

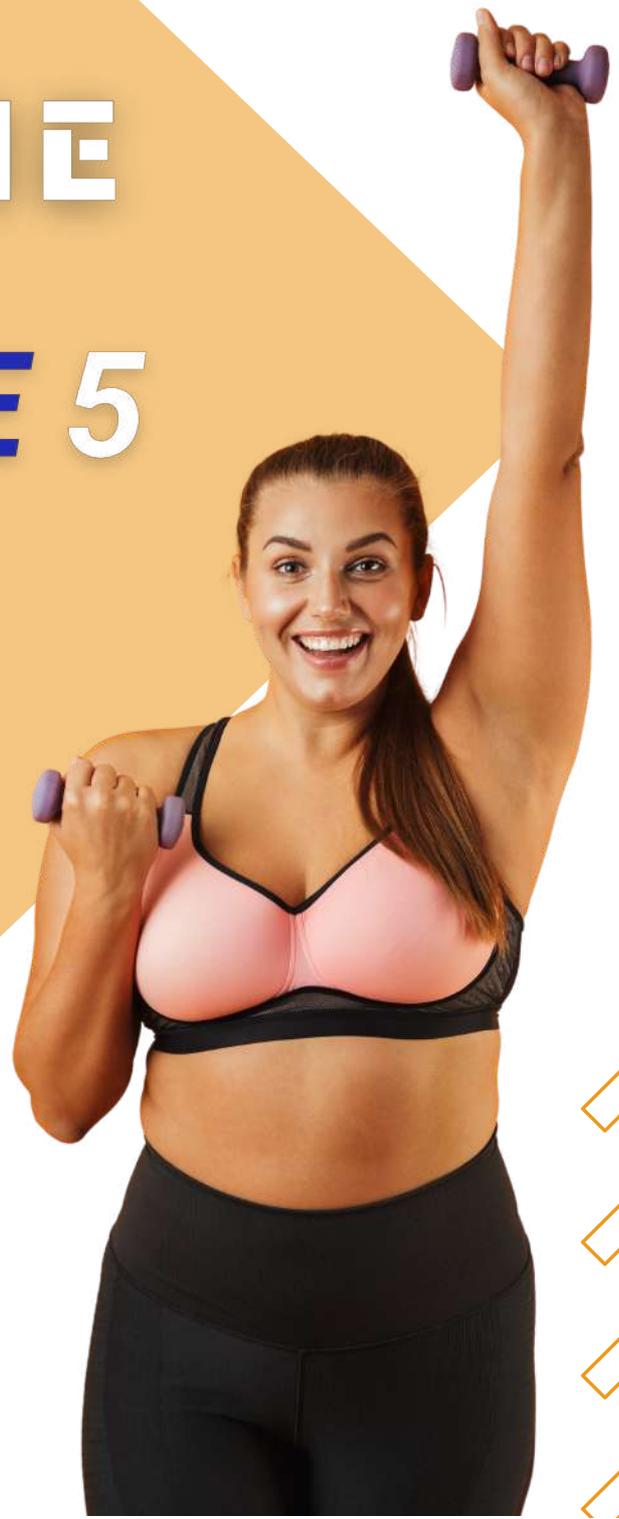


SYMBIOSE
COACHING

TRANSFORMER TON CORPS

FIT-FEMME

CHALLENGE 5



Eviter

- Les boissons sucrées type sodas, jus de fruit, alcools, remplacées par de l'eau, thé ou infusion
- Le sucre de table et produits sucrés, bonbons, viennoiseries
- Les viandes grasses, charcuterie
- Les fruits après 17h si pas d'entraînement juste après
- Café ou thé après 15h

Limiter

- Le sel
- Les matières grasses, 1 CAS d'huile pour assaisonnement et cuisson
- Bon pour le corps et le bon fonctionnement des cellules
- Privilégier huile: de noix, d'olive (à froid), de pépins de raisins, de colza.
(Attention l'huile de coco est un faux ami, à consommer avec modération et froid)

Idées

- Sauce citron pressé, vinaigre, moutarde, coulis de tomates
- Quelques épices dans vos plats donneront un goût sublime



Conseils

- S'asseoir et respirer 5' par le nez au réveil, avant chaque repas, au coucher
- Boire au moins 2L d'eau / jour et 2.5 à 3L les jours d'entraînement
- Manger au moins 3x / semaine du poisson - crustacés, privilégier maquereau, thon saumon
- Prendre le temps de bien mastiquer les aliments: 15 - 20 mastication / bouchée, fonction de l'aliment pour préserver les fonctions mémorielles
- Privilégier des aliments de qualité



Végétariens - Végétaliens

Remplacer l'œuf à la coque par une omelette végétalienne à base de tofu ou de pois chiches pour les protéines.
Compléter avec des légumes à feuilles vertes riches en fer (comme les épinards) pour compenser le manque de fer.

Remplacer le poulet grillé par du tempeh, des légumineuses ou des protéines végétales comme le seitan ou les protéines de soja texturées.
Compléter avec des sources de fer végétal telles que les lentilles, les haricots et les graines de citrouille pour compenser le manque de fer.

Remplacer le poisson cuit au four ou à la vapeur par des alternatives végétariennes comme le tofu mariné, les légumineuses ou les légumes riches en protéines comme les champignons.

Compléter avec des aliments riches en tyrosine tels que les graines de sésame, les amandes et les avocats, pour compenser le manque de Tyrosine.

Attention il s'agit de conseils, il est conseillé de consulter un médecin avant toute modification alimentaire.



Remplacer le fromage blanc à base de lait végétal par du yaourt de soja ou d'autres alternatives végétales riches en protéines.

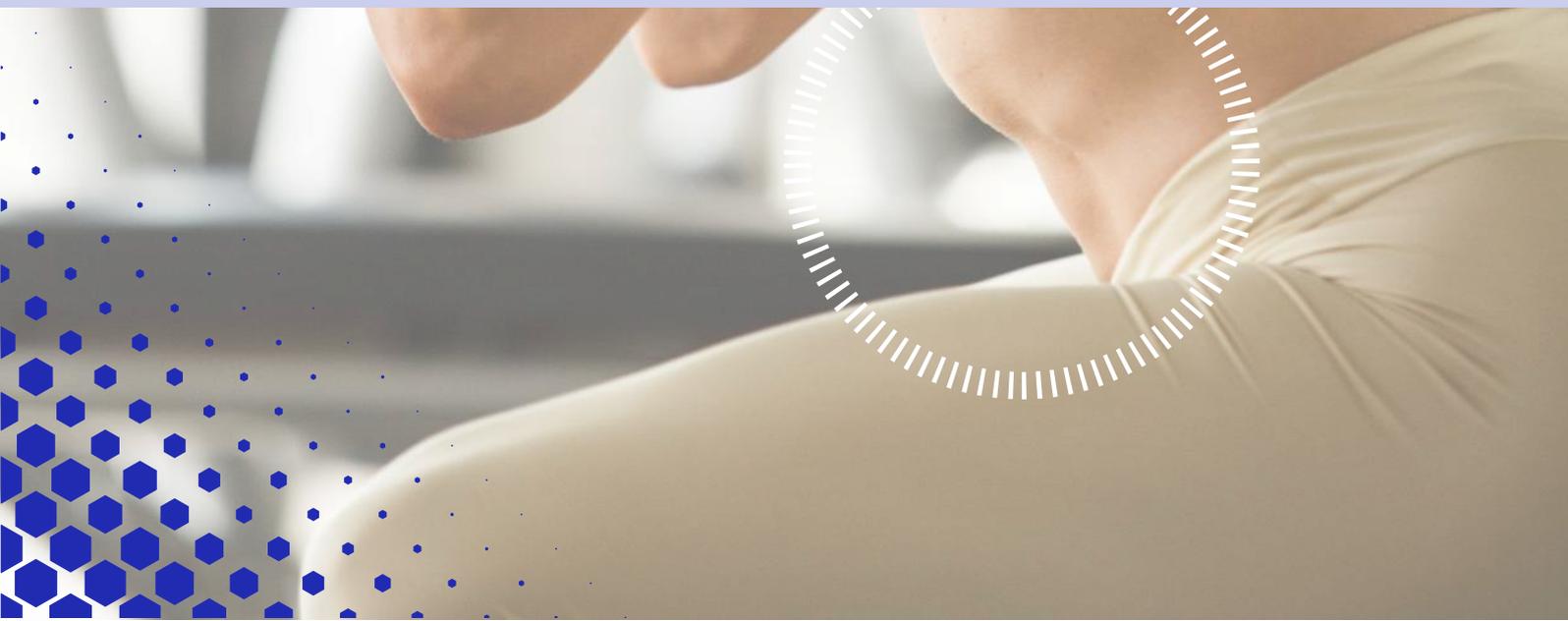
Remplacer les crevettes grillées par des alternatives végétariennes comme les légumes grillés, les pois chiches rôtis ou les protéines végétales préparées.

Compléter avec des aliments riches en taurine comme les algues marines, les champignons shiitake et les graines de tournesol pour compenser le manque de taurine.



Si tu pèses -80kg, il te faut retirer 1 encas de la journée

La perte de gras est facilitée par l'équilibre hormonal, il est essentiel de gérer son niveau de stress le mieux possible (respiration 4" inspirer - 4" expirer pendant 5' 2 à 3x/jour)



CONSEILS NUTRITIONNELS

PLAN SEMAINE 1 & 2

1° Petit déjeuner:

3 oeufs
40 gr de flocons d'avoine
40 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

30 gr whey protein ou 60 gr poulet
15 amandes

3° Déjeuner:

120 gr blanc de poulet/ viande maigre /
steak 5%
300 gr légumes vert
100 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 10 ml

4° Encas 1h avant sport :

20 gr graines de chia
10 gr de raisins secs
1 pomme ou demi banane

Avant et après l'entraînement :

5gr EAA

5° Diner:

120 gr poulet
150 gr légumes verts cuits
100 gr asperges
120 gr de lentilles verte cuites - quinoa - patate douces
10 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr



CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 3

1 REPAS PLAISIR HORS PROGRAMME LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

3 oeufs entier + 3 blanc d'oeuf
30 gr de flocons d'avoine
20 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
6 iron à jeun

2° Encas:

30 gr whey protein ou 80 gr poulet
20 amandes

3° Déjeuner:

150 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%
300 gr légumes vert
100 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 10 ml

4° Encas 1h avant sport :

20 gr graines de chia
10 gr de raisins secs

Avant et après l'entraînement :

5gr EAA



5° Diner:

200 gr poisson blanc
200 gr poireaux à l'eau
100 gr de lentilles verte cuites
10 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 4

1 REPAS PLAISIR HORS PROGRAMME LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

3 oeufs entier + 3 blanc d'oeuf
30 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

30 gr whey protein ou 100 gr poulet
15 amandes

3° Déjeuner:

200 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%
300 gr légumes vert
100 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 10 ml

4° Encas 1h avant sport :

20 gr graines de chia
10 gr de raisins secs

Avant et après l'entraînement :

5gr EAA



5° Diner:

200 gr poisson blanc
250 gr légumes verts cuits
150 gr asperges / concombre
80 gr de lentilles verte cuites
10 ml d'huile olive

Compléments alimentaire le soir:

1 OMEGA 3
5gr EAA
L glutamine 5 gr

CONSEILS NUTRITIONNELS

SEMAINE 5

1 REPAS PLAISIR HORS PROGRAMME LE WEEK END

1° Petit déjeuner:

3 oeufs entier + 3 blanc d'oeuf
30 gr de son d'avoine
1 kiwi
3 gr de CLA
1 thé ou café
1 vitamino +
1 omega 3
1 vitamine D

2° Encas:

30 gr whey protein ou 100 gr poulet
15 amandes

3° Déjeuner:

200 gr blanc de poulet/ viande maigre / steak 5%
300 gr légumes vert
80 gr de pommes de terre
1 filet d'huile olive 10 ml

4° Encas 1h avant sport :

20 gr graines de chia
20 gr de raisins secs



Avant et après l'entraînement : 5gr EAA

5° Diner:

200 gr poisson blanc
250 gr légumes verts cuits
150 gr asperges / concombre
60 gr de lentilles verte cuites
10 ml d'huile olive

Bilan de mon **CHALLENGE 5**

Jour 0

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Dernier jour

Je mesure mon:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de bras:

Poids:

Merci de renvoyer tes résultats + photos face & profil du Jour 0 et du dernier jour sur:
info@symbiosecoaching.com



SYMBIOSE
COACHING

FÉLICITATIONS A TOI !

LA MÉTHODE SYMBIOSE
POUR
TRANSFORMER TON CORPS
&
TE LIBERER DES PULSIONS ALIMENTAIRES

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

RÉSERVER UN BILAN
GRATUIT

