

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
<i>Nous connaissons assez mal nos limites.</i>	
<i>Faut-il attendre de les atteindre pour réagir ?</i>	9
<i>« Pensez-vous que l'alimentation d'aujourd'hui est plus dangereuse que celle d'autrefois ? »</i>	11
<i>Faire le point sur la perte de poids</i>	11
<i>Se fixer des objectifs et les atteindre.</i>	13

L'ALIMENTATION

LES MACRONUTRIMENTS	19
Les protéines	20
Les lipides	23
Les glucides	26
L'INDEX GLYCÉMIQUE	29
Historique de l'index glycémique (IG)	29
Définition de l'IG	31
Rapport entre l'IG et les lipides	31
COLLATIONS : RELATION MUSCLES-PROTÉINES	36
Quantité et fréquence	36
La combinaison protéines-glucides	37
LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE TOTALE	40
Le métabolisme de base	40
La thermorégulation corporelle et la thermogénèse alimentaire	41
L'activité physique	42

EFFETS ALKALINISANTS-ACIDIFIANTS DES ALIMENTS SUR L'ORGANISME : POTENTIAL RENAL ACID LOAD (PRAL)	48
RÉPARTITION DES APPORTS JOURNALIERS	51
Le petit déjeuner	51
Le déjeuner	52
Le goûter	53
Le dîner	54

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

LES MODES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES	57
Le concentrique	57
L'excentrique	58
L'isométrique	60
PHYSIOLOGIE DE L'HYPERTROPHIE	61
LES MODALITÉS DE STIMULATION DES FIBRES MUSCULAIRES	64
Intensité et nombre de répétitions	64
Le nombre de séries	65
Le temps de récupération entre les séries	67
Le temps sous tension	68
LES GRANDS PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT	71
La programmation	71
L'évolution	72
L'évaluation	73
L'équilibre	74
La récupération	74
LE DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE : OUTIL INDISPENSABLE DANS LA PERTE DE MASSE GRASSE	76
Retour en arrière : l'apologie du travail continu	77
Du crossover concept au LIPOXmax	79
Les facteurs de variation du LIPOXmax	80
Le High Intensity Training	84
RÉPARTITION DES GRAISSES SUR LE CORPS HUMAIN : DIFFÉRENCES HOMME-FEMME	89

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE RÉCUPÉRATION	92
Les étirements passifs	93
<i>Les étirements après une séance</i>	94
<i>Les courbatures</i>	94
<i>La performance</i>	95
<i>Les blessures</i>	96
<i>Les modalités de travail</i>	97
Les massages	98
L'activité physique	100
Les vêtements de compression	100
CONCLUSION	102

SPORT ET ALIMENTATION : MODE D'EMPLOI

PROGRAMMES SPORTIFS ET NUTRITIONNELS	105
Dénominations et équivalences pour le plan alimentaire	106
<i>Petit déjeuner</i>	106
<i>Déjeuner et dîner</i>	106
Programmes sur 12 semaines	108
DESCRIPTION DES MOUVEMENTS	132
Pectoraux	132
Épaules	135
Dos	137
Jambes	140
Fessiers	142
Biceps	144
Triceps	144
Abdominaux	146
Lombaires	149
Exercices cardiorespiratoires	150
GLOSSAIRE	153
BIBLIOGRAPHIE	154
REMERCIEMENTS	160