaine et réduisent leurs calories de façon drastique. Cela se traduit par une perte de motivation (pour ne pas mentionner un pic de cortisol). C'est pourquoi tant de gens abandonnent avant de voir les résultats.*



L'essentiel est d'acclérer progressivement vos défis d'entraînement. Nous fournissons un protocole d'entrée en matière dans Vieille Méthode Corps Neuf, puis tranquillement vous allez vers l'entraînement complet de F4X. Comme nous l'avons dit, il s'agit de travailler avec des poids modérés, et de faire des séances d'entraînement avec fatigue musculaire afin de ne pas augmenter la formation de cortisol et ainsi perdre votre motivation.

Vos séances d'entraînement doivent être courtes mais difficiles, vous laissant sur votre appétit. Elles ne devraient pas être difficiles à un point d'épuisement. Elles devraient être assez courtes avec l'entraînement de F4X condensé pour déclencher une poussée d'hormone de croissance. Rappelez-vous, GH est la combustion des graisses, l'hormone anti-vieillissement.

Par ailleurs, le cortisol est l'antagoniste de l'hormone de croissance. Le cortisol étouffe le GH comme une couverture humide sur un feu de camp. Vous voulez minimiser le cortisol et maximiser l'hormone de croissance.

Attisez votre métabolisme

Nous avons mentionné que manger souvent de petits repas chargés de protéines sert à garder votre appétit sous contrôle et de carburant à la récupération suite à l'entraînement. Nous suggérons quatre à six petits repas, y compris les mélanges protéinés, par jour et espacés d'une façon régulière.

Manger de petits repas tout au long de la journée permet également de stimuler votre métabolisme, en particulier si vous incluez des protéines. Les protéines ont un coût plus élevé en l'énergie, ou un plus grand effet thermogénique, par rapport aux glucides ou aux graisses. Qu'est-ce que ça veut dire ?

Manger de petits repas tout au long de la journée gardera votre métabolisme stimulé, en particulier si vous incluez les protéines.

Comme nous l'expliquons dans ***Vieille Méthode Corps Neuf***, il faut tout simplement plus d'énergie pour digérer les protéines, donc un peu plus de protéines à la place des glucides crée comme effet de brûler les graisses presque instantanément. La plupart des Américains ont une alimentation contenant plus de 60 pour cent de glucides et la plupart de ceux-ci provoquent une augmentation de l'insuline.

Les protéines vous aident également à construire les muscles et les muscles ont un coût énergétique plus élevé que la graisse corporelle. Cela signifie que le plus vous avez de muscle plus vous pouvez manger sans grossir - parce que vos muscles ont besoin de carburant juste pour subsister.

Les glucides qui ne provoquent pas de flambée d'insuline sont aussi très importants, et dans VMCN nous expliquons comment de légères manipulations dans la ration glucides-protéine peuvent augmenter la combustion des graisses de manière significative.

Rappelez-vous, l'ingestion de protéines attisera votre métabolisme, aidera à réparer vos muscles et augmentera votre combustion des graisses.

Aussi, l'entraînement selon la méthode de F4X déclenche un léger traumatisme dans les brins myofibrillaires dans les fibres musculaires. Vous obtenez cela en utilisant une cadence de répétition, nous recommandons un poids difficile, mais pas trop lourd - une seconde pour soulever et trois secondes pour abaisser. Maintenir ce tempo pour chaque répétition, et vous aurez un microtraumatisme et augmenterez votre métabolisme pendant que votre corps répare vos muscles.

SECRET Nº 7

Ne jamais sauter le petit déjeuner

Au cas où vous n'avez pas entendu parler, le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et c'est particulièrement vrai lorsque vous essayez de mincir et de transformer votre corps.

Si vous ne mangez pas de petit déjeuner, votre corps pense qu'il est affamé. Un mode famine signifie un métabolisme plus lent et que vous jetez vos muscles dans le four de l'énergie.

Une des principales raisons en rapport avec # 6 - Le petit déjeuner, avec la bonne composition, augmente votre métabolisme. Après huit heures de jeûne, si vous n'êtes pas somnambule et avez attaqué votre réfrigérateur - votre corps est prêt pour ingurgiter des éléments nutritifs quand vous vous réveillez. Si vous ne mangez pas de petit déjeuner, votre corps pense qu'il est en état de famine...

Le mode famine signifie avoir un métabolisme ralenti et de jeter du muscle dans le four de l'énergie - ce qui ralentit votre métabolisme encore plus (rappelez-vous, plus vous avez de muscle sur votre squelette plus le métabolisme s'accélère - plus de calories sont brûlées par votre corps tous les jours, même au repos).

Ce que vous mangez est aussi très important. Evidemment, un grand bol de Captain Crunch est un petit déjeûner plein de sucre qui fait monter en flèche votre insuline, augmente le stockage des graisses, réduit votre taux de sucre sanguin rapidement et produit une fringale dans une heure ou deux. C'est parce que l'insuline diminue rapidement votre taux de sucre dans le sang alors la faim augmente une heure ou deux plus tard.

Un bon petit déjeuner devrait être composé de glucides à libération lente, comme la farine d'avoine, et de protéines, comme les œufs. La graisse contenue dans les œufs est également importante car des études montrent qu'elle améliore la « flexibilité métabolique. »

Jacob Wilson, Ph.D. et G. Wilson, Ph.D., ont constaté que lorsque vous ingérez un peu de gras dans votre premier repas de la journée, vous êtes plus en mesure de brûler les graisses et les glucides tout le long de la journée. Un petit-déjeuner riche en glucides, d'autre part, produit une « inflexibilité métabolique ainsi qu'un gain de graisse et provoque une résistance à l'insuline. » (Voir Vieille Méthode Corps Neuf) pour un example de petit déjeuner qui peut vous aider à brûler plus de graisse corporelle.)

Boire plus d'eau tout au long de la journée

« Je bois beaucoup d'eau! » Et vous ? Becky apporte une bouteille d'eau dans son sac à main partout où elle va. Elle est constamment en train de boire et de la remplir.

Steve a un grand verre rempli d'eau sur son bureau, il le sirote et le remplit tout au long de la journée. De plus, toute cette eau signifie qu'il va à la salle de bain souvent, ce qui est bon pour alimenter le métabolisme (de nouvelles études montrent que c'est préjudiciable sur le métabolisme ainsi que la posture et la pression artérielle de s'asseoir pendant de longues périodes sans se lever, les pauses pipi très fréquentes sont bonnes).

L'eau elle-même peut augmenter votre métabolisme, surtout si c'est de l'eau froide. Ajoutez un couple de cubes de glace si vous le pouvez.

L'eau elle-même peut également augmenter votre métabolisme, surtout si c'est de l'eau froide. Ajoutez quelques cubes de glace si vous pouvez parce que plus elle est froide, plus ça prendra d''énergie à votre corps pour la chauffer à la température de votre corps afin qu'il puisse accomplir ses fonctions d'hydratation.

Une de ces fonctions est d'éliminer les toxines de votre corps. Saviez-vous que votre corps stocke beaucoup de toxines dans les graisses ? Quand votre corps brûle les graisses, les toxines sont libérées dans votre système. Boire de l'eau sert à diluer les toxines et à les transporter dans votre système de filtration efficacement afin qu'il n'y ait pas de complications.

De combien d'eau avez-vous besoin ? Cela peut dépendre de la température ambiante ou extérieure, combien vous transpirez, si vous transpirez beaucoup pendant une séance d'entraînement ou avez travaillé dans la cour, etc. Une bonne règle d'or consiste à boire près de 4 litres d'eau par jour, enfin aussi souvent que possible.

Transportez toujours de l'eau avec vous, même quand vous allez à l'épicerie. Oh, et une peau hydratée vous fait paraître mieux avec moins de « pattes d'oie » (rides).

SECRET Nº 9

Le sommeil et la caféine peuvent vous aider à mincir

Plusieurs étude le disent: un sommeil perturbé peut vous faire gagner du gras corporel, nuire à votre système immunitaire et provoquer des déséquilibres hormonaux qui peuvent vous en faire payer le prixt.

Votre corps libère l'hormone de croissance durant les premières heures du sommeil, ce qui accélère la perte de graisse, stimule votre système immunitaire et a de multiples bienfaits anti-vieiillissement.

Un sommeil réparateur chaque nuit est donc très important pour atteindre vos objectifs de transformation, alors si vous avez des problèmes de sommeil, vous devez immédiatement y remédier. Durant les premières heures de sommeil, votre corps libère l'hormone de croissance. Comme nous l'avons dit, GH accélère la perte de graisse, stimule votre système immunitaire et a de multiples bienfaits anti-vieillissemet aussi.

Si vous avez du mal à dormir, vous pouvez essayer un supplément de calcium et de magnésium avant d'aller au lit.

Nous encourageons également l'utilisation d'une petite quantité de caféine avant l'entraînement, à moins qu'elle ne perturbe votre sommeil la nuit (la caféine prend habituellement environ six heures pour traverser complètement votre système, n'en prenez pas trop tard dans l'après-midi).

Qu'y a-t-il d'aussi fantastique dans la caféine ? Eh bien, elle vous donne de toute évidence un regain d'énergie, et les études montrent qu'elle peut aider à une plus grande contraction des muscles pour une meilleure stimulation lors de vos séances d'entraînement, mais ce n'est pas la meilleure partie...

Les études montrent aussi qu'elle aide votre corps à mobiliser les graisses en tant que combustible d'une façon plus rapide, à un taux plus efficace.

L'une des raisons pour laquelle notre entraînement ***Vieille Méthode Corps Neuf*** F4X fonctionne si bien pour vous amincir est que les courtes pauses entre les séries fortifient les mitochondries, les centrales d'énergie des cellules où la graisse est brûlée.

Persistez - la patience et la cohérence sont la clé

« Je n'en mange pas. » Cette phrase simple peut être une façon de rester sur la bonne voie avec une alimentation saine.

Dans une étude récente 80 pour cent des femmes qui ont utilisé ces mots sont demneurées sur la bonne voie avec leurs bonnes habitudes alimentaires. Comparativement à seulement 10 pour cent qui ont utilisé « Je ne peux pas... »

La raison est peut-être que le « ne peut pas» indique que vous vous privez de quelque chose dont vous avez envie. « Je ne mange pas » vous donne plus un sens d'autonomie. C'est un truc de plus pour vous aider à rester sur le plan nutritif de ***Vieille Méthode Corps Neuf***.

Qu'en est-il de persister avec vos séances d'entraînement ? Eh bien, alors que beaucoup de gens commencent à travailler pour mieux paraître, ce seul but peut être la raison pour laquelle ils cessent. Une meilleure façon de voir l'exercice est du point de vue de la santé.

Dans Vieille Méthode Corps Neuf, nous avons un chapitre entier sur la motivation et les objectifs. Une étude déjà mentionnée a constaté qu'un simple changement de perception de l'entraînement, produit un meilleur effet sur la consistance que l'apparence physique ou la perte de graisse elle-même peut avoir.

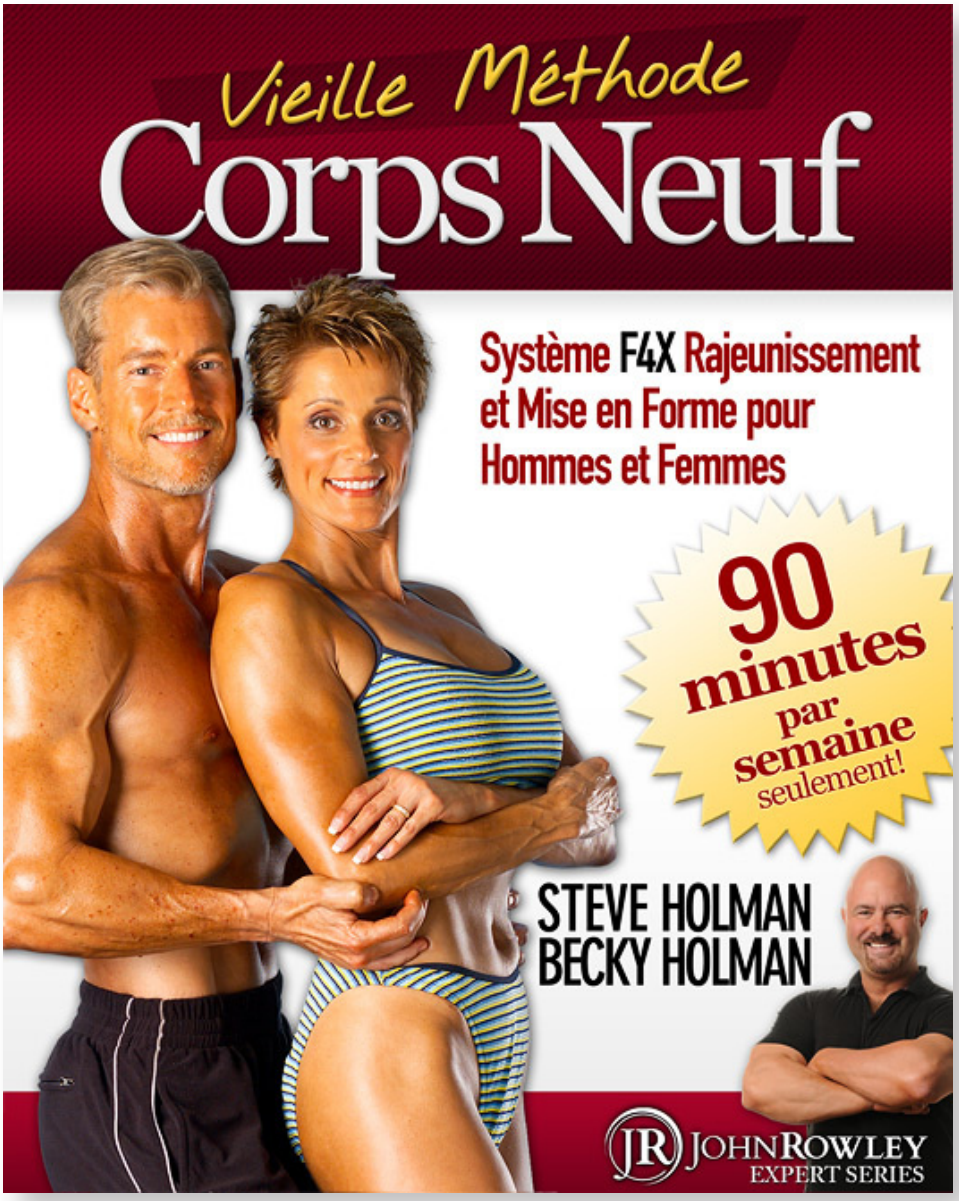
Nous vous recommandons aussi la lecture des histoires de transformation motivante pour vous inspirer et vous motiver. Becky est dans le chapitre 6 de ***Vieille Méthode Corps Neuf,*** et l'une de ses grandes motivations est de voir sa photo avant qui est sur la couverture de ce rapport spécial. Une fois qu'elle a vu la réalité, son désir de changement a augmenté très rapidement et ça a marché...

Vous pouvez avoir besoin d'une vérification de la réalité, alors prenez une photo de vous dans un maillot de bain. Maintenant, vous êtes prêt pour pour que vos objectifs se concrétisent!

Le programme qui va changer votre corps et votre vie

Vieille Méthode Corps Neuf

www.vieillemethodecorpsneuf.com



Cliquez sur la couverture pour obtenir votre livre numérique aujourd'hui (pour un temps limité, beaucoup de cadeaux gratuits)