

changement. Ne vous découragez pas si vous rencontrez des difficultés avec les détails et la mise en œuvre.

Rappelez-vous la première fois que vous avez fait un squat, conduit une voiture ou utilisé un nouveau programme informatique. Il y a de fortes chances que cela soit étrange et gênant au début. Mais en faisant attention aux détails, vous avez développé une habitude où au fil du temps, l'effort nécessaire pour réaliser cet exploit est devenu de moins en moins exigeant. Il peut donc s'agir d'ajuster votre apport en protéines, de réorganiser vos macros ou de tenir compte du contenu de vos repas d'entraînement péri. Petit à petit, un peu devient beaucoup.

Vous avez acheté ce livre pour acquérir de nouvelles connaissances qui vous aideraient à ajouter du muscle et à perdre de la graisse. Pendant que vous travaillez à travers les écrous et les boulons d'application, gardez cet objectif à l'esprit et n'oubliez pas que rien ne peut résister à l'application persistante et cohérente d'un plan bien conçu. Vous possédez maintenant ce plan bien conçu! Il ne reste que la partie de cohérence persistante.

Votre premier choix vers un nouvel objectif de recomposition corporelle a été d'acheter ce livre. Chaque jour, il faudra plus de choix, y compris des ajustements à votre alimentation et à vos besoins nutritionnels pour passer au niveau suivant. Ne vous y trompez pas, ces choix détermineront le succès ou l'échec. Nous sommes convaincus que chacun de vos choix quotidiens pour commencer à faire quelque chose de différent entraînera de nouveaux comportements qui, au fil du temps, deviendront une habitude; une nouvelle habitude donnant de nouveaux objectifs.

Dotés de nouvelles informations et d'une nouvelle volonté d'appliquer ce que vous avez appris, de nouveaux résultats sont à nos portes. Sachez que nous serons là pour vous encourager à chaque étape. Nous avons hâte d'entendre VOTRE histoire de réussite!

PLAN DE REPAS # 1

BASÉ SUR DES OBJECTIFS MACRO:

JOURS DE FORMATION	JOURS SANS FORMATION
75G FAT	80G FAT
300G CARB	225G CARB
245G PRO	245G PRO
2846 CAL	2615 CAL

* Ce plan de repas est idéal pour un homme de ~ 180-200 lb avec ~ 12-15 % de graisse corporelle. Vous devez ajuster les macros et les quantités de nourriture pour qu'elles correspondent à vos objectifs spécifiques. Parce que nous approuvons une approche flexible de la nutrition, il n'est pas nécessaire que vous suiviez un plan de repas fixe tous les jours. Ces plans de repas sont fournis à titre d'exemples pour vous donner des idées sur la façon de structurer votre journée. Certes, si le fait de suivre les mêmes repas tous les jours vous aide à mieux vous en tenir au plan, vous pouvez le faire.

PLAN DE REPAS DE LA JOURNÉE DE FORMATION :

OPTION A DE REPAS AVANT L'EXERCICE :

MACROS: 10G FAT / 85G CARB / 48G PRO

- Avoine **80G**
- Myrtilles **140G**
- Raisins secs **15G**
- **1 cuillère à café d'** huile de noix de coco (5 ml)
- Protéine de lactosérum **45G**

(OU) REPAS D'ENTRAÎNEMENT OPTION B

MACROS: 10G FAT / 85G CARB / 48G PRO

- **4** tranches de pain tueur de Dave
- **1** œuf entier
- **265g de** blancs d'œufs
- **130G de** banane

COLLATION POST-ENTRAÎNEMENT

•
•

MACROS: 2.5G GRAISSE / 54G CARB / 48G PRO

- **1** barre Kirkland molle et à mâcher OU **1** gâterie Krispy au riz
- **130G de** banane
- Isolat de lactosérum **60G**

REPAS:

MACROS: 24G FAT / 82G CARB / 51G PRO

- **50G de** riz brun
- Lentilles **50G**
- **1,5** saumon Burger Kirkland (6 oz)
- **70G** Guacamole (Kirkland Single Serving Cup)
- **75G de** brocoli

REPAS:

MACROS: 20G FAT / 58G CARB / 36G PRO

- **250 g de** patate douce
- **Boeuf haché 60Z** 80/20
- Asperges **75G**
- **50G** Kiwi

REPAS: (Soit le petit déjeuner ou le dernier repas du jour)

16G FAT / 19G CARB / 61G PRO

- Steak rond inférieur de 4 oz
- **1** œuf entier
- **Broccoli** 150G
- **1** yogourt grec Dannon Light & Fit

PLAN DE REPAS JOURNÉE NON FORMATION :

* Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'ajuster l'apport en glucides les jours sans formation , il est suggéré pour des circonstances spécifiques, comme indiqué au chapitre 5. Par conséquent, pour des exemples de plans de repas, nous avons fourni des exemples de jours de formation et de non-formation .

OPTION REPAS A

MACROS: 9G GRAISSE / 55G CARB / 42G PRO

- Avoine **40G**
- Myrtilles **140G**
- Raisin **sec 15G**
- **1** cuillère à café d'huile de coco (5 ml)
- Protéine de lactosérum **45G**

OU OPTION REPAS B

MACROS: 8G GRAISSE / 56G CARB / 42G PRO

- **2** tranches de pain tueur de Dave
- **1** œuf entier
- **265g de** blancs d'œufs
- **130G de** banane

COLLATION

MACROS: 14G GRAISSE / 11G CARB / 52G PRO

- Isolat de lactosérum **60G** (0g de matières grasses / 6g de glucides / 46g de Pro)
- Amandes **28G** (14g Lipides / 5g Carb / 6g Pro)

REPAS

MACROS: 24G FAT / 82G CARB / 51G PRO

- **50G de** riz brun
- Lentilles **50G**
- **1,5** saumon Burger Kirkland (6 oz)
- **70G** Guacamole (Kirkland Single Serving Cup Cup)
- **75G de** brocoli

REPAS:

MACROS: 20G FAT / 58G CARB / 36G PRO

- **250 g de** patate douce
- **Boeuf haché 60Z** 80/20
- Asperges **75G**
- **50G** Kiwi

REPAS:

MACROS: 16G GRAISSE / 19G CARB / 61G PRO

- Steak rond inférieur de 4 **oz**
- **1** œuf entier

- **150G de brocoli**
- **1 yogourt grec Dannon Light & Fit**



PLAN DE REPAS # 2

BASÉ SUR DES OBJECTIFS MACRO:

55G FAT / 180G CARB / 150G PRO

* Ce plan de repas est idéal pour une femelle de ~ 160-180lbs avec ~ 30-40% de graisse corporelle. Vous devez ajuster les macros et les quantités de nourriture pour qu'elles correspondent à vos objectifs spécifiques. Parce que nous approuvons une approche flexible de la nutrition, il n'est pas nécessaire que vous suiviez un plan de repas fixe tous les jours. Ces plans de repas sont fournis à titre d'exemples pour vous donner des idées sur la façon de structurer votre journée. Certes, si le fait de suivre les mêmes repas tous les jours vous aide à mieux vous en tenir au plan, vous pouvez le faire.

PLAN DE REPAS DE LA JOURNEE DE FORMATION:

REPAS # 1 - SMOOTHIE
PRÉ-ENTRAÎNEMENT OU

BOL À AVOINE

MACROS: 12G GRAISSE / 57G CARBES / 31G PRO

- **40G d'**avoine crue à l'ancienne
- **100G de** banane
- Poudre de cacao cru **5G**
- **5G** (1 cuillère à soupe) d'huile de noix de coco liquide
- Beurre d'amande **8G**
- **1** cuillère de lactosérum
- Sel rose de l'Himalaya ou sel de mer
- une pincée de cannelle

REPAS # 2: APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

MACROS: 2.5G DE GRAISSE / 20G DE GLUCIDES / 23G PRO

- **1** Rice Krispie Treat Mini ou 120g de pomme
- **1** cuillère de protéine de lactosérum

REPAS # 3:

MACROS: 10G GRAS / 47G CARB / 35G PRO

- **25G** de riz sec
- **Haricots secs 25G**
- **Poitrine de poulet** de poids brut 40Z ~ Poids cuit 3oz
- **Poivron mélangé 150G** - Fajitas
- **60G** Guacamole
- Sel rose de l'Himalaya ou sel de mer

REPAS # 4:

MACROS: 8G GRAISSE / 27G CARB / 30G PRO

- **100G** de patate douce de poids brut
- **100G** de brocoli
- Saumon **40Z**
- Sel rose de l'Himalaya ou sel de mer
- une pincée de cannelle

REPAS # 5:

MACROS: 23G GRAISSE / 27G CARB / 34G PRO

- **3** œufs entiers
- Bacon **18G** (2 tranches)
- **100 g** de **légumes** mélangés de choix
- **1 tranche** de pain tueur de David

OTAUX QUOTIDIENS: 55,5 G DE GRAISSE / 178

PLAN DE REPAS JOURN

NON FORMATION.

* Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'ajuster l'apport en glucides les jours sans formation, il est suggéré pour des circonstances spécifiques, comme indiqué au chapitre 5. Par conséquent, pour des exemples de plans de repas, nous avons fourni des exemples de jours de formation et de non-formation.

OBJECTIFS MACRO: 60G FAT / 140G CARB / 140G PRO

REPAS # 1 SMOOTHIE OU BOL À AVOINE

MACROS: 12G GRAISSE / 57G CARBES / 31G PRO

- **40G d'**avoine crue à l'ancienne
- **100G de** banane t
- Poudre de cacao cru **5G**
- Huile de noix de coco liquide **5G (1TSP)**
- Beurre d'amande **8G**
- **1** cuillère de lactosérum
- Sel rose de l'Himalaya ou sel de mer
- une pincée de cannelle

REPAS # 2:

MACROS: 10G GRAS / 47G CARB / 35G PRO

- **25G de** riz sec

- **Haricots secs 25G**
- **Poitrine de poulet de poids brut 40Z ~ Poids cuit 3oz**
- **Poivron mélangé 150G - Fajitas**

- **60G** Guacamole
- Sel rose de l'Himalaya

REPAS # 3:

TOTAL: 8G GRAISSE / 7G CARB / 27G PRO

- **100G de** brocoli
- Saumon **40Z**
- Sel rose de l'Himalaya
- une pincée de cannelle

REPAS # 4:

MACROS: 29G GRAISSE / 27G CARB / 34G PRO

- **3** œufs entiers
- Bacon **36G** (4 tranches)
- **100 g de légumes** mélangés de choix
- **1** tranche de pain tueur de David

[illegible][illegible]

MESURES DU SKINFOLD:

[illegible]

À PROPOS LES



JEFF NIPPARD:

Jeff est un bodybuilder naturel et powerlifter professionnel. Grâce à sa chaîne [Youtube](#) informative et divertissante qui a rassemblé une base de fans de plus d'un million d'abonnés, Jeff vise à partager les connaissances qu'il a acquises grâce à l'enseignement universitaire et à l'expérience de terrain avec d'autres passionnés de la science derrière la construction musculaire, la perte

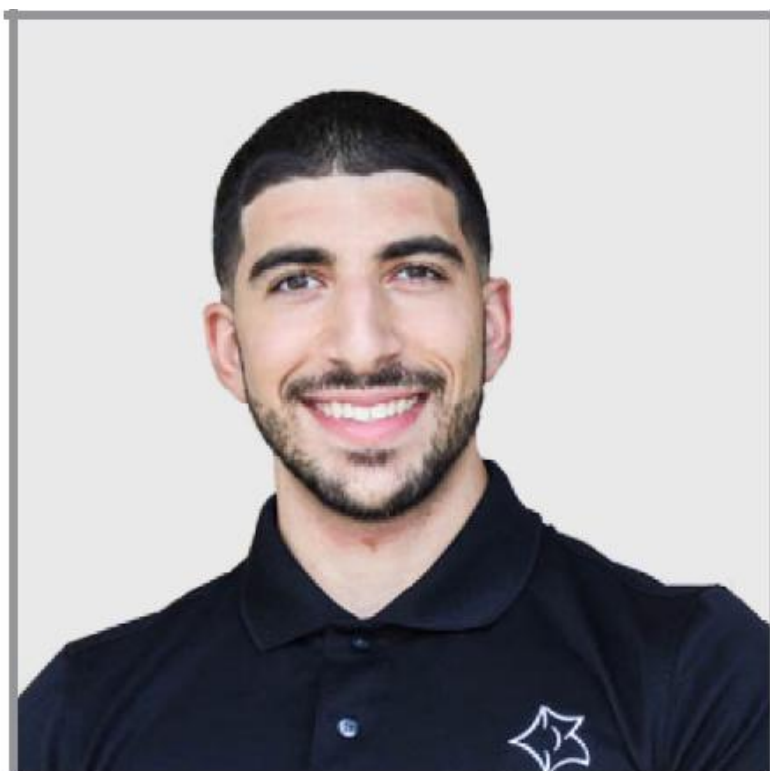
graisse et devenir plus sain.

Il a obtenu le titre de M. Junior Canada pour la musculation naturelle en 2012 et en tant que dynamophile, Jeff a détenu le record national canadien pour le développé couché en 2014. En tant que dynamophile, Jeff a réclamé un squat de 502 lb, un développé couché de 336 lb et un Soulevé de terre de 518 lb avec un meilleur score de Wilks de 446.

Avec un baccalauréat ès sciences en biochimie, Jeff a rassemblé les connaissances scientifiques requises pour compléter son expérience pratique acquise grâce à la formation et au coaching. Jeff a entraîné des champions nationaux et provinciaux de bikini et de culturisme masculin, des culturistes naturels professionnels et des haltérophiles bruts qualifiés aux niveaux national et IPF World. Il a présenté des séminaires sur la périodisation par blocs, la formation simultanée et la nutrition et la formation à la musculation naturelle en milieu universitaire, y compris la conférence Ultimate Evidence-Based 2019,

et au Lehman College et à l'Université de l'Iowa. Il aspire à terminer un doctorat en science de l'exercice ou dans un domaine connexe.

Jeff vit actuellement à Kelowna, au Canada, où il produit des vidéos et des podcasts YouTube informatifs .



CHRISTOPHER BARAKAT, MS, ATC, CISSN

Christopher est chercheur au Human Performance Lab de l'Université de Tampa où il enseigne des cours sur les sciences de l'exercice et de la nutrition.

En 2007, il a commencé son voyage de musculation dans sa salle de musculation du lycée où il s'entraînerait avant la pratique du basket. Au fil du temps, il a commencé à apprécier la musculation plus que toute autre chose, et même s'il s'entraînait dur, il admettra ne pas s'entraîner intelligemment. Plus important encore, il ne mangeait pas convenablement pour atteindre ses objectifs. En faisant tourner ses roues pendant les trois premières années (alors qu'il aurait pu faire les plus grands progrès), il n'a pratiquement pas pris de poids, ce qui entrave sa capacité à maximiser la croissance musculaire. À cette époque, il ne comprenait pas les principes les plus fondamentaux tels que l'équilibre énergétique, et limitait en fait son apport calorique en évitant les aliments transformés denses en calories en raison de la sagesse conventionnelle de son époque qui le convaincait qu'il devait «manger propre et sain». " Le manque de progrès, malgré le temps et les efforts qu'il a consacrés au développement de son physique,

ironiquement, c'est ce qui l'a amené à étudier et à apprendre les sciences de l'exercice et de la nutrition.

Au cours de ses études de premier cycle en entraînement athlétique, il s'est fortement impliqué dans la musculation

naturelle. Adolescent de 140 livres, il a commencé la compétition en 2011. En seulement 15 mois, il a gagné 14 livres de masse musculaire et a porté ces gains sur scène pour sa deuxième compétition en 2013.

À cette époque, avec quatre ans d'expérience en musculation, il a finalement commencé à mettre en œuvre une approche nutritionnelle saine pour soutenir son entraînement et développer le tissu musculaire. Avec de nouvelles connaissances et de la détermination, il était le plus intentionnel d'avoir un surplus de calories, de manger beaucoup de protéines et de distribuer ces aliments protéinés en cinq à six repas par jour.

Tout en terminant son baccalauréat ès sciences, il a commencé à coacher d'autres personnes qui cherchaient à améliorer leur composition corporelle. Ainsi, investi et intéressé dans ce domaine, il s'est engagé à poursuivre ses études et ses exercices physiques et nutritionnels au niveau universitaire.

Pendant ses études supérieures, sa passion pour la recherche a grandi avec chaque étude scientifique qu'il a menée et publiée. Être directement impliqué dans la recherche a complètement changé la façon dont il interprétait et valorisait les données scientifiques. Il a vraiment compris les forces des études sur l'exercice et les sciences de la nutrition, mais plus important encore, a également compris les défauts et les lacunes de la science. Cette réalisation a considérablement amélioré ses capacités à penser de manière critique, à améliorer ses modalités de coaching et à raviver une perspective artistique à l'intérieur.

Après avoir obtenu son diplôme avec les plus grands honneurs et obtenu le prix étudiant exceptionnel, il a commencé à enseigner à l'Université en tant que professeur auxiliaire et a continué à travailler sur des projets de recherche. Aujourd'hui, vous le verrez toujours travailler au laboratoire, enseigner au département des sciences de la santé et de la performance humaine et coacher ses clients. Chris a entraîné des compétiteurs de physique dans toutes les catégories qui obtiennent un statut professionnel et travaille avec de nombreux athlètes en compétition au niveau des championnats du monde de culturisme naturel.

Il est ravi d'avoir collaboré avec Jeff Nippard sur ce projet pour donner aux passionnés les meilleures informations nutritionnelles que vous pouvez appliquer immédiatement pour améliorer leurs performances, leur santé globale, développer leurs muscles et perdre de la graisse!

RÉFÉRENCE

1. Aird, TP, Davies, RW et Carson, BP. Effets de l' exercice à jeun par rapport à l' exercice sur la performance et le métabolisme post-exercice : une revue systématique et une méta-analyse. Scand J Med Sci Sports 28: 1476-1493, 2018.
2. Alexander, DD, Weed, DL, Chang, ET, Miller, PE, Mohamed, MA et Elkayam, L. Une revue systématique de l'utilisation multivitamines-multiminéraux et des maladies cardiovasculaires et de l'incidence du cancer et de la mortalité totale. J Am Coll Nutr 32: 339–354, 2013.
3. Anderson, RA et Roussel, AM. Sensibilité à la cannelle, au glucose et à l'insuline. Nutraceutiques, santé glycémique et diabète de type 2. 127–140, 2009. Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1002/9780813804149.ch8>
4. Antonio, J, Ellerbeok, A, Silver, T, Orris, S, Scheiner, M, Gonzalez, A, et al. Une alimentation riche en protéines (3,4 g / kg / j) combinée à un programme d'entraînement en résistance intense améliore la composition corporelle chez des hommes et des femmes en bonne santé - une enquête de suivi . Journal de la

Société internationale de nutrition sportive. 12, 2015. Available de: <http://dx.doi.org/10.1186/s12970-015-0100-0>

5. Antonio, J, Ellerbroek, A, Silver, T, Vargas, L, Tamayo, A, Buehn, R, et al. Un régime riche en protéines n'a pas d'effets nocifs: une étude croisée d'un an chez des hommes formés à la résistance . J Nutr Metab 2016: 9104792, 2016.

6. Antonio, J, Kalman, D, Stout, JR, Greenwood, M, Willoughby, DS et Gregory Haff, G.

Essentiels de la nutrition sportive et des suppléments. Springer Science & Business Media, 2009.

7. Antonio, J, Peacock, CA, Ellerbroek, A, Fromhoff, B et Silver, T. Les effets de la consommation d'un régime riche en protéines (4,4 g / kg / j) sur la composition corporelle chez les individus entraînés en résistance . J Int Soc Sports Nutr 11: 19, 2014.

8. Aragon, AA et Schoenfeld, BJ. Le timing des nutriments revisité: existe-t-il une fenêtre anabolique post-exercice ? J Int Soc Sports Nutr 10: 5, 2013.

9. Arciero, PJ, Ormsbee, MJ, Gentile, CL, Nindl, BC, Brestoff, JR et Ruby, M. L'augmentation de l'apport en protéines et de la fréquence des repas réduit la graisse abdominale pendant l'équilibre énergétique et le déficit énergétique. Obésité 21: 1357–1366, 2013.

10. Astorino, TA et Roberson, DW. Efficacité de l'ingestion aiguë de caféine pour la performance d'exercice à court terme à haute intensité:

une revue systématique. J Strength Cond Res 24: 257-265, 2010.

11. Bailey, SJ, Blackwell, JR, Lord, T, Vanhatalo, A, Winyard, PG et Jones, AM. La supplémentation en l-citrulline améliore la cinétique d'absorption d'O₂ et les performances d'exercice à haute intensité chez l'homme. J Appl Physiol 119: 385–395, 2015.

12. Baker, WL, Gutierrez-Williams, G, White, CM, Kluger, J et Coleman, CI. Effet de la cannelle sur le contrôle du glucose et les paramètres lipidiques. Diabetes Care 31: 41–43, 2008.

13. Balkau, B, Mhamdi, L, Oppert, JM, Nolan, J, Golay, A, Porcellati, F, et al. Activité physique et sensibilité à l'insuline: l'étude RISC. Diabetes 57: 2613-2618, 2008.

14. Barbalho, M, Coswig, VS, Steele, J, Fisher, JP, Giessing, J et Gentil, P. Preuve d'un effet de plafond pour le volume d'entraînement en hypertrophie musculaire et en force chez les hommes formés - Moins est plus? Journal international de physiologie et performance sportives. 1–23, 2019 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2018-0914>

15. Bartholomew, JB, Stults-Kolehmainen, MA, Elrod, CC et Todd, JS. Gains de force après l'entraînement en résistance: l'effet des événements de vie stressants et négatifs. J Strength Cond Res 22: 1215-1221, 2008.

16. Beal, MF. Effets neuroprotecteurs de la créatine. *Amino Acids* 40: 1305–1313, 2011.
17. Bendahan, D, Mattei, JP, Ghattas, B, Confort-Gouny, S, Le Guern, ME et Cozzone, PJ. La citrulline / malate favorise la production d'énergie aérobie dans les muscles humains. *Br J Sports Med* 36: 282-289, 2002.
18. Berue, S. Vegan Protein Powder Supplements of High Biological Value. *Journal of Renal Nutrition*. 22: e39 – e41, 2012 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1053/j.jrn.2012.03.005>
19. Blake, JS. *Nutrition et vous*. Pearson Education, 2016.
20. Blomstrand, E, Eliasson, J, Karlsson, HKR et Köhnke, R. Les acides aminés à chaîne ramifiée activent des enzymes clés dans la synthèse des protéines après un exercice physique. *J Nutr* 136: 269S – 73S, 2006.
21. Boden, G, Chen, X, DeSantis, RA et Kendrick, Z. Effets de l'âge et de la graisse corporelle sur la résistance à l'insuline chez les hommes en bonne santé. *Diabetes Care* 16: 728–733, 1993.
22. Brietzke, C, Franco-Alvarenga, PE, Coelho-Júnior, HJ, Silveira, R, Asano, RY et Pires, FO. Effets du rince-bouche glucidique sur les performances du contre-la-montre à vélo: une revue systématique et une méta-analyse. *Sports Med* 49: 57–66, 2019.
23. Bruusgaard, JC, Johansen, IB, Egner, IM, Rana, ZA et Gundersen, K. Les myonucléus acquis par un exercice de

surcharge précèdent l'hypertrophie et ne sont pas perdus lors de l'entraînement. Proc Natl Acad Sci USA 107: 15111-15116, 2010.

24. Buford, TW, Kreider, RB, Stout, JR, Greenwood, M, Campbell, B, Spano, M, et al. Position de la Société internationale de nutrition sportive: supplémentation en créatine et exercice. J Int Soc Sports Nutr 4: 6, 2007.

25. Burke, LM. Caféine et performances sportives. Appl Physiol Nutr Metab 33: 1319–1334, 2008.

26. Burke, LM, Collier, GR et Hargreaves, M. Stockage du glycogène musculaire après un exercice prolongé: effet de l'index glycémique de l'alimentation en glucides. Journal of Applied Physiology. 75: 1019–1023, 1993 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1152/jappl.1993.75.2.1019>

27. Byrne, NM, Sainsbury, A, King, NA, Hills, AP et Wood, RE. La restriction énergétique intermittente améliore l'efficacité de la perte de poids chez les hommes obèses: l'étude MATADOR. Int J Obes 42: 129–138, 2018.

28. Campbell, BI, Aguilar, D, Conlin, L, Vargas, A, Schoenfeld, BJ, Corson, A, et al. Effets de l'apport élevé ou faible en protéines sur la composition corporelle et la force maximale chez les athlètes féminines en herbe qui participent à un programme d'entraînement en résistance de 8 semaines . Journal international de la nutrition sportive et du métabolisme de

l'exercice. 28: 580–585, 2018 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0389>

29. Campbell, B, Kreider, RB, Ziegenfuss, T, La Bounty, P, Roberts, M, Burke, D, et al. Position de la Société internationale de nutrition sportive: protéine et exercice. J Int Soc Sports Nutr 4: 8, 2007.

30. Carter, JM, Jeukendrup, AE et Jones, DA. L'effet de rinçage de la bouche des glucides sur 1 h la performance d'essai le temps de cycle. Med Sci Sports Exerc 36: 2107–2111, 2004.

31. Chambers, ES, Bridge, MW et Jones, DA. Détection des glucides dans la bouche humaine: effets sur les performances physiques et l'activité cérébrale. J Physiol 587: 1779-1794, 2009.

32. Chandrasekhar, K, Kapoor, J et Anishetty, S. Une étude prospective, randomisée, en double aveugle, contrôlée par placebo , de l'innocuité et de l'efficacité d'un extrait à spectre complet à haute concentration de racine d'ashwagandha pour réduire le stress et l'anxiété chez les adultes . Indian J Psychol Med 34: 255-262, 2012.

33. Chong, E, Guelfi, KJ et Fournier, PA. Effet d'un rince-bouche glucidique sur la performance maximale du sprint chez les cyclistes masculins compétitifs. J Sci Med Sport 14: 162-167, 2011.

34. Conceição, MS, Vechin, FC, Lixandrão, M, Damas, F, Libardi, CA, Tricoli, V, et al. Hypertrophie des fibres musculaires et ajout de

myonucléus. Médecine et science dans les sports et l'exercice. 50: 1385–1393, 2018 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0000000000001593>

35. Cooper, R, Naclerio, F, Allgrove, J et Jimenez, A. Supplémentation en créatine avec une vision spécifique de l'exercice / performance sportive: une mise à jour. J Int Soc Sports Nutr 9: 33, 2012.

36. Cornier, MA, Donahoo, WT, Pereira, R, Gurevich, I, Westergren, R, Enerback, S, et al. La sensibilité à l'insuline détermine l'efficacité de la composition des macronutriments alimentaires sur la perte de poids chez les femmes obèses. Obes Res 13: 703–709, 2005.

37. Cuenca-Sánchez, M, Navas-Carrillo, D, et Orenes-Piñero, E. Controverses entourant l'apport alimentaire riche en protéines : effet rassasiant et santé rénale et osseuse. Adv Nutr 6: 260-266, 2015.

38. Currell, K et Jeukendrup, AE. Performance d'endurance supérieure avec ingestion de plusieurs glucides transportables. Med Sci Sports Exerc 40: 275-281, 2008.

39. Dáttilo, M, Antunes, HKM, Nunes-Galbes, NM, Mônico-Neto, M, Souza, H de S, Quaresma, MVLDS, et al. Effets de la privation de sommeil sur la récupération aiguë des muscles squelettiques après l'exercice. Med Sci Sports Exerc, 2019 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1249/>

40. Decimoni, LS, Curty, VM, Almeida, L, Koch, AJ, Willardson, JM et Machado, M. Le rinçage de la bouche aux glucides améliore les performances des séances d'entraînement en résistance. *Int J Sports Sci Coach* 13: 804–809, 2018.

41. Dieter, BP, Schoenfeld, BJ et Aragon, AA. Les données ne semblent pas soutenir un avantage de la supplémentation en BCAA pendant les périodes de restriction calorique. *J Int Soc Sports Nutr* 13: 1–5, 2016.

42. Dulloo, AG, Duret, C, Rohrer, D, Girardier, L, Mensi, N, Fathi, M, et al. Efficacité d'un extrait de thé vert riche en polyphénols de catéchine et en caféine pour augmenter la dépense énergétique 24h / 24 et l'oxydation des graisses chez l'homme. *Am J Clin Nutr* 70: 1040-1045, 1999.

43. Dusheck, E. Les trackers de fitness mesurent avec précision la fréquence cardiaque mais pas les calories brûlées. , 2017.

44. Groupe scientifique de l'EFSA sur les produits diététiques, N et (sda), A. Avis scientifique sur la dose maximale tolérable d'acide eicosapentaénoïque (EPA), d'acide docosahexaénoïque (DHA) et d'acide docosapentaénoïque (DPA). *Journal de l'EFSA* 10: 2815, 2012.

45. Elia, M, Stubbs, RJ et Henry, CJ. Différences dans le métabolisme des graisses, des glucides et des protéines entre les sujets maigres et obèses souffrant de famine totale. *Obes Res* 7: 597–604, 1999.

46. Figueiredo, VC, de Salles, BF, et Trajano, GS. Volume pour l'hypertrophie musculaire et les résultats pour la santé: la variable la plus

efficace dans l'entraînement en résistance. Sports Med 48: 499–505, 2018.

47. Figueroa, A, Wong, A, Jaime, SJ et Gonzales, JU. Influence de la supplémentation en L-citrulline et pastèque sur la fonction vasculaire et les performances physiques. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 20: 92–98, 2017.

48. Fink, HH et Mikesky, AE. Applications pratiques en nutrition sportive. Jones & Bartlett Learning, 2017.

49. Fonseca, RM, Roschel, H, Tricoli, V, de Souza, EO, Wilson, JM, Laurentino, GC, et al. Les changements dans les exercices sont plus efficaces que dans les régimes de charge pour améliorer la force musculaire. J Strength Cond Res 28: 3085-3092, 2014.

50. Forum alimentaire, Conseil de l'alimentation et de la nutrition et Institut de médecine. Le microbiome humain, l'alimentation et la santé: résumé de l'atelier. National Academies Press, 2013.

51. Frank, K, Patel, K, Lopez, G et Willis, B. Analyse de recherche sur le zinc. , 2019 Disponible sur:
<https://examine.com/supplements/zinc/>

52. Fuchs, CJ, Gonzalez, JT, et Loon, LJC. Co - ingestion de fructose pour augmenter la disponibilité des glucides chez les athlètes. J Physiol 597: 3549–3560, 2019.

53. Gibson, RS, Charrondiere, UR et Bell, W. Erreurs de mesure dans l'évaluation diététique à l'aide de rappels 24 heures autodéclarés dans les pays à faible revenu et de stratégies de prévention. *Adv Nutr* 8: 980–991, 2017.

54. Grgic, J et Schoenfeld, BJ. Plus d'effort, plutôt que de charge plus élevée, pour l'exercice de résistance - activation induite par des fibres musculaires. *J Physiol* 597: 4691–4692, 2019.

55. Hall, KD et Chow, CC. Pourquoi la règle de perte de poids de 3500 kcal par livre est-elle erronée? *Journal international de l'obésité*. 37: 1614-1614, 2013 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1038/ijo.2013.112>

56. Helms, ER, Aragon, AA et Fitschen, PJ. Recommandations fondées sur des preuves pour la préparation naturelle de concours de culturisme: nutrition et supplémentation. *J Int Soc Sports Nutr* 11: 20, 2014.

57. Helms, ER, Fitschen, PJ, Aragon, AA, Cronin, J et Schoenfeld, BJ. Recommandations pour la préparation naturelle de concours de culturisme: résistance et entraînement cardiovasculaire. *J Sports Med Phys Fitness* 55: 164-178, 2015.

58. Hirshkowitz, M, Whiton, K, Albert, SM, Alessi, C, Bruni, O, DonCarlos, L, et al. Recommandations de la National Sleep Foundation sur la durée du sommeil: méthodologie et résumé des résultats. *Santé du sommeil*. 1: 40–43, 2015 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

59. Hofman, DL, van Buul, VJ et Brouns, FJPH. Nutrition, santé et aspects réglementaires des maltodextrines digestibles. Crit Rev Food Sci Nutr 56: 2091–2100, 2016.
60. Horswill, Californie, Hickner, RC, Scott, JR, Costill, DL et Gould, D. Perte de poids, modifications des glucides alimentaires et haute performance physique. Med Sci Sports Exerc 22: 470–476, 1990.
61. Innis, SM. Les acides gras oméga 3 alimentaires et le cerveau en développement. Brain Res 1237: 35–43, 2008.
62. Iraki, J, Fitschen, P, Espinar, S et Helms, E. Recommandations nutritionnelles pour les bodybuilders en basse saison: un examen narratif. Sports (Bâle) 7, 2019 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.3390/sports7070154>
63. Jacobs, I, Kaiser, P et Tesch, P. Force musculaire et fatigue après épuisement sélectif du glycogène dans les fibres musculaires squelettiques humaines. Eur J Appl Physiol Occup Physiol 46: 47–53, 1981.
64. Janssen, AWF et Kersten, S. Le rôle du microbiote intestinal dans la santé métabolique. Le Journal FASEB. 29: 3111–3123, 2015 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1096/fj.14-269514>
65. Jeukendrup, AE. Apport en glucides pendant l'exercice et la performance. Nutrition 20: 669–677, 2004.

66. Keating, SE, Johnson, NA, Mielke, GI et Coombes, JS. Une revue systématique et une méta-analyse de l'entraînement par intervalles par rapport à un entraînement continu d'intensité modérée sur l'adiposité corporelle. *Obes Rev* 18: 943–964, 2017.

67. Kilic, M, Baltaci, AK, Gunay, M, Gökbil, H, Okudan, N et Cicioglu, I. L'effet de l'exercice d'épuisement sur les hormones thyroïdiennes et les niveaux de testostérone des athlètes d'élite recevant du zinc par voie orale. *Neuro Endocrinol Lett* 27: 247–252, 2006.

68. Kim, K et Park, SM. Association de la masse musculaire et de la masse grasse à la résistance à l'insuline et à la prévalence du syndrome métabolique chez les adultes coréens: une étude transversale . *Sci Rep* 8: 2703, 2018.

69. Kitamura, S, Katayose, Y, Nakazaki, K, Motomura, Y, Oba, K, Katsunuma, R, et al. Estimation de la durée de sommeil optimale individuelle et de l'endettement potentiel. *Sci Rep* 6: 35812, 2016.

70. Kleiner, SM, Bazzarre, TL et Litchford, MD. Profils métaboliques, régime alimentaire et pratiques de santé des culturistes masculins et féminins de championnat. *J Am Diet Assoc* 90: 962–967, 1990.

71. Kraemer, WJ et Ratamess, NA. Fondements de l'entraînement en résistance: progression et prescription d'exercice. *Med Sci Sports Exerc* 36: 674–688, 2004.

72. Kraft, JA, Green, JM, Bishop, PA, Richardson, MT, Neggers, YH et Leeper, JD. Impact de la déshydratation sur un protocole

d'exercice de résistance corporelle complète. Eur J Appl Physiol 109: 259-267, 2010.

73. Kurobe, K, Nakao, S, Nishiwaki, M et Matsumoto, N. Effet combiné de l'ingestion de café et d'épisodes répétés d'exercice de faible intensité sur l'oxydation des graisses. Clin Physiol Funct Imaging 37:

148-154, 2017.

74. Lasker, GW. Les effets de la famine partielle sur le somatotype: une analyse du matériel de l'expérience affamée du Minnesota. Am J Phys Anthropol 5: 323–341, 1947.

75. Lemon, PW. Au-delà de la zone: besoins protéiques des individus actifs. J Am Coll Nutr 19: 513S – 521S, 2000.

76. Leveritt, M et Abernethy, PJ. Effets of Carbohydrate Restriction on Strength Performance. J Strength Cond Res 13: 52, 1999.

77. Von Loeffelholz, C et Birkenfeld, A. Le rôle de la thermogenèse des activités sans exercice dans l'obésité humaine. Dans: Endotext. Feingold, KR, Anawalt, B, Boyce, A, Chrousos, G, Dungan, K, Grossman, A, et al., Éd. . South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc., 2018.

78. Lorente-Cebrián, S, Costa, AGV, Navas-Carretero, S, Zabala, M, Martínez, JA et Moreno-Aliaga, MJ. Rôle des acides gras oméga-3 dans l'obésité, le syndrome métabolique et les maladies cardiovasculaires: un examen des preuves. J Physiol Biochem 69: 633–651, 2013.

79. Ludwig, DS, Majzoub, JA, Al-Zahrani, A, Dallal, GE, Blanco, I et Roberts, SB. Aliments à indice glycémique élevé, suralimentation et obésité. *Pediatrics* 103: E26, 1999.

80. Macnaughton, LS, Wardle, SL, Witard, OC, McGlory, C, Hamilton, DL, Jeromson, S, et al. La réponse de la synthèse des protéines musculaires après un exercice de résistance à tout le corps est plus élevée après 40 g que 20 g de protéines de lactosérum ingérées. *Rapports physiologiques* 4, 2016 Disponible sur: [https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.14814/phy2.12893%4010.128ISSN% 292051-817X.physiological_reports_top_research](https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.14814/phy2.12893%4010.128ISSN%292051-817X.physiological_reports_top_research)

81. Mah, CD, Mah, KE, Kezirian, EJ et Dement, WC. Les effets de l'extension du sommeil sur la performance athlétique des joueurs de basket-ball collégiaux. *Sleep* 34: 943–950, 2011.

82. Maki, KC, Reeves, MS, agriculteur, M, Yasunaga, K, Matsuo, N, Katsuragi, Y, et al. La consommation de catéchine de thé vert améliore la perte de graisse abdominale induite par l'exercice chez les adultes en surpoids et obèses. *J Nutr* 139: 264-270, 2009.

83. Maltais, ML, Perreault, K, Courchesne-Loyer, A, Lagacé, JC, Barsalani, R, et Dionne, IJ. Effet de l'entraînement en résistance et de diverses sources de supplémentation en protéines sur la masse grasse corporelle et le profil métabolique chez les hommes âgés sarcopéniques en surpoids: une étude pilote. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 26: 71–77, 2016.

84. Martinez, KE, Tucker, LA, Bailey, BW et LeCheminant, JD. Expansion de l'obésité de poids normal et de la résistance à l'insuline chez les adultes américains de l'Enquête nationale sur les examens de santé et de nutrition. J Diabetes Res 2017: 9502643, 2017.
85. McMurray, RG, Soares, J, Caspersen, CJ et McCurdy, T. Examen des variations du taux métabolique au repos des adultes: une perspective de santé publique. Med Sci Sports Exerc 46: 1352-1358, 2014.
86. Milner, CE et Cote, KA. Avantages de la sieste chez des adultes en bonne santé: impact de la durée de la sieste, de l'heure de la journée, de l'âge et de l'expérience de la sieste. J Sleep Res 18: 272-281, 2009.
87. Mohan, V, Deepa, M, Gokulakrishnan, K et Monickaraj, F. Relation de la graisse corporelle avec la résistance à l'insuline et les facteurs de risque cardiométaboliques chez les sujets normaux tolérants au glucose . J Postgrad Med 57: 184, 2011.
88. Morales, FE, Mme, Tinsley, GM et Gordon, PM. Impact aigu et à long terme des régimes riches en protéines sur la fonction endocrinienne et métabolique, la composition corporelle et les adaptations induites par l'exercice . J Am Coll Nutr 36: 295-305, 2017.
89. Morgan, A, Valdez, A et Helms, E. La pyramide des muscles et de la force: nutrition. Publié de manière indépendante, 2019.

90. Morton, RW, McGlory, C et Phillips, SM. Interventions nutritionnelles pour augmenter l' hypertrophie des muscles squelettiques induite par l'entraînement en résistance . Front Physiol 6: 245, 2015.
91. Mozaffarian, D, Katan, MB, Ascherio, A, Stampfer, MJ et Willett, WC. Acides gras trans et maladies cardiovasculaires. N Engl J Med 354: 1601-1613, 2006.
92. Nedeltcheva, AV, Kilgus, JM, Imperial, J, Schoeller, DA et Penev, PD. Un sommeil insuffisant sape les efforts alimentaires pour réduire l'adiposité. Ann Intern Med 153: 435–441, 2010.
93. Norton, LE et Layman, DK. La leucine régule l'initiation de la traduction de la synthèse des protéines dans le muscle squelettique après l'exercice. J Nutr 136: 533S – 537S, 2006.
94. Organisation, WH et autres. Résumé intérimaire des conclusions et recommandations diététiques sur les graisses et acides gras totaux. Tiré de la consultation conjointe d'experts FAO / OMS sur les graisses et les acides gras dans la nutrition humaine 10-14, 2008.
95. Ostojic, SM. Yohimbine: les effets sur la composition corporelle et les performances physiques des joueurs de football. Res Sports Med 14: 289-299, 2006.
96. Paddon-Jones, D, Westman, E, Mattes, RD, Wolfe, RR, Astrup, A et Westerterp-Plantenga, M. Protein, gestion du poids et satiété. Am J Clin Nutr 87: 1558S-1561S, 2008.

97. Park, Y, Dodd, KW, Kipnis, V, Thompson, FE, Potischman, N, Schoeller, DA, et al. Comparaison des apports alimentaires autodéclarés du rappel automatisé auto-administré sur 24 heures , des enregistrements alimentaires en 4 jours et des questionnaires de fréquence des aliments par rapport aux biomarqueurs de récupération. L'American Journal of Clinical Nutrition. 107: 80-93, 2018 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1093/ajcn/nqx002>
98. Pérez-Guisado, J et Jakeman, PM. Le malate de citrulline améliore l'anaérobie sportive
- LE GUIDE ULTIME POUR LA RECOMPOSITION DU CORPS 258
- performance et soulage les douleurs musculaires. J Strength Cond Res 24: 1215–1222, 2010.
99. Phillips, SM. L'impact de la qualité des protéines sur la promotion des changements induits par l'exercice de résistance dans la masse musculaire. Nutr Metab 13: 64, 2016.
100. Phillips, SM et Van Loon, LJC. Protéines alimentaires pour les sportifs: des exigences à l'adaptation optimale. J Sports Sci 29 Suppl 1: S29–38, 2011.
101. Polidori, MC, Carrillo, JC, Verde, PE, Sies, H, Siegrist, J et Stahl, W. Le statut en micronutriments plasmatiques est amélioré après une intervention alimentaire de 3 mois avec 5 portions quotidiennes de fruits et légumes: implications pour des niveaux antioxydants optimaux. Nutr J 8: 10, 2009.
102. Prasad, KN et Bondy, SC. Les fibres alimentaires et leurs acides gras fermentés à chaîne courte dans la prévention des

maladies humaines. Mech Aging Dev, 2018 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mad.2018.10.003>

103. Psota, T et Chen, KY. Mesurer la dépense énergétique dans les populations cliniques: récompenses et défis. Eur J Clin Nutr 67: 436–442, 2013.

104. Rauch, JT, Loturco, I, Cheesman, N, Thiel, J, Alvarez, M, Miller, N, et al. Adaptations de force et de puissance similaires entre deux régimes d'entraînement basés sur la vitesse différents chez les joueuses de volleyball collégiales. Sports (Bâle) 6, 2018 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.3390/sports6040163>

105. Rauch, JT, Ugrinowitsch, C, Barakat, CI, Alvarez, MR, Brummert, DL, Aube, DW, et al. Le programme d'entraînement à la sélection d'exercices auto-régulé produit de petites augmentations de la masse maigre et des adaptations maximales de la force chez les individus entraînés en force . J Force Res Cond, 2017. Available de: [https://www.researchgate.net/profile/Jacob_Rauch/publication/320311113_Title_Auto-regulated_exercise_selection_training_produces_small_increases_in_lean_body_mass_and_maximal_strength_ad_in_highly_trained_individuals/links/59dd43780f7e9b53c1972092/Title-](https://www.researchgate.net/profile/Jacob_Rauch/publication/320311113_Title_Auto-regulated_exercise_selection_training_produces_small_increases_in_lean_body_mass_and_maximal_strength_ad_in_highly_trained_individuals/links/59dd43780f7e9b53c1972092/Title-exercice-sélection-entraînement-régime-produit-petites-augmentat-adaptations-de-force-maximales-chez-des-individus-hautement-er)

exercice-sélection-entraînement-régime-produit-petites-augmentat
-adaptations-de-force-maximales-chez-des-individus-hautement-er

106. Reilly, Tand Piercy, M. L'effet de la privation partielle de sommeil sur les performances d'haltérophilie . Ergonomie 37: 107-115, 1994.

107. Riedl, RA, Atkinson, SN, Burnett, CML, Grobe, JL et Kirby, JR. Le microbiome intestinal, l'homéostasie énergétique et ses implications pour l'hypertension. *Curr Hypertens Rep* 19: 27, 2017.
108. Romero-Corral, A, Somers, VK, Sierra-Johnson, J, Korenfeld, Y, Boarin, S, Korinek, J, et al. Obésité de poids normal: un facteur de risque de dérégulation cardiométabolique et de mortalité cardiovasculaire. *Eur Heart J* 31: 737–746, 2010.
109. Ruderman, N, Chisholm, D, Pi-Sunyer, X, et Schneider, S. L'individu obèse métaboliquement de poids normal revisité. *Diabetes* 47: 699–713, 1998.
110. Sachin, W. Effets de l'extrait de racine d'Ashwagandha (*Withania somnifera*) sur la force musculaire, la taille et la récupération, la testostérone et la graisse corporelle chez des adultes en bonne santé. Zone de remise en forme de la médecine du sport et des médecins, Pune
111. Saeidifard, F, Medina-Inojosa, JR, Supervia, M, Olson, TP, Somers, VK, Erwin, PJ, et al. Différences de dépenses énergétiques en position assise ou debout: une revue systématique et une méta-analyse. *Eur J Prev Cardiol* 25: 522–538, 2018.
112. Schoenfeld, BJ. Les mécanismes de l'hypertrophie musculaire et leur application à l'entraînement en résistance. *J Strength Cond Res* 24: 2857-2872, 2010.
113. Schoenfeld, BJ, Contreras, B, Krieger, J, Grgic, J, Delcastillo, K, Belliard, R, et al. Le volume d'entraînement en résistance

améliore l'hypertrophie musculaire mais pas la force chez les hommes formés. Med Sci Sports Exerc 51: 94-103, 2019.

114. Schoenfeld, BJ, Ogborn, D et Krieger, JW. Relation dose-réponse entre le volume d'entraînement en résistance hebdomadaire et l'augmentation de la masse musculaire: revue systématique et méta-analyse. J Sports Sci 35: 1073-1082, 2017.

115. Shephard, R. Hydratation et restriction hydrique chez les athlètes. Optimiser les performances physiques pendant le jeûne et les restrictions alimentaires. 117–134, 2015 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1201/b18820-7>

116. Silk, DB, Grimble, GK et Rees, RG. Digestion des protéines et absorption des acides aminés et des peptides. Proc Nutr Soc 44: 63-72, 1985.

117. Stark, KD, Van Elswyk, ME, Higgins, MR, Weatherford, CA, et Salem, N, Jr. Enquête mondiale sur les acides gras oméga-3 , l'acide docosahexaénoïque et l'acide eicosapentaénoïque dans la circulation sanguine des adultes en bonne santé. Prog Lipid Res 63: 132-152, 2016.

118. Stults-Kolehmainen, MA et Bartholomew, JB. Le stress psychologique nuit à la récupération musculaire à court terme de l'exercice de résistance. Médecine et science dans les sports et l'exercice. 44: 2220–2227, 2012 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0b013e31825f67a0>

119. Stults-Kolehmainen, MA, Bartholomew, JB et Sinha, R. Le stress psychologique chronique nuit à la récupération de la fonction musculaire et des sensations somatiques sur une période de 96 heures . J Strength Cond Res 28: 2007-2017, 2014.

120. Stults-Kolehmainen, MA, Tuit, K, et Sinha, R. Un stress cumulatif plus faible est associé à une meilleure santé des adultes physiquement actifs dans la communauté. Stress 17: 157-168, 2014.

121. Takii, H, Takii Nagao, Y, Kometani, T, Nishimura, T, Nakae, T, Kuriki, T, et al. Les fluides contenant une dextrine cyclique hautement ramifiée influencent le taux de vidange gastrique. Int J Sports Med 26: 314-319, 2005.

122. Tang, JE et Phillips, SM. Maximiser l'anabolisme des protéines musculaires: le rôle de la qualité des protéines. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 12: 66–71, 2009.

123. Thwaites, DT, Kennedy, DJ, Raldua, D et Anderson, CMH. L'absorption de H⁺ / dipeptide à travers l'épithélium intestinal humain est contrôlée indirectement via un échangeur fonctionnel Na⁺ / H⁺. Gastroenterology, 2002. Disponible sur: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0016508502692777>

124. Trexler, ET, Smith-Ryan, AE, et Norton, LE. Adaptation métabolique à la perte de poids: implications pour l'athlète. J Int Soc Sports Nutr 11: 7, 2014.

125. Uchida, S, Konishi, K, Kubota, C, Takezawa, K, Kazuma, ITO, Goto, K, et al. Application d' un capteur de mouvement de type feuille sans contact pour la surveillance du sommeil des athlètes collégiaux. Journal de la Société des biomécanismes. 34: 339–343, 2010. Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.3951/sobim.34.339>

126. Wackerhage, H, Schoenfeld, BJ, Hamilton, DL, Lehti, M et Hulmi, JJ. Stimuli et capteurs qui déclenchent l'hypertrophie des muscles squelettiques après un exercice de résistance. J Appl Physiol 126: 30–43, 2019.

127. Wang, C, Catlin, DH, Starcevic, B, Heber, D, Ambler, C, Berman, N, et al. Un régime pauvre en graisses et riche en fibres a diminué les androgènes sériques et urinaires chez les hommes. J Clin Endocrinol Metab 90: 3550–3559, 2005.

128. Wang, X, Sparks, JR, Bowyer, KP et Youngstedt, SD. Influence de la restriction du sommeil sur les résultats de perte de poids associés à la restriction calorique. Sleep 41, 2018 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/zsy027>

129. Wankhede, S, Langade, D, Joshi, K, Sinha, SR et Bhattacharyya, S. Examen de l'effet

de la supplémentation de Withania somnifera sur la force musculaire et la récupération: un essai randomisé
essai contrôlé. J Int Soc Sports Nutr 12: 43, 2015.

130. Webb, KE et Bergman, EN. Absorption et transport des acides aminés et des peptides dans l'intestin. Aspects physiologiques de la digestion et du métabolisme chez les ruminants. 111–128, 1991. Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-702290-1.50013-8>

131. Wewege, M, van den Berg, R, Ward, RE et Keech, A. Les effets de l'entraînement par intervalles à haute intensité par rapport à l'entraînement continu d'intensité modérée sur la composition corporelle chez les adultes en surpoids et obèses: revue systématique et méta-analyse. *Obes Ap* 18: 635-646, 2017.

132. Wilborn, CD, Taylor, LW, Outlaw, J, Williams, L, Campbell, B, Foster, CA, et al. Les effets du lactosérum avant et après l'exercice vs la consommation de protéines de caséine sur la composition corporelle et les mesures de performance chez les athlètes féminines collégiales. *J Sports Sci Med* 12: 74–79, 2013.

133. Wildman, RP, Muntner, P, Reynolds, K, McGinn, AP, Rajpathak, S, Wylie-Rosett, J, et al. Les obèses sans regroupement des facteurs de risque cardiométaboliques et le poids normal avec la prévalence et les corrélats de regroupement des facteurs de risque cardiométaboliques de 2 phénotypes parmi la population américaine (NHANES 1999-2004). *Enquête obstétrique et gynécologique*. 63: 783–784, 2008. Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1097/01.ogx.0000338100.83483.58>

134. Wilhelm, EN et Pinto, RS. Entraînement aérobie et musculation simultanée pour la composition corporelle et la santé. Dans: *Entraînement aérobie et musculation simultanée: bases*

scientifiques et applications pratiques. Schumann, M et Rønnestad, BR, éd. . Cham: Springer International Publishing, 2019. pp. 293–307

135. Wilson, JM, Marin, PJ, Rhea, MR, Wilson, SMC, Loenneke, JP et Anderson, JC. Entraînement simultané: une méta-analyse examinant l'interférence des exercices d'aérobic et de résistance. *J Strength Cond Res* 26: 2293-2307, 2012.

136. Witard, OC, Jackman, SR, Breen, L, Smith, K, Selby, A et Tipton, KD. Taux de synthèse des protéines musculaires myofibrillaires après un repas en réponse à l'augmentation des doses de protéines de lactosérum au repos et après un exercice de résistance. *Am J Clin Nutr* 99: 86–95, 2014.

137. Witard, OC, Wardle, SL, Macnaughton, LS, Hodgson, AB et Tipton, KD. Considérations sur les protéines pour optimiser la masse musculaire squelettique chez les jeunes et les adultes plus âgés en bonne santé. *Nutrients* 8: 181, 2016.

138. Wu, CL et Williams, C. Un repas à faible indice glycémique avant l'exercice améliore la capacité de course d'endurance chez les hommes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 16: 510–527, 2006.

139. Wu, G. Nutrition et métabolisme des glucides. Principes de nutrition animale. 193-270, 2017 Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1201/9781315120065-5>

140. Consommation excessive d' oxygène après l'exercice .
Recomposition du corps. , 2008. Disponible sur:
<https://bodyrecomposition.com/research-review/research-review-effe-intensité-and-duration-on-the-excess-post-exercice -oxygen-consumer>.

141. Supplémentation en acides aminés à chaîne ramifiée pour soutenir l'anabolisme musculaire après l'exercice. Institut des sciences du sport Gatorade. Disponible sur:
<http://www.gssiweb.org/sports-science-exchange / article / branched-chain-amino-acid-supplémentat muscle-anabolism-following-exercice>

142. Évaluation de l'hydratation des athlètes. Institut des sciences du sport Gatorade. Disponible sur:
<http://www.gssiweb.org/sports-science-exchange/article/sse-97-hydr of-athletes>

AVERTISSEN

Copyright 2019 par Jeff Nippard et Chris Barakat Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite par quelque moyen que ce soit, graphique, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, l'enregistrement ou tout autre système de récupération d'informations sans l'autorisation écrite des auteurs, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans des articles ou des critiques critiques.

Les lecteurs doivent être conscients que les sites Internet proposés comme citations et / ou sources d'informations complémentaires peuvent avoir changé ou disparu entre le moment où ce livre a été écrit et celui où il a été lu.

Limite de responsabilité / exclusion de garantie: Bien que les auteurs aient utilisé leurs meilleurs efforts de recherche et de connaissances pour préparer ce livre, ils ne font aucune représentation ou garantie quant à l'exactitude ou à l'achèvement du contenu de ce livre et déclinent spécifiquement toute garantie implicite de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier. Aucune garantie ne peut être créée ou étendue par des représentants commerciaux ou des documents de vente écrits. Les conseils et stratégies contenus dans ce document peuvent ne pas convenir à votre situation particulière. Tu devrais consulter un professionnel en la matière. Ni l'éditeur ni l'auteur ne seront responsables de toute perte de profit ou de tout autre dommage commercial, y compris, mais sans s'y limiter, les dommages spéciaux, accessoires, consécutifs ou autres.

Le contenu de cet e-book n'est pas destiné au traitement ou à la prévention des maladies, ni

comme substitut à un traitement médical, ni comme alternative à un avis médical. L'utilisation des informations contenues dans ce livre électronique est au seul choix et aux risques du lecteur.

MERCI!

Veillez contacter info@strcng.com (service client de Jeff)
ou

Chris@schoolofgainz.com si vous avez des
problèmes.