

La meilleure diète pour les pratiquants naturels

Votre alimentation doit être différente des pratiquants sous stéroïdes !

Les stéroïdes et autres produits améliorant les performances ne permettent pas une mauvaise alimentation au quotidien. Vous pouvez devenir gras même sous-produits. Toutefois ces derniers changent le fonctionnement physiologique de votre organisme et peuvent compenser certaines « erreurs » alimentaires.

Par exemple, en utilisant des produits, vous pouvez augmenter le déficit calorique sans perdre de muscle. Si vous prenez de la GH, du T3, du clenbutérol ou même du DNP, vous pouvez à l'inverse manger en surplus calorique tout en perdant du gras.

Vous pouvez aussi ingérer jusqu'à 400g de protéines par jour et bénéficier d'une incroyable hausse de la synthèse protéique. Ironiquement, vous pouvez aussi provoquer une forte hausse de votre synthèse protéique, supérieur à un pratiquant naturel, avec un apport protéique très faible...

Pourquoi ? Tout simplement parce-que les produits anabolisants diminuent le catabolisme protéique, particulièrement les stéroïdes comme la trenbolone ou le dianabol qui sont par nature, davantage anti-catabolique qu'anabolique.

Bien qu'il existe beaucoup de pratiquants et de coachs dopés avec une bonne connaissance de la nutrition, la plupart vont donner la même diète à leurs clients naturels, qu'à ceux sous produits, car c'est ce qui fonctionne pour eux ! Cela donne rarement le résultat escompté...

Les pratiquants naturels ont des besoins différents, pas seulement à l'entraînement (voir les articles de Thibaudeau à ce sujet, traduction à venir !?) mais aussi dans l'assiette !

Les Calories

Toutes les diètes qui vous font perdre du poids fonctionnent via le déficit calorique.

Retirez un nutriment de votre alimentation (glucide ou lipide) ne vous fera pas perdre de poids si vous êtes en surplus calorique.

Pour perdre du poids, l'apport calorique est le facteur le plus important. Je connais plein de gens pratiquants la diète cétogène ou le jeun intermittent qui n'ont jamais réussi à être sec malgré leurs efforts. Ce n'est pas que ces diètes sont inefficaces, juste que si vous restez en surplus calorique alors vous ne perdrez pas de poids.

Toutefois, il y a d'autres facteurs à prendre en compte que la calorie, surtout si votre objectif est l'optimisation de votre composition corporelle (ratio muscle/gras)

L'Insuline

Beaucoup croient que tout se résume à l'apport calorique. Ils vous diront que la sensibilité à l'insuline et que les hormones thyroïdiennes ne sont pas importantes. J'ai moi même lu des études de ces fameux «evidence-based experts» (pour lesquels j'ai le plus grand respect) affirmant que l'insuline ne vous rendra jamais gras.

Techniquement parlant, ils ont raison. L'insuline facilite l'entrée des nutriments ingérés dans leur lieu de stockage adéquats (muscle, foie, cellules adipeuses). L'insuline ne vous fera pas stocker plus que ce que vous n'ingérez. Elle ne le peut. Donc d'une certaine façon, ils ont raison, ce n'est pas l'insuline en elle même qui vous rend gras mais le surplus calorique !

Mais, si votre insuline est élevée au delà d'un certain niveau, vous n'allez plus pouvoir métaboliser les lipides de façon efficace (lipolyse). Si après un repas riche en glucides, votre corps a produit beaucoup d'insuline, votre glycémie va rester élevée pour une longue durée de temps. Or la surproduction d'insuline empêche une perte de poids optimale.

Elle affecte également vos muscles. La production d'insuline est très bénéfique à la croissance musculaire, d'autant plus si vos cellules musculaires sont plus réceptives que vos cellules adipeuses.

Avez vous compris ? L'insuline n'est pas toujours mauvaise, elle est importante pour la croissance musculaire. Si elle se limitait à rendre les gens gras, les bodybuilders ne se l'injecteraient pas. Or c'est ce qu'ils font.

Message aux pratiquants de diète cétogène, maintenir des faibles niveaux d'insulines n'est pas idéal si vous voulez prendre du muscle.

L'insuline est anabolique et anti anabolique, Comment ? En augmentant directement les niveaux de mTOR, l'absorption des nutriments par les muscles et en augmentant indirectement la sécrétion d'IGF-1 par le foie.

Donc même si l'apport calorique est une des clés de la perte/prise de poids, la sensibilité à l'insuline ainsi que l'insuline sont deux facteurs très importants.

Le Cortisol

La plupart des gens sont confus et ne comprennent pas bien le rôle du cortisol dans la perte de poids. D'un côté c'est une hormone qui doit augmenter la combustion des graisses.

Elle joue un rôle dans le métabolisme des nutriments stockés (glycolyse, lipolyse, protéolyse) pour produire de l'énergie.

En tant qu'hormone du stress, elle permet à votre corps de s'adapter rapidement à une situation stressante / dangereuse comme fuir loin d'un tigre.

La mobilisation d'énergie est cruciale dans ce genre de moment.

Le cortisol augmente également la sécrétion d'adrénaline (épinéphrine) en aidant à la conversion de la noradrénaline en adrénaline. Cette dernière aide aussi à la mobilisation des ressources stockées.

Charles Poliquin disait souvent que le cortisol vous rendait gras. Il précisait que un taux de cortisol élevée privilégiait le stockage au niveau du ventre et du bas du dos.

Malheureusement, cette idée l'a longtemps discrédité auprès de la plupart des autres coachs qui ont loupé une occasion de comprendre le fonctionnement du cortisol sur la prise/perte de poids.

Voici la vérité : Le cortisol est une hormone de stockage. Quand elle est libérée de façon épisodique, et non chronique, elle aide à la perte de poids

Si vous souffrez d'une hypercortisolémie chronique, cela peut impacter négativement vos efforts de perte de poids. Comment ? Tout simplement en réduisant la conversion de la T4 (forme inactive, thyroxine) en T3 (forme active, triiodothyronine), hormones thyroïdiennes jouant un rôle primordiale dans l'activité métabolique.

Plus vous avez de T3, plus élevé sera votre métabolisme basal (énergie brûlée au repos) et plus il sera facile de perdre du poids.

C'est important pour les pratiquants naturels car une alimentation (ou un plan d'entraînement) déséquilibrée peut amener à des niveaux de cortisol élevés, ruinant tout vos efforts.

Un déficit calorique excessif --> Hypercortisolémie chronique, idem si vous coupez tout vos glucides, pensez y !

La première fonction du cortisol est de maintenir une glycémie stable, donc quand les glucides ou les calories sont trop basses, le cortisol et le glucagon sont sécrétés pour réguler l'hypoglycémie. Le cortisol est aussi sécrété pour destocker les autres réserves d'énergie.

Donc plus le déficit calorique est grand et les glucides sont bas, plus vous êtes à risque d'augmenter le cortisol.

Pour un pratiquant dopé, ce n'est pas un gros problème puisque les produits anaboliques contre-carrent la hausse du catabolisme induite par le cortisol. D'autant plus si ils prennent des aides pour perdre du poids, ex : du Cytomel (T3)

Bref, pour le pratiquant naturel, ce taux de cortisol élevée de façon chronique ralentit non seulement la perte de gras mais il peut aussi empêcher / ralentir la prise de muscle.

Ceci est particulièrement important lorsque nous parlons d'apport calorique optimal pour perdre / prendre du poids.

Votre apport calorique initial

Commencez à 11 kcal / pound (Soit 24 kcal / kg) pour un objectif de perte de poids

Commencez à 16 kcal / pound (Soit 35 kcal / kg) pour un objectif de prise de poids

Pour quelqu'un de 84kg, cela fait 2035kcal en régime et 2960kcal pour prendre du muscle.

Ces apports sont à adapter en fonction de votre niveau d'activité physique journalier.

Quelqu'un qui travaille dans le bâtiment aura besoin d'avantage de calories pour perdre du poids, tandis que quelqu'un qui a déjà un taux de masse grasse très élevé aura besoin de moins de calories.

Par exemple si vous pesez (330pounds) 150kg avec 40% de masse grasse, un apport calorique de 4000kcal est trop élevé d'au moins 700-800kcal.

C'est pourquoi il est primordial d'effectuer des ajustements réguliers à votre apport calorique.

Egalement, si vous vraiment impliqué dans une démarche de transformation physique, il est important de peser votre nourriture. Cela craint et est pénible, mais comment voulez vous réajuster de 250kcal si vous ne connaissez même pas vos apports actuels ?

Sans mentionner le fait que la plupart des gens ont tendances à sous estimer leurs apports quand ils ne les mesurent pas.

Ajuster son apport calorique

Comme dit plus haut, il est primordial d'effectuer des ajustements réguliers à votre apport calorique. Si votre objectif est de perdre du poids, vous voulez perdre un maximum de gras, pas du muscle.

Pareil pour la fabrication de masse musculaire, si vous êtes en excédent calorique vous allez augmenter votre capacité à créer du muscle, ainsi que la stimulation de la synthèse protéique via la stimulation de la voie mTOR par la consommation d'une quantité suffisante de glucides et protéines pour provoquer une sécrétion d'insuline.

Toutefois, surtout si vous êtes naturel, votre potentiel de fabrication musculaire est limité, c'est pourquoi la «prise de masse» traditionnelle n'est pas une approche très efficace pour le pratiquant naturel.

Sous produits c'est différent, la prise de masse peut très bien fonctionner et permettre de construire plus rapidement, et d'avantage, de masse musculaire.

Pour construire du muscle il vous faut des protéines mais aussi beaucoup d'énergie. C'est pourquoi les pratiquants sous produits peuvent se permettre des apports hypercaloriques et hyperprotidiques supérieurs aux autres, cela est d'autant plus vrai lors de la prise d'hormone de croissance.

Bien sur, même sous produits on peut devenir gras, surtout lorsque l'on mange comme un idiot, mais la marge de manœuvre est plus importante que pour le pratiquant naturel qui se doit d'être plus rigoureux.

Objectifs de perte de poids

Vous devez vous peser tout les 7 jours, à jeun, au lever.

Visez une perte de poids hebdomadaire moyenne de 1kg, a ajuster bien entendu selon votre jugement, si vous êtes déjà assez sec ou plutôt petit, une perte de 500g sera déjà très satisfaisante.

Souvent la perte de poids est supérieure lors des premières semaines à cause de la diminution des stocks de glycogènes et donc de rétention aqueuse.

N'oubliez pas, pour une personne «normale», une perte de 1kg/semaine devrait être votre objectif, ainsi cela ne devrait pas impacter sur la qualité de vos entraînements et vous devriez éviter la perte de masse musculaire.

Sur une durée de 12 semaines, cela équivaut à 12kg de gras en moins, vous allez vous métamorphoser !

Raisons pour lesquelles la perte de poids peut stagner

Au fur et à mesure de votre évolution, il est possible que l'apport calorique initial, vous ayant permis de perdre 1kg/ semaine ne fonctionne plus, pourquoi ? plusieurs raisons possibles à cela :

1) Vous pesez moins lourd

Si vous avez déjà perdu 4kg, votre besoin énergétique journalier à diminuer, cela est d'autant plus vrai si vous êtes quelqu'un de physiquement actif. Cela s'explique par le fait que ce sont 4 kg de lest que vous portez en moins sur vous tout au long de la journée pour vous mouvoir et réaliser vos différentes activités physiques.

2) Inconsciemment vous avez diminué votre NEAT

Le NEAT (Non exercise Activity Thermogenesis) correspond à la somme de toute les activités physiques que vous faites au cours de votre journée (marcher pour aller au travail, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, porter les courses...), souvent lorsque l'on diminue son apport calorique, le corps essaye de s'adapter en vous faisant diminuer le besoin calorique journalier via une baisse du NEAT.

En gros, plus vous perdez du poids plus vous pouvez devenir fainéant et vous reposer sur vos lauriers.

3) Diminution du métabolisme basal

Cette faible baisse du métabolisme peut être due à la perte d'un peu de masse musculaire mais elle résulte plus souvent de la hausse du cortisol induite par la perte de poids (pour mobiliser les réserves). Cela entraîne une diminution des hormones T4 et T3 et donc une baisse de l'activité métabolique de ~5%, pas énorme mais suffisante pour stopper vos progrès.

Si la perte de poids s'arrête cela signifie que vous n'êtes plus en déficit calorique, soit vous dépensez moins d'énergie soit votre métabolisme à ralentit. Dans les deux cas, si vous voulez continuer à perdre du poids la réponse est simple : vous devez diminuer vos calories.

Avec mes clients tant que la perte de poids est stable je ne touche à rien.

Si ils ne perdent plus de poids, nous diminuons l'apport calorique par un facteur 1 (2 pour le poids en kg) , cela veut dire que si vous avez pris votre poids x 11, dans un objectif de perte de poids, vous le multipliez alors par 10 , la perte de poids devrait reprendre, sinon vous diminuez par un autre facteur 1 (poids x 9).

Si vous prenez du poids (sans avoir triché) alors vous pouvez diminuer par un facteur 1,5, voir 2 (3 ou 4 en kg)

Note : L'apport protidique ne doit pas diminuer, la baisse calorique doit venir d'une baisse équivalente des glucides et des lipides, donc si vous devez diminuer de 250kcal cela correspond à 125kcal de glucides (30g) et 100kcal de lipides (14g).

Apport calorique optimal pour une prise de masse musculaire

Si vous prenez du poids trop vite, il y aura une trop grosse proportion de masse grasse. Quand vous êtes naturel vous ne pouvez pas forcer votre corps à créer du muscle plus vite que votre physiologique ne le permet.

En moyenne, pour les hommes, il faut viser 100g à 200g de muscle/semaine (moitié moins pour les femmes)

Plus vous êtes expérimentés plus vous devrez voir à la baisse cette moyenne. Généralement, selon notre potentiel, nous pouvons prendre 18 a 23kg de muscle (pas de gras) en plus de notre poids adulte «normal».

Il y a bien sur des exceptions avec des gens génétiquement doués pour prendre du muscle (une expression plus faible de la myostatine, plus de testostérone et d'IGF-1 ou encore le gène ACTN3 RR qui s'exprime).

A l'inverse ceux qui ne sont pas très réactifs peuvent s'estimer heureux si ils arrivent à prendre 7kg de muscle au cours de leur carrière sportive.

Prendre du muscle sans prendre de gras est certainement possible mais très difficile et demande un niveau de précision et de contrôle de toutes les variables (stress, repos, nourriture, entraînement, NEAT...) et souvent cela peut rendre le processus de gains musculaire plus lent.

Bien que nous ne souhaitons pas devenir un gros loukoum, prendre un peu de gras est un processus inhérent à la prise de muscle et facilitera cette dernière. Ce n'est pas que le gras rend musclé mais manger suffisamment garanti que vous apportez ce qu'il faut en nutriments pour soutenir la croissance musculaire.

Pour la prise de poids, l'objectif doit être de 0,23 à 0,45kg/semaine, cela garanti une prise de gras minimale, puisque ce «gain musculaire» comprendra également de l'eau, du glycogène musculaire et du gras.

-Si vous prenez 0 à 0,22kg vous devez augmenter vos calories d'un facteur 1 (2 pour les kg) soit au lieu de faire poids x 16 (poids x 35) vous faites poids x 17 (poids x 37).

-Si le poids diminue, augmentez d'un facteur 1,5 a 2 (3 a 4 pour les kg)

-Si vous prenez plus que 1kg /semaine alors diminuez le facteur de 0,5 (1 pour les kg)

-Si vous prenez entre 0,45 et 1kg, vous pouvez rester pareil ou diminuer de 0,25 / 0,5 (0,5 a 1 le facteur)

Si vous devez augmenter vos calories, on augmente les protéines, glucides et lipides de façon identique,

soit pour 250kcal

84kcal de protéines = 21g

84kcal de glucides = 21g

84kcal de lipides = 9g

Apports protidiques

Un apport hyperprotidique est le deuxième élément le plus important pour transformer votre physique, que ce soit pour perdre que pour prendre du poids.

Durant une phase de construction musculaire, vous prendrez davantage de muscle si vous consommez suffisamment de protéines. Durant une phase de perte de poids, un apport hyperprotidique permettra de protéger au maximum la masse maigre et privilégier l'utilisation des lipides comme carburant.

Toutefois quand vous êtes naturel, tout ne se résume pas à l'apport de protéines, votre corps à une capacité maximale de construction musculaire.

Consommer trop de protéines sera inutile et peut même réduire l'anabolisme à cause d'une augmentation des réactions de désamination et de conversions des acides aminés en glucides.

Pour les autres ce n'est pas un problème puisque vous êtes en anabolisme 24h sur 24 ce qui vous permet d'avoir des apports protidiques supérieurs, d'où les diètes de bodybuilders avec >400g de protéines...

Durant une phase de construction musculaire, l'apport protidique peut être monté jusqu'à 2,2 à 2,5g/kg de poids de corps si vous n'utilisez pas d'aides.

En consommer davantage lorsque vous cherchez à perdre du poids peut être une bonne approche puisque cela va diminuer le catabolisme protidique et aider à maintenir des niveaux de glycémie stable ce qui diminuera indirectement la production de cortisol.

L'apport en glucides

C'est difficile de construire du muscle «rapidement», naturellement, quand vous ne consommez aucun glucides. Je ne dis pas que c'est impossible, surtout si vos apports protidiques et caloriques sont suffisants, mais cela sera bien plus difficile.

Comment la consommation de glucides periworkout peut elle augmenter la croissance musculaire ? Les muscles étant composés de protéines après tout?

Oui, mais les glucides génèrent une production d'insuline qui va augmenter l'expression de la voie mTOR suite à l'entraînement.

Si vous consommez des glucides avant ou durant la séance, l'expression de la voie mTOR sera amplifiée et donc la synthèse protéique (*MPS = muscle protein synthesis*).

C'est important pour les pratiquants naturels qui doivent stimuler la MPS via leurs entraînements. Les autres pratiquants en bénéficieront aussi mais cela sera beaucoup moins nécessaire puisqu'ils sont déjà constamment en état de synthèse protéiques grâce aux produits.

Les glucides en peri workout ont d'autres avantages. D'abord la prise avant/pendant la séance permet de diminuer la sécrétion de cortisol (libéré pendant la séance pour mobiliser les ressources énergétiques nécessaires à la performance exigée) puisque le glucose est le meilleur carburant de l'organisme (meilleur que les corps cétoniques). Donc plus vous fournissez de carburant, moins le corps a besoin d'aller en chercher et donc de produire de cortisol.

Recommandation HBCD (*Highly branched cyclic dextrin*) avant et pendant la séance.

Moins de cortisol = plus de croissance musculaire

Avoir des glucides autour de votre séance peut également améliorer votre performance et donc le volume d'entraînement et donc potentiellement la croissance musculaire en résultant.

Les taux de glycémie et d'IGF-1

Les diètes faibles en glucides = des niveaux plus bas en IGF-1, car pour produire de l'IGF-1 il faut de l'hormone de croissance et de l'insuline

Ces deux hormones n'ont pas forcément besoin d'être présentes en même temps. Une théorie veut que l'insuline rende le foie plus sensible à la production d'IGF-1 quand la GH est sécrétée. Pourquoi cela est il si important ? parce que l'IGF-1 est l'hormone la plus anabolique de tout le corps !

Vous n'avez pas besoin d'une quantité faramineuse de glucides toute la journée, mais suffisamment pour stimuler la production d'insuline au moins 1 a 2 fois, ce qui aidera grandement dans le processus de fabrication musculaire.

Les glucides et le stress

Un autre avantage des glucides est qu'ils peuvent réduire le stress et l'anxiété en augmentant la production de sérotonine tout en inhibant la production de cortisol et d'adrénaline.

Les glucides peuvent vous relaxer !

Le lien entre glucides et sérotonine est bien établi, c'est pourquoi on parle souvent de «nourriture plaisir», quand vous vous sentez mal vous avez tendance à manger de la «merde» et cela vous fais du bien. Cela est du à une hausse de la sérotonine.

Il existe 2 acides aminés clés, la tyrosine et le tryptophane.

La tyrosine est un précurseur de la dopamine (stimule le système nerveux), le tryptophane est un précurseur de la sérotonine (qui apaise)

Quand vous mangez des protéines, les 2 acides aminés sont présents dans le système digestif et il se produit une compétition entre eux pour leur absorption et transport au sein de l'organisme. Plus vous consommez de glucides avec vos protéines, plus le tryptophane sera avantagé, à l'inverse, moins de glucides et ce sera la tyrosine qui prendra l'ascendant.

La consommation de glucides avec vos protéines facilite la production de sérotonine, ce qui apaise le cerveau, réduit l'anxiété et diminue le cortisol,. Peu/pas de glucides = plus de dopamine = plus d'excitation.

Bref, quand vous diminuez le cortisol = vous diminuez l'adrénaline
Le cortisol augmente la conversion de noradrénaline en adrénaline
Vous pouvez donc consommer des glucides quand vous avez besoin de diminuer le cortisol et de vous détendre (le soir !)

Quantité de glucides par jour

Selon votre sensibilité à l'insuline, faites en sorte d'avoir 40 à 60% de vos apports non protidiques en provenance des glucides (soit 40% à 60% de votre apport calorique total auquel vous avez soustrait les calories en provenance des protéines)

Si vous êtes à 2200kcal/j avec 250g de protéines (1000kcal), cela revient à $2200-1000=1200$ kcal
Soit 40% de 1200kcal = 480kcal / 120g
Soit 50% de 1200kcal = 600kcal / 150g
Soit 60% de 1200kcal = 720kcal / 180g

Le reste proviendra des lipides

Plus le taux de masse grasse est élevée, plus il faudra tendre vers les 40%, à l'inverse quelqu'un d'assez sec devra viser les 60%

Timing des glucides

Le plus important est d'avoir des glucides autour de l'entraînement, juste avant ou pendant, vous pouvez avoir jusqu'à 50% de votre apport glucidique dans la limite haute de 90g, en moyenne je préconise 40 à 60g.

L'autre moment où les glucides sont important est dans la soirée, cela peut sonner dissonant par rapport à ce que disent la plupart des autres coachs, mais pour optimiser la récupération, la croissance et la qualité de votre sommeil c'est la meilleure option.

Cela va vous aider à vous relaxer et à diminuer les niveaux de cortisol

Egalement vous ne devriez pas consommer de glucides dans le repas «avant l'entraînement» car cela vous permettra de favoriser la production de dopamine de sorte que le système nerveux sera au taquet pour votre séance.

Si vous vous entraînez à 16h, vous pouvez avoir une structure de repas ainsi :

Petit déjeuner :	Protéines et lipides
Déjeuner :	Protéines et lipides
Snack :	Protéines et lipides
Peri Workout :	Protéines et glucides
Diner :	Protéines et glucides
Snack pré dodo :	Protéines et glucides

La règle d'or : pas de glucides avant la séance, sauf si juste avant ou pendant la séance, et diviser vos apports glucidiques entre les repas peri-workout et post workout

Garder des glucides pour vos deux derniers repas de la journée, si vous avez peu de glucides, ceux avant/pendant la séance suffisent, garder ceux restant pour le soir.

Exemple 2200kcal 250g protéines 150g glucides :

Petit déjeuner : 40g Protéines et lipides
Déjeuner : 40g Protéines et lipides
Snack : 40g Protéines et lipides
Peri Workout : 40g Protéines et 60g glucides
Diner : 40g Protéines et 60g glucides
Snack pré dodo : 40g Protéines et 30g glucides

Lors d'une période de surplus calorique il y a souvent d'avantage de glucides donc on peut facilement en rajouter en post workout et avoir au moins 4 repas protéines + glucides

Les différents types de glucides

On pourrait se limiter à la flexible diet (IIFYM) et se dire que tant que on rentre dans ses macros nutriments et calories ça n'a pas d'importance, or selon moi, pour des résultats optimaux, la qualité de la nourriture importe !

Si vous prenez une personne obèse qui mange 6000kcal de junk food/j et que vous la mettez à 2500kcal avec 250g de protéines c'est sur qu'elle va avoir des résultats spectaculaires.

Toutefois pour quelqu'un qui est déjà en bonne forme physique et qui cherche l'optimisation cela ne suffira pas.

Pour les glucides, a part ceux consommés en peri workout, nous voulons des indices glycémique faibles, en provenance d'aliments les plus naturels / moins transformés possibles.

Si vous élever trop l'insuline, cela prend plus de temps à redescendre au niveau basal et tant qu'elle est élevée, la mobilisation des ressources lipidiques est moins efficiente.

Quelques sources de glucides recommandées :

Pain germé (Ezekiel) Avoine/ Riz/ Pâtes de riz/ Quinoa/ Patates (n'importe lesquelles)
Haricots/ Lentilles/ Baies

L'apport lipidique

Ce dernier se base sur votre apport calorique total - les besoins protéiques - les besoins glucidiques

Donc dans l'exemple vu ci dessus :

2200kcal
250g de protéines (1000kcal)
150g de glucides (600kcal)
= 67g de lipides (600kcal)

Soit

Petit déjeuner : 40g Protéines et 22g lipides
Déjeuner : 40g Protéines et 22g lipides
Snack : 40g Protéines et 22g lipides
Peri Workout : 40g Protéines et 60g glucides
Diner : 40g Protéines et 60g glucides
Snack pré dodo : 40g Protéines et 30g glucides

Planning des repas

Pas d'exemple de diète toute faite car cela est propre à chacun et dépendra de votre niveau initial ainsi que de vos objectifs, toutefois avec tous ce qui a été dit en amont vous avez tous les outils en main.

Voici comment organiser vos repas selon le moment où vous vous entraînez :

Training Early Morning (No Time For Breakfast)

Workout: Protein and carbs (Plazma™)
Breakfast: Protein and carbs
Lunch: Protein and fats
Snack: Protein and fats
Dinner: Protein and fats
Snack: Protein and carbs

Training in the Morning (With Time For Breakfast)

Breakfast: Protein and fats
Workout: Protein and carbs (Plazma™)
Lunch: Protein and fats
Snack: Protein and fats
Dinner: Protein and carbs
Snack: Protein and carbs

Training in the Mid-Afternoon

Breakfast: Protein and fats
Lunch: Protein and fats
Workout: Protein and carbs (Plazma™)
Snack: Protein and fats
Dinner: Protein and carbs
Snack: Protein and carbs

Training in the Late-Afternoon

Breakfast: Protein and fats
Lunch: Protein and fats
Snack: Protein and fats
Workout: Protein and carbs (Plazma™)
Dinner: Protein and carbs
Snack: Protein and carbs

Note : je n'ai pas mis d'exemple avec un entraînement le soir car pour les pratiquants naturels c'est le pire moment où s'entraîner !

Efforts et résultats

Pour les pratiquants naturels, la nutrition demande des efforts supplémentaires, de la rigueur et de la méthode, vous devrez calculer vos apports caloriques et en macro nutriments. Vous devez peser vos aliments et faire des ajustements hebdomadaires

Mais, si vous êtes sérieux et souhaitez transformer votre physique, il vous faut en passer par là. Si vous vous satisfaisiez d'un «physique juste bien» alors ne vous embêtez pas avec ça, mais ne vous étonnez pas si vous n'atteignez pas vos objectifs

Article original : <https://www.t-nation.com/diet-fat-loss/the-best-damn-diet-for-natural-lifters>

Traduction de Tournesol pour MeM