

Programme d'entraînement STARTER 30 jours pour remodeler votre silhouette



La méthode ZeN'n Diet

Programme STARTER

Méthode ZeN'n Diet

30 jours d'exercices
pour remodeler votre
silhouette

© 2015 Programme STARTER-ZeN'n Diet-Pascale FAIVRE

Tous droits réservés

Clause de non responsabilité

Ce guide a été rédigé par Pascale FAIVRE, fondatrice de la méthode ZeN'n Diet spécialisée dans l'accompagnement à la personne par la naturopathie de base scientifique et la sophrologie caycédienne.

Le téléchargement de cet ouvrage est dédié à une seule personne, vous n'êtes pas autorisée à le partager ni à le distribuer.

Ce guide propose un programme d'entraînement physique réparti sur 30 jours à pratiquer chez vous, pour remodeler votre silhouette et vous aider à atteindre vos objectifs personnels. Les exercices présentés et les conseils alimentaires sont généraux et ne font pas acte de conseils personnalisés ni médicaux.

En cas de doute, de problèmes de santé, de douleurs physiques ou si vous n'êtes pas certain de pouvoir suivre ce programme, il est important de consulter l'avis de votre médecin.

Pascale FAIVRE ne peut être tenue responsable en aucun cas d'une mauvaise utilisation de son programme. Chaque participant doit savoir si son état de santé lui autorise ces efforts physiques ou non.

Tout le contenu de ce guide, qu'il s'agisse du texte et des illustrations graphiques, appartient à Pascale FAIVRE et ne peut faire l'usage d'une utilisation personnelle ou professionnelle sous toute autre forme que ce soit (électronique, impression, photocopie...).

Avertissement : l'auteur, ne saurait être tenu responsable des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans ce programme.

Guide d'entraînement ZeN'n Diet-copyright © 2015 Pascale FAIVRE ZeN'n Diet-
Tous droits réservés-<http://zen-n-diet.com>

Avant de démarrer

Les 30 jours d'entraînement sont composés de 4 phases :

PHASE 1 : J'ELIMINE

PHASE 2 : JE DESTOCKE

PHASE 3 : JE TONIFIE

PHASE 4 : JE REMODÈLE

Les séances d'exercices quotidiens

Les séances d'exercices sont réparties sur 4 semaines. Chaque séance comprend 2 à 3 exercices de renforcement musculaire. Vous devez effectuer le nombre de répétitions recommandées et répéter la séquence complète au moins une fois.

Lire attentivement les recommandations suivantes

Les séances CARDIO

Les séances Cardio sont des activités physiques qui favorisent le renforcement cardiovasculaire. En augmentant la fréquence cardiaque, elles participent à améliorer l'endurance.

Ces séances permettent de brûler des calories indispensables pour gagner en minceur et d'équilibrer le métabolisme. Elles sont à pratiquer 2 fois par semaine pendant 30 à 45 min.

Il s'agit de la course à pied, du vélo, de la natation, de la danse ou encore de la corde à sauter.

Astuces : vous pouvez commencer par une activité modérée comme la marche à pied pendant 30 min et augmenter progressivement le rythme et le temps. Oubliez l'ascenseur, arrêtez vous une station de bus avant votre destination.



Planning et conseils

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Renforcement musculaire	X	X		X	X		
CARDIO			X			X	
Récupération							X

Pour vous assurer de bien effectuer les exercices, l'idéal est de vous placer devant un miroir,
La respiration est essentielle, l'inspiration se fait pendant la contraction musculaire, l'expiration lors du relâchement.

Aérer la pièce ou laisser la fenêtre ouverte au cours de la séance,

Choisir une tenue légère et confortable qui laisse une grande liberté de mouvement.

Avant l'entraînement, faites un échauffement,

Ne pratiquez pas juste après un repas, attendre 1H30,

Buvez avant, pendant et après l'exercice,

Prenez un temps de récupération avant de manger,

A la fin des séances, prévoir quelques étirements qui améliorent la souplesse et la récupération.



Votre entraînement



La règle d'or pour remodeler votre silhouette est de faire des séances d'entraînement courtes mais régulières. **10 min par jour suffisent** ! Facile à programmer au quotidien, c'est le temps nécessaire pour remuscler votre corps. Au fil des séances, différents groupes musculaires seront sollicités. Il faudra se focaliser chaque jour sur une zone en particulier.

Vous devez associer au programme de renforcement musculaire une activité « **CARDIO** » 2 à 3 fois par semaine, surtout pour celles qui veulent perdre du poids.

Pour pratiquer votre entraînement vous n'avez pas besoin de vous rendre dans une salle de sport ni d'investir dans du matériel coûteux mais juste dans quelques accessoires.

Durant les 4 semaines de coaching, et afin de varier les exercices, vous aurez besoin d'un tapis de gym (plus confortable pour votre dos), d'un ballon souple, d'une chaise, d'une corde à sauter et de deux haltères de 1 à 2kg. Vous pouvez facilement les trouver dans tous les magasins de sport ou en grandes surfaces. Vous pouvez remplacer les haltères par 2 bouteilles d'eau pleines (1,5L).

Les étirements



Les exercices d'étirements sont importants avant une séance de sport pour chauffer les muscles et après une activité pour les détendre et les étirer. De plus, cela évite les courbatures et permet l'assouplissement et la récupération. Ainsi on gagne en souplesse tout en se relaxant.

L'échauffement met progressivement l'organisme en condition. L'effet de l'échauffement élève la température du corps et des muscles qui seront sollicités pendant l'effort. L'échauffement prévient les blessures et augmente les capacités mécaniques.

Il convient donc de s'échauffer quelques minutes avant de démarrer votre séance et de vous étirer quelques minutes après.

Les positions peuvent être maintenues quelques secondes à une minute.

Pour les jambes



1 - Tendez votre jambe droite en avant et relevez votre pointe de pied, votre jambe gauche doit être en arrière.

2 - Fléchissez légèrement la jambe gauche.

3 - Gardez le buste droit et penchez-vous en avant, jusqu'à sentir que l'arrière de votre cuisse est bien tendu. Attrapez votre pied droit avec votre main droite et maintenez cette position.

4 - Relâchez et revenez à votre position.

5 - Répétez l'exercice plusieurs fois, puis faites de même avec votre jambe gauche.

Pour les cuisses

1 - Debout, jambes écartées et le dos droit, regardez droit devant vous. Cette position est la posture de base.

2 - Fléchissez la jambe droite, transférez votre poids sur le pied droit tout en pliant le genou droit. Votre jambe gauche doit restée tendue et votre dos bien droit.

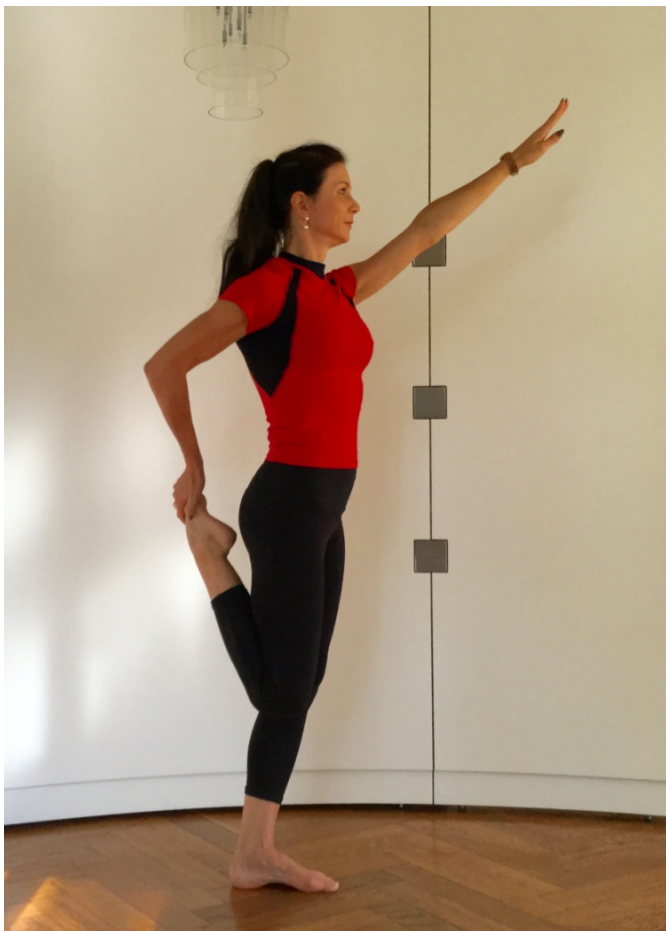
3 - Expirez en poussant avec votre pied sur le sol pour revenir à la position de départ.

4 - Recommencez l'exercice plusieurs fois puis faites de même avec la jambe gauche.



Pour les fessiers

- 1- Debout, ramenez le talon vers le fessier.
- 2- Dos bien droit, attrapez votre cheville.
- 3- Tendez le bras opposé vers l'avant pour garder l'équilibre.



- 1- Asseyez-vous au sol jambes tendues, le dos bien droit.
 - 2- Placez la jambe droite fléchie par dessus le genou gauche.
 - 3- Encerclez le genou droit avec le bras gauche.
 - 4- Placez la main droite au sol.
 - 5- Tournez votre regard vers l'épaule droite.
- Maintenez la posture puis changez de côté.



Pour le dos

- 1 - Mettez-vous à genoux au sol.
- 2 - Posez vos fessiers sur vos talons, sans trop forcer. Tendez vos deux bras vers l'avant, paumes posées à plat au sol. Faites glisser vos mains le plus loin possible, la tête baissée entre vos coudes.
- 3 - Lorsque vous êtes complètement étirée, détendez vos bras, posez votre ventre contre le haut de vos cuisses, de manière à le laisser reposer confortablement et posez votre tête baissée sur le tapis de sol, le front contre le tapis.

Maitenez la position en respirant avec le ventre.



Pour la taille

- 1 - Asseyez-vous en tailleur, le dos bien droit
- 2 - Inclinez le buste sur le côté et levez le bras opposé au dessus de la tête,
- 3 - Relâchez puis faites de même de l'autre côté.



Phase 1

Semaine 1

Gym

drainante

Ces exercices renforcent les muscles profonds et favorisent un bon retour veineux.



J'élimine

GYM DRAINANTE

1. Cuisses
2. Fessiers
3. Bras
4. Jambes
5. Taille
6. La planche

Intérieur des cuisses

- Sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol, un ballon souple entre les genoux.
- Rapprochez les genoux en compressant le ballon, tout en maintenant le bassin au sol et en soufflant.
- Relâchez sans faire tomber le ballon en inspirant et recommencez.



3 séries de 20



Fessiers

- En quadrupédie ventrale, les mains à plat au sol, tête dans le prolongement du corps.
- Levez le genou sur le côté sans dépasser la ligne qui prolonge l'axe du dos.
- Redescendez lentement le genou sans le poser au sol puis remontez.

20 fois de chaque côté

2 à 3 séries de 20 de chaque côté



Triceps

- Dos à une chaise, les deux mains en appui sur le bord de la chaise, genoux fléchis, bras tendus.
- Fléchissez les coudes et maintenez la position quelques secondes puis tendez à nouveau les bras.

2 séries de 10



Jambes

- Debout en appui sur une jambe, le bout de pied placé au bord d'une marche, l'autre pied positionné derrière la jambe en action.
- Faites un mouvement de flexion-extension sur la pointe de pied en descendant le talon plus bas que l'avant du pied.

2 séries de 20 de chaque côté



Taille

- Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, un leste dans une main.
- Inclinez le buste en rapprochant le leste le plus près possible du genou puis redressez le buste pour revenir à la position de départ.

20 fois de chaque côté.

La planche

La planche est le meilleur exercice pour renforcer la partie centrale du corps. Cet exercice permet de brûler la graisse abdominale et de renforcer les muscles intérieurs et extérieurs du dos, la partie supérieure du corps, les fessiers, les jambes et les mains. Lorsque vous maintenez la position, les muscles se contractent. Ils seront renforcés en profondeur.

Cet exercice est basé sur une augmentation progressive de la durée. Vous commencez avec 20 secondes pour finir avec 4 minutes de planche. Après les quatre semaines d'entraînement, vos muscles seront plus résistants !

Vous devez adopter une position bien droite pour faire la planche. Lorsque vous vous appuyez sur les coudes et les orteils, la partie supérieure du corps doit former une ligne droite. Respirez profondément et maintenez toujours la ligne droite. Ensuite, essayez de distribuer votre poids entre les jambes et les coudes afin de garder votre équilibre.

Voici la répartition du temps et son prolongement en fonction des jours :



Jour 1: 20 secondes

Jour 2: 20 secondes

Jour 3: 30 secondes

Jour 4: 30 secondes

Jour 5: 40 secondes

Jour 6: repos

Jour 7: 45 secondes

Jour 8: 45 secondes

Jour 9: 60 secondes

Jour 10: 60 secondes

Jour 11: 60 secondes

Jour 12: 90 secondes

Jour 13: repos

Jour 14: 90 seconde

Jour 15: 90 secondes

Jour 16: 120 secondes

Jour 17: 120 secondes

Jour 18: 150 secondes

Jour 19: repos

Jour 20: 150 secondes

Jour 21: 150 secondes

Jour 22: 180 secondes

Jour 23: 180 secondes

Jour 24: 210 secondes

Jour 25: repos

Jour 26: 210 secondes

Jour 27: 240 secondes

Jour 28-29-30: autant que vous pouvez !

BRAVO !

**Vous venez de terminer votre semaine 1 du programme d'entraînement ZeN'n Diet.
Vous êtes prêtes pour suivre les prochaines semaines.**

A la fin de cette semaine, et comme pour chaque semaine, je vous invite à remplir votre bilan personnalisé pour vous aider à suivre votre évolution et vos résultats. Mesurez votre tour de taille, de hanches, de cuisses etc. et n'oubliez pas de vous prendre en photo. Les photos sont souvent plus parlantes que le chiffre de la balance :)

BILAN

- J'ai fait mes 3 séances de renforcement musculaire
- J'ai marché au moins 30min par jour
- J'ai fait au moins 2 séances de cardio

OBJECTIFS pour la semaine suivante

Gardez le cap et poursuivez vos efforts, il faut minimum 3 semaines à votre corps pour commencer à se remodeler.

« VOUS ÊTES PRÊTES POUR LE CHALLENGE, UNE NOUVELLE SILHOUETTE, UNE VIE SAINTE ET HARMONIEUSE VOUS ATTENDENT ! »



Je mesure mes progrès

Date de début du programme ZeN'n Diet :

Poids actuel :	Poids désiré :	Taille de vêtement actuelle :	Taille de vêtement désirée :
----------------	----------------	-------------------------------	------------------------------

	Dates des mesures	Bras cm	Poitrine cm	Taille cm	Hanches cm	Cuisses cm	Mollets cm	Poids kg
Départ								
Semaine 1								
Semaine 2								
Semaine 3								
Semaine 4								
TOTAL cm perdus								

Phase 2

Semaine 2

Gym déstockante

Pour booster le déstockage, on associe des séances de renforcement musculaire courtes mais ultra efficaces à des séances Cardio à intensité modérée pour obliger l'organisme à puiser dans ses réserves.

Résultats garantis !



Je destocke

GYM DESTOCKANTE

1. Cuisses
2. Fessiers
3. Bras
4. Jambes
5. Taille

A ajouter aux exercices de la
semaine 1

Squat

- Debout, pieds parallèles de la largeur du bassin, bras le long du corps.
- Fléchissez les genoux, comme pour vous asseoir sur le bord d'une chaise.
- Poussez les fessiers vers l'arrière, bras tendus vers l'avant.
- Remontez en poussant les talons dans le sol et en serrant les fessiers.



2 à 3 séries de 20 répétitions

Fente

- Debout, pieds écartés de la largeur du bassin.
- Une jambe tendue vers l'avant, l'autre vers l'arrière.
- Pliez les genoux puis sauter pour inverser les jambes.

6 séries de 10



Fessiers

- En quadrupédie ventrale, en appui sur les coudes, genoux fléchis.
- Levez une jambe tendue dans le prolongement du corps puis descendez sans reposer au sol

3 fois 12 de chaque côté



Burpee : Le meilleur exercice pour perdre du poids.

Le burpee est LE meilleur exercice pour perdre du poids et muscler votre corps. C'est aussi un exercice un peu difficile au début. Commencez doucement puis augmentez progressivement le nombre de burpee.

Cet exercice va solliciter l'ensemble de votre corps. Il va également faire travailler votre cœur, votre corps vous remerciera très vite (les résultats obtenus avec cet exercice sont très rapides).



Phase 3

Semaine 3

Gym tonifiante

Ces exercices sculptent la silhouette en ciblant les muscles des zones critiques.

Travaillez différentes parties du corps, un peu tous les jours afin d'obtenir des résultats durables.



Je tonifie

GYM TONIFIANTE

1. Cuisses
2. Abdos
3. Fessiers

A ajouter aux exercices des
semaines 1 et 2

La chaise

- Debout adossé au mur, les pieds écartés de la largeur des épaules.
- Fléchissez les jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, les genoux en angle droit.

**Maintenez la position 2 X 30 sec
puis augmentez progressivement.**



Fessiers

- Sur les genoux, avant bras au sol, la tête dans le prolongement du corps.
- Poussez le talon gauche vers le plafond puis descendez sans poser le genou au sol.

3 séries de 12 de chaque côté



Fessiers

- Allongé sur le côté, jambe au sol fléchie, l'autre tendue dans le prolongement du corps
- Levez la jambe puis redescendez-la en contrôlant le mouvement, sans poser le pied.

4 séries de 15 de chaque côté



Abdos

- Allongé sur le sol, genoux fléchis, les mains posées derrière la tête.
- Relevez les épaules en maintenant le bas du dos collé au sol et sans tirer sur nuque, regard au plafond. Soufflez en montant et expirez en reposant les épaules au sol.

4 séries de 15



Abdos

- Allongé sur le sol, jambes croisées à la verticale, les bras le long du corps.
- Soulevez le bassin en décollant le bas du dos et en poussant les pointes de pieds vers le haut. Soufflez en montant et expirez en reposant lentement le bassin au sol.

4 séries de 15

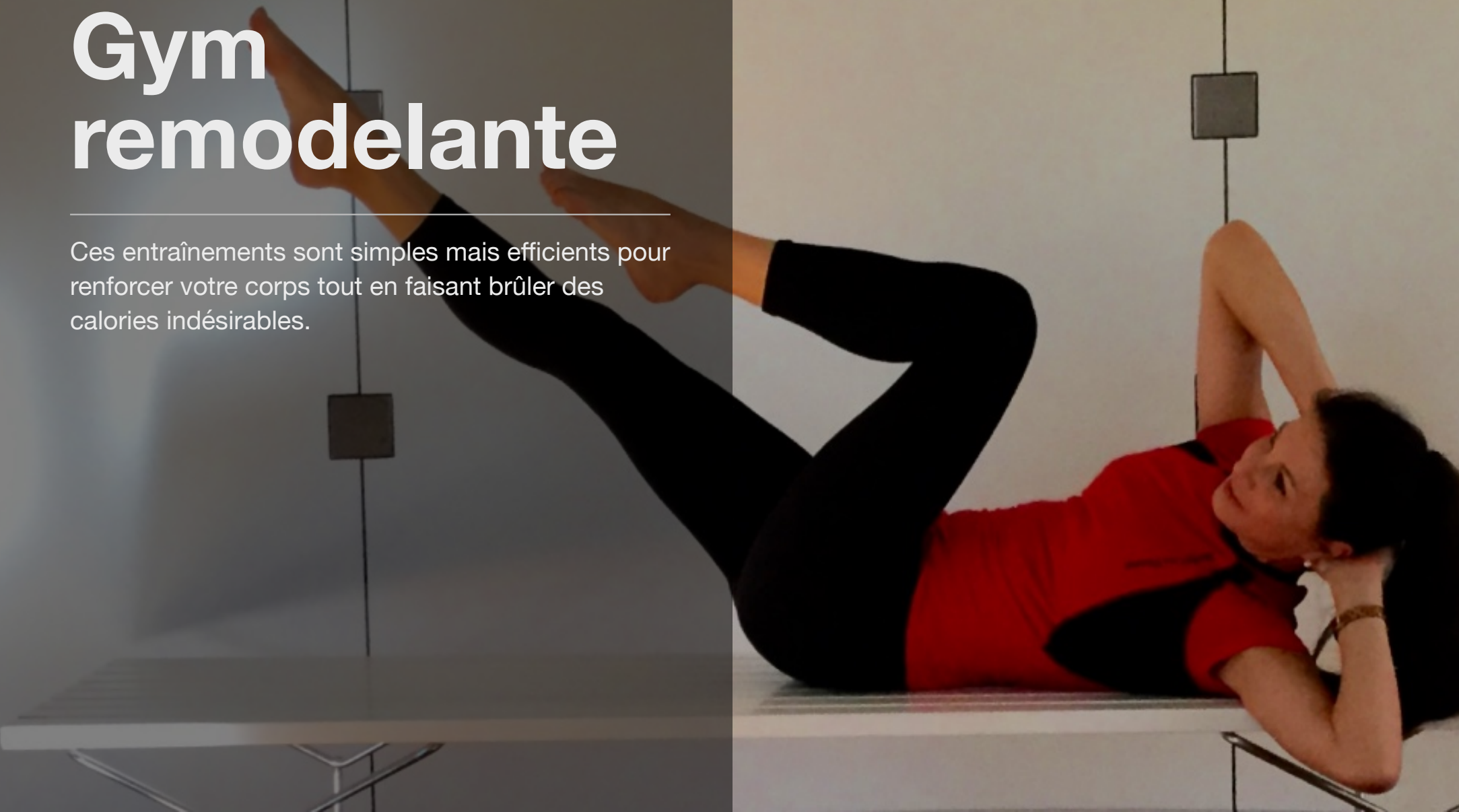


Phase 4

Semaine 4

Gym remodelante

Ces entraînements sont simples mais efficaces pour renforcer votre corps tout en faisant brûler des calories indésirables.



Je remodèle

GYM REMODELANTE

1. Cuisses
2. Fessiers
3. Abdos
4. Bras

A ajouter aux exercices des
semaines 1, 2 et 3

Fessiers

- Dos au sol, genoux fléchis, bras le long du corps en inspirant.
- Soulevez le bassin en contractant les fessiers en expirant.
- Redescendez le bassin sans le reposer au sol.

3 séries de 20



Abdos

- Jambes tendues dans le prolongement du corps en appui sur les mains.
- Fléchissez une jambe en la rapprochant du coude.
- Alternez chaque jambe comme sur cette photo pendant 30 secondes :
- Puis repos 20 secondes et recommencer pendant 30 secondes.

3 séries de 15 répétitions



Abdos

- Allongé sur le sol, jambes à l'oblique, les mains croisées derrière la nuque .
- Fléchissez le genou en le ramenant vers la poitrine et rapprochez l'épaule opposée Soufflez en montant et expirez en changeant de côté.

3 séries de 15 répétitions



Bras

- Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras tendus le long du corps avec des petits lestes (1kg).
- Fléchissez les coudes en les gardant collés à la taille. Soufflez pendant la flexion et expirez en revenant à la position initiale.

3 séries de 15



Bras: Les pompes

- Au début, cet exercice peut se faire sur les genoux. Ou commencer en appui sur les pieds.
- Fléchissez les coudes
- Commencez par en faire 5 puis 10 puis 15
- Les bras vont s'affiner. Et vous n'aurez pas des bras de déménageur !



FÉLICITATIONS !

Vous êtes arrivé à la fin du PROGRAMME « 30 jours pour remodeler votre silhouette ».

Vous avez pris le temps de vous occuper de vous, de chercher des solutions pratiques.

Vous savez maintenant que mincir durablement, signifie changer ses habitudes alimentaires et avoir une bonne hygiène de vie.

Bien sûr, cela ne se fera pas un mois, mais 6 mois suffisent pour retrouver une vie saine et harmonieuse.

Et vous vous sentirez en pleine forme pour longtemps.

Continuez votre programme d'entraînement, en choisissant de travailler à chaque fois différents groupes musculaires, c'est la régularité qui donne les meilleurs résultats.

Au plaisir de contribuer à votre succès,

Bien naturellement,
Pascale FAIVRE

