

TKC training
keepcool

TRAINING

4-WEEK
CHALLENGE

EDITO

Bonjour,

Bienvenue dans ton programme d'entraînement 4-Week Challenge !

Ce programme a été développé par des coachs TKC diplômés d'Etat pour te permettre d'atteindre tes objectifs sportifs en quatre semaines tout en prenant du plaisir à t'entraîner.

Quelles que soient les raisons qui te motivent à suivre ce Challenge, nous t'accompagnons au quotidien dans la réussite de tes objectifs au travers de séances variées et motivantes et de conseils de pros.

Que tu sois débutant ou aguerri, ces 4 semaines de training vont te pousser à te dépasser pour transformer ton corps et ton esprit, et rebooster ton énergie.

Alors enfile tes baskets, & let's GO !

SOMMAIRE

AU PROGRAMME

LES COACHS	7
BULLET POINT DE DÉPART	9

ÉCHAUFFEMENT	10
ÉTIREMENTS	11

SEMAINE 1

LUNDI - BAS DU CORPS	12
MERCREDI - CARDIO	13
VENDREDI - ABDOS	14
DIMANCHE - MOBILITÉ	15
BULLET POINT	16

SEMAINE 2

LUNDI - HIIT	17
MERCREDI - CAF 18	18

VENDREDI - HAUT DU CORPS	19
DIMANCHE - YOGA	20
BULLET POINT	21

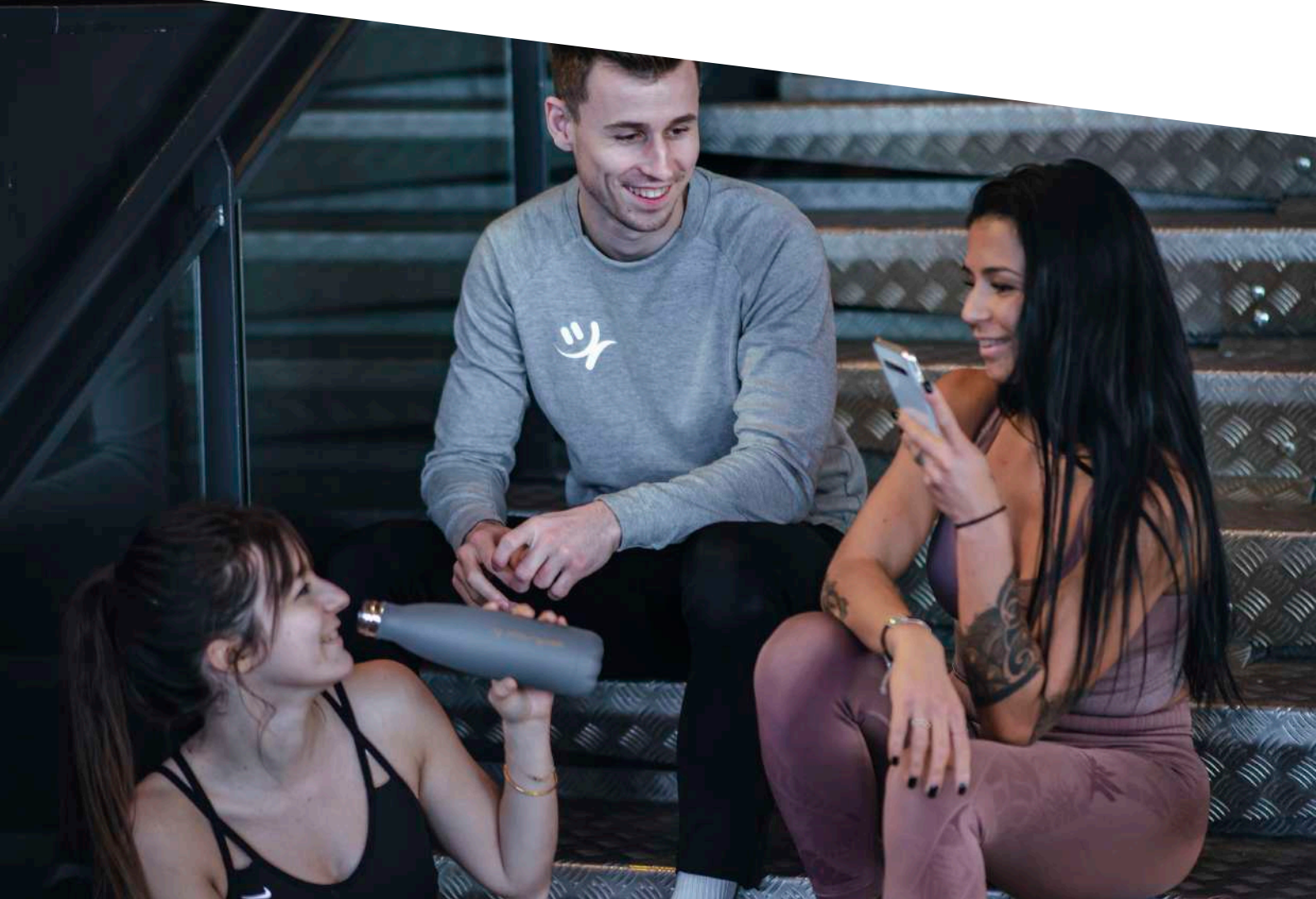
SEMAINE 3

LUNDI - ABDOS	22
MERCREDI - BAS DU CORPS	23
VENDREDI - RUNNING	24
DIMANCHE - MOBILITÉ	25
BULLET POINT	26

SEMAINE 4

LUNDI - FULL BODY	27
MERCREDI - ABDOS	28
VENDREDI - BOXING	29
DIMANCHE - YOGA	30
BULLET POINT	31

CONSEILS



AU PROGRAMME

LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Le 4-Week Challenge, comment ça marche ?

C'est très simple ! Chaque semaine, découvre 4 nouvelles séances de 30 minutes à réaliser chez toi ou en extérieur. Afin de te tonifier et de brûler des calories pour atteindre tes objectifs sportifs, les séances varient entre renforcement musculaire, cardio, HiiT, détente et mobilité.

AU PROGRAMME DE CHAQUE SEMAINE :



3 séances fitness



1 séance détente

SÉANCES RAPIDES DE 30 MINUTES

Idéalement, nous te conseillons de t'entraîner les lundis, mercredis, vendredis et dimanches pour avoir un jour de repos entre chaque séance. Cependant, le programme est conçu pour être flexible et s'adapter à ton agenda de la semaine. Alors no stress ! Le plus important est de faire 4 séances par semaine, peu importe quand tu trouves le temps :)

PROGRAMME DES 4 SEMAINES

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	BAS DU CORPS	CARDIO	ABDOS	MOBILITÉ
SEMAINE 2	HIIT	CAF	HAUT DU CORPS	YOGA
SEMAINE 3	ABDOS	BAS DU CORPS	RUNNING	MOBILITÉ
SEMAINE 4	FULL BODY	ABDOS	BOXING	YOGA

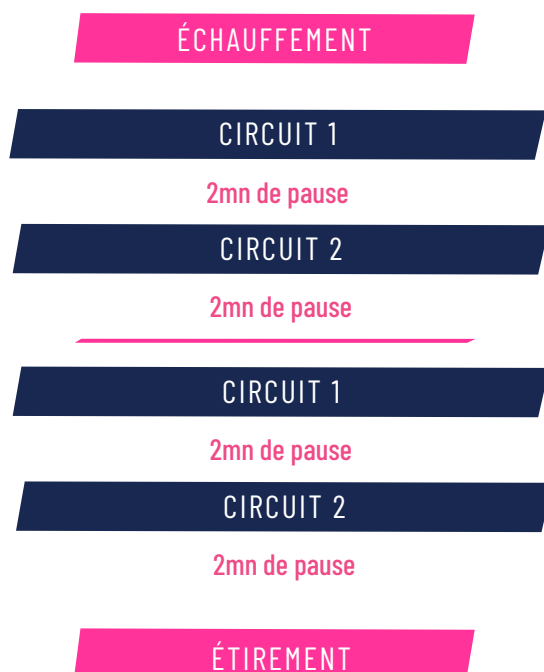
LE DÉROULEMENT DES SÉANCES

ÉCHAUFFEMENT / ÉTIREMENT

Pour faire du sport dans les meilleures conditions, il est important de t'échauffer avant chaque séance et de t'étirer une fois celle-ci finie. Pour cela, nous avons compilé des exercices d'échauffement et d'étirements faciles et efficaces (pages 9 et 10). Prends 5 minutes avant et après ton entraînement pour les effectuer :)

CIRCUITS

Chaque séance se compose de deux circuits (Circuit 1 et Circuit 2) à reproduire deux fois. Effectue ces deux circuits dans l'ordre en prenant une pause de deux minutes entre chacun.



YOGA

Pour la séance de yoga, nous te proposons deux circuits. Tu as le choix d'enchaîner les deux (Circuit 1 et Circuit 2), ou de répéter deux fois le même circuit. Une fois ta séance terminée, choisis une musique relaxante et prends 5 minutes pour te relaxer en t'allongeant sur le dos. Ferme les yeux et détends toi :)

RUNNING

Sur cette séance, tu es libre de ton temps et de ton itinéraire. Selon ton niveau, cours entre 15 min et 30 min sur un tapis de course ou en extérieur. Hydrate toi un quart d'heure avant d'aller courir et pense à bien t'étirer en rentrant. Si tu débutes, pas de pression ! Cours autant que tu peux et augmente la durée de tes sorties chaque semaine.

QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE AU TOP

AVANT LA SÉANCE

- Prépare le matériel dont tu as besoin
- Garde une bouteille d'eau à portée de main
- Règle ton chrono
- Choisis une playlist qui te motive
- Échauffe-toi

PENDANT LA SÉANCE

- Si tu en ressens le besoin pendant l'exercice, fais une pause de 3 secondes sans arrêter le chrono
- Bois quelques gorgées d'eau
- Garde le sourire !

APRÈS LA SÉANCE

- Étire-toi
- Continue à t'hydrater tout au long de la journée
- Mange équilibré en adaptant ton alimentation à ton activité du jour

LE MATÉRIEL DONT TU AS BESOIN



Chaussures de sport



Chronomètre



2 haltères
(2kg ou 5kg recommandés)



Tapis

LES COACHS



CAMILLE

Coach Metabolik diplômée d'Etat

Ville : Aix-en-Provence

Hobbies : tous les sports!, rire, manger, la musique techno

Son entraînement préféré : le HiiT



KILLIAN

Coach Keepcool diplômé d'Etat

Ville: Montpellier

Hobbies: le foot (entraîneur), les jeux vidéos, la musique

Son entraînement préféré : Renforcement du haut du corps, en particulier les développés couchés



LE PROGRAMME

4-WEEK CHALLENGE / TKC

bullet point.



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

« Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre. »

Michael Jordan

MON PROFIL SPORTIF

- ☐ Débutant
- ☐ Intermédiaire
- ☐ Avancé
- ☐ Reprise du sport

MES INFORMATIONS

Renseigne ces informations pour suivre tes progrès au cours des 4 semaines d'entraînement. Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

Taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

QU'EST-CE QUI TE MOTIVE AUJOURD'HUI À SUIVRE LE 4-WEEK CHALLENGE ?

Par exemple : rester en forme, gagner en endurance, me muscler, perdre du poids, varier ma routine sportive...

2

DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ABORDES-TU LE CHALLENGE ?

Par exemple : ultra-motivé !

3

COMMENT TE SENTIRAS-TU UNE FOIS TES OBJECTIFS ATTEINTS À LA FIN DU PROGRAMME ?

Par exemple : fier, plus fort, plus léger, heureux !

Rendez-vous à la fin de chaque semaine pour faire le point sur tes progrès hebdomadaires ;)
Toute l'équipe TKC est à fond derrière toi pour te motiver à réussir ce challenge !

ÉCHAUFFEMENT

AVANT L'EFFORT

1 MARCHE OURS 30s



2 WALKOUT PLANK 30s



3 BIYCLE ABS 30s



4 PETITE COURSE SUR PLACE 30s



5 DOS ROND, DOS CREUX 30s



6 SQUATS COSSACK 15s/15s



LE CONSEIL DU COACH

L'échauffement est aussi important que la séance: mettez y du coeur !

ÉTIREMENTS

APRÈS L'EFFORT

1 ADDUCTEURS : FENTES * 30s



2 ADDUCTEURS : PAPILLON 30s



3 FESSIERS * 30s



4 POSITION DU CHEVALIER * 30s



5 DOS CREUX, DOS CREUX 30s



6 PRIÈRE AU SOL 30s



7 POSITION DU PHOQUE 30s



8 TOUCHER ORTEIL 30s



LE CONSEIL DU COACH

inspirez et expirez lors du moment
de tension musculaire

SEMAINE 1

LUNDI BAS DU CORPS

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1

SQUATS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2

FENTES BULGARES *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



3

DONKEY KICKS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4

JUMPING JACKS

DÉBUTANT : 20 REP
EXPERT : 30 REP



LE CONSEIL DU COACH



Maîtrisez vos mouvements :
la qualité avant tout

45 SECONDES DE PAUSE

1

SQUAT KICK *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2

MOUNTAIN CLIMBERS *

DÉBUTANT : 30S
EXPERT : 45s



3

FENTES SAUTÉES

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4

FENTES *

DÉBUTANT : 10/10 REP
EXPERT : 15/15 REP



CIRCUIT 2

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 1

MERCREDI
CARDIO

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 JUMPING JACKS

DÉBUTANT : 20 REP
EXPERT : 30 REP



2 GAINAGE JAMBE *

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 TALONS-FESSES

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



4 BURPEES

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



LE CONSEIL DU COACH



une super séance pour évacuer votre stress quotidien: pensez à bien vous hydrater

45 SECONDES DE PAUSE

1 MONTÉE GENOUX

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



2 GAINAGE ÉPAULE *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3 SQUATS JUMP

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 MOUNTAIN CLIMBERS *

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 1

VENDREDI

ABDOS

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 CRUNCH DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 BICYCLE ABS DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 LEG RAISE DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 MONTÉE GENOUX DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

1 HEEL TOUCH * DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



Toucher Cheville

2 PLANK DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



Expert

Débutant

3 MOUNTAIN CLIMBER DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



4 V-UPS DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



LE CONSEIL DU COACH



Contracter vos abdominaux avant même l'exercice : Cela augmente le ciblage de la zone

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 1

DIMANCHE
MOBILITÉ

LE CONSEIL DU COACH



La récupération est un facteur clé de votre réussite, prenez soin de vous et de votre corps.

EXTENSION MOLLET



DEAD BUG



PRY SQUAT



POSE PAPILLON



DOS CREUX DOS ROND



ETIREMENT ADUCTEURS JAMBES EN V



ETIREMENT POIGNET



POSE DE L'ENFANT



EXTENSION MOLLET

DEAD BUG GAUCHE

PRY SQUAT

POSE PAPILLON

DOS CREUX DOS ROND

ETIREMENT ADUCTEURS JAMBES EN V

DEAD BUG DROIT

PRY SQUAT

POSE PAPILLON

DOS CREUX DOS ROND

ETIREMENT ADUCTEURS JAMBES EN V

ETIREMENT POIGNETS

POSE DE L'ENFANT

1 MN PAR POSITION
Prendre de grandes inspirations
Expirer doucement



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

Félicitations !

Tu as complété ta première semaine d'entraînement.

MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- ☐ Bas du corps
- ☐ Cardio
- ☐ Abdos
- ☐ Mobilité

MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

Tour de taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER LA SEMAINE PROCHAINE ?

SEMAINE 2

LUNDI

HIIT

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 FENTES SAUTÉES ALTERNÉES

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



2 SPRINT SUR PLACE

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 FENTES + KICK *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



4 PLANCHE TOUCHER PIED OPPOSÉ *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



45 SECONDES DE PAUSE

1 HIP TRUST JAMBE *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 20 REP



2 GAINAGE JAMBE/ BRAS OPPOSÉS LEVÉS *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3 BURPEES

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



4 TALONS FESSES

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !



LE CONSEIL DU COACH

Le saviez vous : le Hitt permet de brûler des calories jusqu'à 4h après votre séance

SEMAINE 2

MERCREDI
CAF

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 SQUATS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 EXTENSION HANCHE *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3 PLANK

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



Débutant



LE CONSEIL DU COACH

Contractez volontairement votre fessiers en fin de mouvement : effet garanti

4 BICYCLE ABS

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

1 HIP TRUST

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



2 BURPEES

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3 SQUAT TO PLANK

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 HIP TRUST CHAISE

DÉBUTANT : 20s
EXPERT : 30s



CIRCUIT 2

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 2

VENDREDI

HAUT DU CORPS

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1

BICEPS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2

ÉLÉVATIONS LATÉRALES

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3

MILITARY PLANK

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



4

DIPS CHAISE

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

1

PLANK

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



2

STANDING BUTTERFLY

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3

CORDE À SAUTER

DÉBUTANT : 45s
EXPERT : 1mn



4

POMPES

DÉBUTANT : 20s
EXPERT : 30s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 2

DIMANCHE
YOGA

LE CONSEIL DU COACH



Les effets positifs du Yoga : Posture/ récupération
et travail des muscles profonds tout en douceur

CHIEN TÊTE EN BAS TALONS SOULEVÉS



POSE DE L'ENFANT



DEMI LUNE RETOURNÉE



FENTE AVANT HAUTE



BATEAU



GUERRIER 1



ETIREMENT L'ANGLE LATÉRAL



RELAXATION AU SOL



CHIEN TÊTE EN BAS TALONS SOULEVÉS

BATEAU

POSE DE L'ENFANT

GUERRIER 1 GAUCHE

DEMI LUNE RETOURNÉE GAUCHE

ETIREMENT ANGLE LATÉRAL GAUCHE

FENTE AVANT HAUTE GAUCHE

CHIEN TÊTE EN BAS TALONS SOULEVÉS

BATEAU

POSE DE L'ENFANT

GUERRIER 1 DROITE

DEMI LUNE RETOURNÉE DROITE

ETIREMENT ANGLE LATÉRAL DROITE

FENTE AVANT HAUTE DROITE

RELAXATION AU SOL

3 À 5 RESPIRATIONS POUR TOUS LES EXERCICES
SAUF QUAND LE TEMPS EST INDIQUÉ



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

Félicitations !

Tu as complété ta deuxième semaine d'entraînement.

MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- ☐ Hiit
- ☐ CAF
- ☐ Haut du corps
- ☐ Yoga

MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

Tour de taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE DEUXIÈME SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER LA SEMAINE PROCHAINE ?

SEMAINE 3

LUNDI
ABDOS

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 GAINAGE SPIDER *

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



2 CRUNCH

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



3 RUSSIAN TWIST *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 SIT UPS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



LE CONSEIL DU COACH



Abdos et gainage : une séance complète pour affiner votre silhouette

45 SECONDES DE PAUSE

CIRCUIT 2

1 HEEL TOUCH *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 CISEAUX

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 KICK OUT

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 GAINAGE OSCILLATION*

DÉBUTANT : 30s/30s
EXPERT : 45s/45s



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 3

MERCREDI
BAS DU CORPS

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 JUMPING JACKS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 CHAISE

DÉBUTANT : 15s
EXPERT : 20s



3 HIP TRUST

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



4 FENTES LATÉRALES *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



LE CONSEIL DU COACH



Fixez un point précis loin devant vous pour garder votre équilibre

45 SECONDES DE PAUSE

CIRCUIT 2

1 SQUAT JUMP

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 FENTES BULGARES *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3 HIP TRUST 1 LEG UP *

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



4 DONKEY KICKS LATERALS *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

15 À 30 MINUTES DE RUNNING EN FONCTION DU NIVEAU SUR TAPIS OU EN OUTDOOR



LE CONSEIL DU COACH

*Faites le à votre rythme: alternez marche
et course si besoin pour démarrer*



SEMAINE 3

DIMANCHE
MOBILITÉ

LE CONSEIL DU COACH



la mobilité vous permet de prendre soin de votre corps au niveau articulaire et prévient des blessures sur le long terme

EXTENSION MOLLET



DOS CREUX DOS ROND



SQUAT COSSACK



POSITION DU CHEVALIER



PRY SQUAT



ETIREMENT POIGNET



TOUCHER ORTEILS



POSE DE L'ENFANT



EXTENSION MOLLET

DOS CREUX DOS ROND

SQUAT COSSACK GAUCHE

POSITION DU CHEVALIER GAUCHE

PRY SQUAT

EXTENSION MOLLET

DOS CREUX DOS ROND

SQUAT COSSACK DROITE

POSITION DU CHEVALIER DROITE

PRY SQUAT

ETIREMENT POIGNETS

TOUCHER ORTEILS

POSE DE L'ENFANT

1 MN PAR POSITION
Prendre de grandes inspirations
Expirer doucement

bullet point.

SEMAINE 3



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

Félicitations !

Tu as complété ta troisième semaine d'entraînement.

MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- ☐ Abdos
- ☐ Bas du corps
- ☐ Running
- ☐ Mobilité

MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

Tour de taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE TROISIÈME SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER LA SEMAINE PROCHAINE ?

SEMAINE 4

LUNDI FULL BODY

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 SQUATS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 GAINAGE JAMBE *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



3 EXTENSION HANCHE*

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



4 BICYCLE ABS

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



LE CONSEIL DU COACH



Full body : un circuit complet afin
de brûler un max de calories

45 SECONDES DE PAUSE

CIRCUIT 2

1 POMPES

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 MOUNTAIN CLIMBER *

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 SQUAT TO PLANK

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 BURPEES

DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

SEMAINE 4

MERCREDI
ABDOS

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 PLANK

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



2 CRUNCH

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



3 LEG RAISE

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 V UPS

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



45 SECONDES DE PAUSE

1 HIGH KNEES

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



2 MOUNTAIN CLIMBER *

DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 RUSSIAN TWIST *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



4 HEEL TOUCH *

DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



CIRCUIT 2

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

LE CONSEIL DU COACH

Un travail intégral de la sangle abdominale: aucun muscle ne sera oublié promis

SEMAINE 4

VENDREDI BOXING

* 1 REP = 1 DE CHAQUE CÔTÉ

CIRCUIT 1

1 SQUAT JUMP + PUNCH* DÉBUTANT : 15 REP
EXPERT : 20 REP



2 FENTES ARRIÈRE + KICK * DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



3 SQUAT TO PLANK DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



4 UPPERCUT * DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



45 SECONDES DE PAUSE

1 GAINAGE GENOUX TOUCHE SOL ALTERNÉ * DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



2 PUNCHES * DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



3 JUMPING JACK + DOUBLE PUNCH * DÉBUTANT : 30s
EXPERT : 45s



4 FENTES LATÉRALES* DÉBUTANT : 10 REP
EXPERT : 15 REP



CIRCUIT 2

ET ON RECOMMENCE UNE 2ÈME FOIS !

LE CONSEIL DU COACH

Sculptez votre corps et défoulez-vous avec cette séance !

SEMAINE 4

DIMANCHE
YOGA

LE CONSEIL DU COACH



*Inspirez et expirez lentement :
prenez le temps de vous ressourcer*

CHIEN TÊTE EN BAS



COBRA



PLANCHE



CHIEN TÊTE EN HAUT



GUERRIER 2



GUERRIER INVERSÉ



FENTE AVANT BASSE



HAPPY BABY



CHIEN TÊTE EN BAS

COBRA

PLANCHE

CHIEN TÊTE EN HAUT

GUERRIER 2 GAUCHE

GUERRIER INVERSÉ GAUCHE

FENTE AVANT BASSE GAUCHE

PLANCHE

CHIEN TÊTE EN BAS

COBRA

CHIEN TÊTE EN HAUT

GUERRIER 2 DROITE

GUERRIER INVERSÉ DROITE

FENTE AVANT BASSE DROITE

HAPPY BABY

*3 À 5 RESPIRATIONS POUR TOUS LES EXERCICES
SAUF QUAND LE TEMPS EST INDIQUÉ*



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

Félicitations !

Tu as complété ta dernière semaine d'entraînement.

MA SEMAINE

Coche les séances que tu as complétées cette semaine :

- ☐ Full body
- ☐ Abdos
- ☐ Boxing
- ☐ Yoga

MES INFORMATIONS

Indique tes mesures de la semaine pour suivre leur évolution.

Les mesures de masse musculaire, grasseuse et hydrique peuvent être calculées avec une balance connectée.

Taille

cm

Poids

kg

Masse musculaire

cm

Masse grasseuse

cm

Masse hydrique

cm

MES OBJECTIFS SPORTIFS

1

COMMENT TE SENS-TU À LA FIN DE CETTE DERNIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ?

2

QUELS ONT ÉTÉ LES ENTRAÎNEMENTS QUE TU AS AIMÉ FAIRE ?

3

QUELS SONT CEUX QUI T'ONT POSÉ PLUS DE DIFFICULTÉS ?
COMMENT PEUX-TU LES SURMONTER À L'AVENIR ?

BRAVO !

TU AS TERMINÉ LE
4-WEEK
CHALLENGE

LES CONSEILS RÉCUP DE NOS COACHS

Après une séance de sport, il est essentiel d'adopter quelques réflexes afin d'aider ton organisme à se régénérer et éviter les blessures. Nous te donnons quelques conseils pour bien récupérer après ton entraînement sportif.

1. HYDRATE TOI BIEN AVANT, PENDANT ET SURTOUT APRÈS L'EFFORT

Durant l'exercice, le corps transpire pour réguler sa température et évacuer les toxines. Pour compenser la perte hydrique, il est nécessaire de boire de l'eau directement après ta séance. Durant celle-ci, tu peux boire par petites gorgées. La réhydratation du corps permet également d'éliminer les déchets accumulés durant l'exercice, de compenser les pertes en minéraux et d'éviter les courbatures.

Bon à savoir : consommer des fruits frais après le sport est un bon moyen pour se réhydrater tout en faisant le plein de glucides, de minéraux, d'antioxydants et d'oligo-éléments.

2. ÉTIRE TOI CORRECTEMENT

Après une séance de sport, il est recommandé d'attendre un moment avant d'étirer les muscles sollicités. Un muscle douloureux ne doit pas être étiré, il faudra attendre que la douleur passe. Pour chaque étirement, maintenir la position 30 à 45 secondes en effectuant deux séries sur chaque muscle. Il est essentiel de bien respirer durant un étirement.

3. REFAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC DES ALIMENTS SAINS

Juste après l'effort, nous te conseillons de consommer des aliments riches en glucose et en fructose afin de redonner de l'énergie à ton organisme et de favoriser la reconstitution des réserves énergétiques des muscles. Tu peux opter pour une boisson sucrée, des agrumes, une banane ou une barre de céréales.

Pour récupérer pleinement lors du repas qui suit ta séance, opte pour des féculents, des légumes, de la viande blanche / oeufs ou poissons, et des fruits frais.

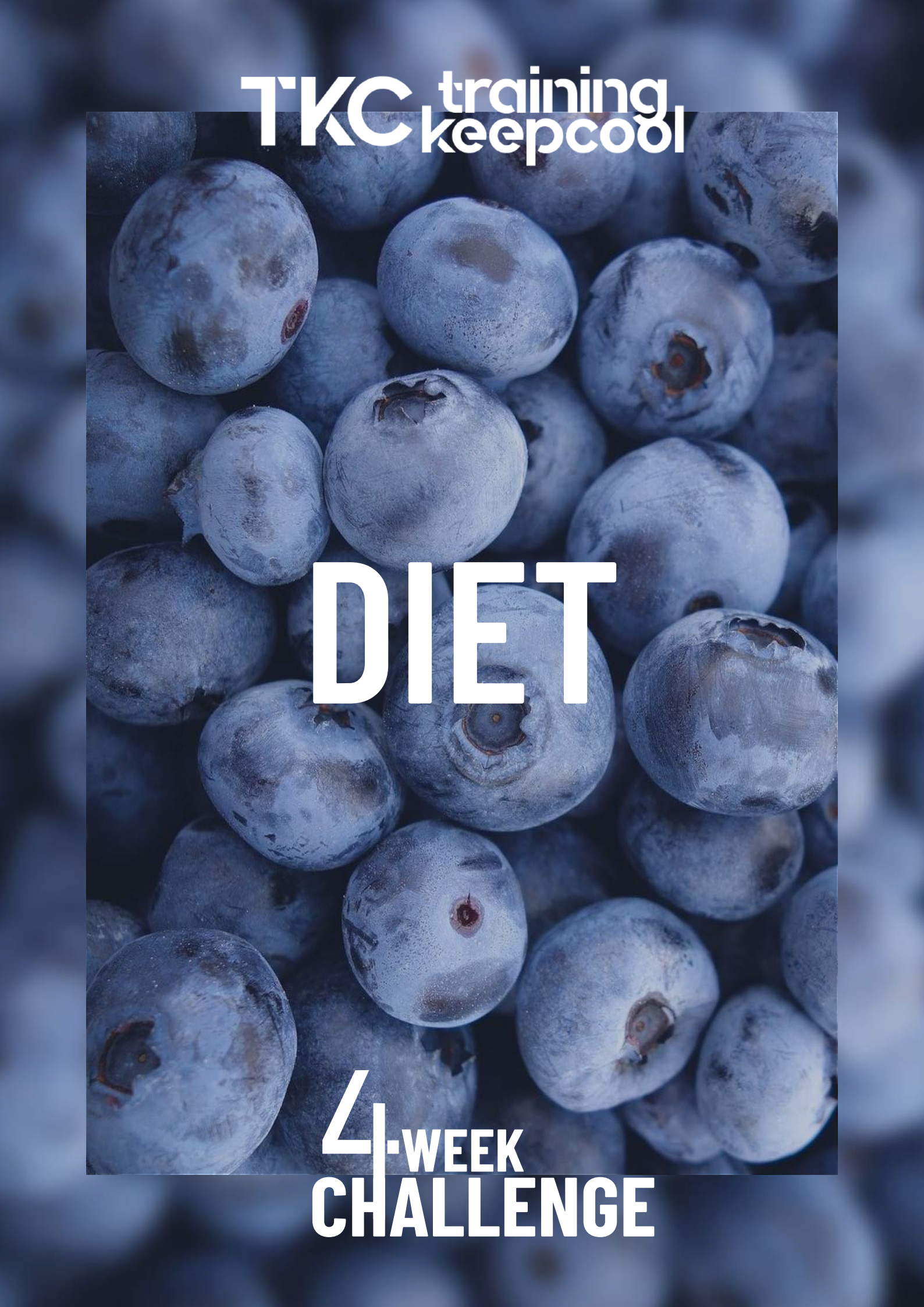
4. DORS SUFFISAMMENT

Le sommeil est une étape clé du processus de récupération, notamment pour la récupération musculaire et celle du système nerveux. C'est durant les phases de sommeil profond que le corps se régénère et que les tissus musculaires se reconstruisent. L'activité sportive régulière améliore de manière significative la qualité du sommeil. À l'inverse, le manque de sommeil diminue les performances sportives. Le sport et le sommeil constituent ainsi un cercle vertueux.

Il est recommandé de dormir 7 à 8h par nuit pour une récupération idéale.

5. FAIS TOI FAIRE UN MASSAGE MUSCULAIRE

Le massage est une des techniques de récupération musculaire parmi les plus efficaces. Masser les muscles régulièrement sollicités pendant l'effort contribue à diminuer la douleur musculaire, soulager les courbatures, limiter la perte de force et se détendre :) Masse tes muscles - ou fais toi masser ;) - pendant 15 minutes en travaillant "vers le coeur", pour faciliter le retour veineux.



TKC training
keep cool

DIET

**4-WEEK
CHALLENGE**

EDITO

Hello,

Tu as choisi d'inclure la partie Diet à ton 4-Week Challenge et l'on t'en félicite ! Comme tu le sais, la nutrition et la santé vont de paire. Si faire du sport est essentiel pour se sentir bien dans son corps, une alimentation saine et équilibrée l'est encore plus, surtout si tu pratiques une activité sportive régulière :)

L'alimentation est le carburant de ton corps, celui qui va te permettre d'avoir de l'énergie et de contribuer au bon fonctionnement de ton organisme.

Dans ce livret Diet, tu trouveras de nombreux conseils, recettes, et astuces pour adopter des habitudes alimentaires saines, perdre du poids et rester en bonne santé.

Alors, prêt à déborder d'énergie pour ton 4-Week Challenge ?!

SOMMAIRE

BULLET POINT DE DÉPART

FAQ

4

5

FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER

(À COLLER SUR TON FRIGO)

8

SEMAINE 1

LISTE DE COURSES

MENUS

BULLET POINT

9

9

10

11

FRUITS ET LÉGUMES DU PRINTEMPS

(À COLLER SUR TON FRIGO)

12

SEMAINE 2

LISTE DE COURSES

MENUS

BULLET POINT

13

13

14

15

FRUITS ET LÉGUMES D'ÉTÉ

(À COLLER SUR TON FRIGO)

16

SEMAINE 3

LISTE DE COURSES

MENUS

BULLET POINT

17

17

18

19

FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE

(À COLLER SUR TON FRIGO)

20

SEMAINE 4

LISTE DE COURSES

MENUS

BULLET POINT

21

21

22

23

LES RECETTES

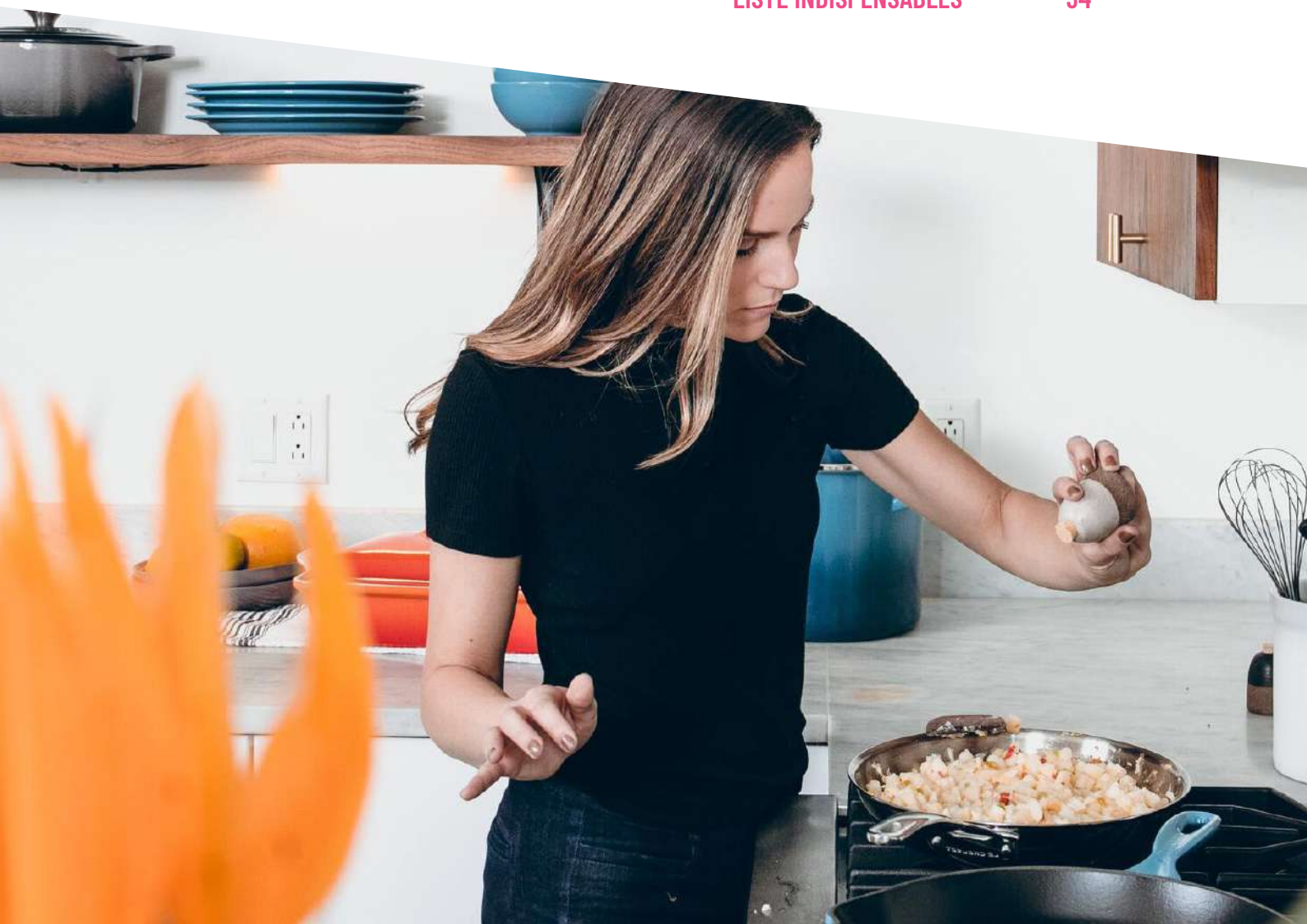
NUTRITION SPORTIVE

LISTE INDISPENSABLES

24

32

34



bullet point.



PARTAGE TON ÉVOLUTION !

#4WEEKCHALLENGETKC

Pour garder la motivation et saluer tes petites et grandes victoires, c'est ici que ça se passe. Remplis ton bullet point chaque semaine pour suivre l'évolution de ton alimentation au cours de ces 4 semaines de challenge.

1 COMMENT NOTERAI-TU TON ALIMENTATION EN GÉNÉRAL ? (10 ÉTANT L'ALIMENTATION PAR-FAITE)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2 COMMENT CONSIDÈRES-TU TON RAPPORT À TON ALIMENTATION ?

- ☐ Soumission totale à mes envies
- ☐ J'alterne un repas équilibré et des craquages dans la journée
- ☐ Je contrôle la semaine et je lâche tout le week-end
- ☐ Contrôle absolu, je n'ai pas mangé de pâte à tartiner depuis 10 ans

3 QUEL EST TON RAPPORT À LA CUISINE ?

- ☐ Je n'aime pas du tout cuisiner, juste faire réchauffer
- ☐ Je cuisine mais des pâtes et du riz
- ☐ Je cuisine occasionnellement, notamment le week-end
- ☐ Je me cuisine des petits plats quotidiennement (sains ou pas)

4 QUE REPRÉSENTE LE MOMENT DU REPAS POUR TOI ?

- ☐ Une angoisse, je ne sais pas quoi faire et j'expédie un peu ce moment
- ☐ Pas de prise de tête, je mange ce qui vient
- ☐ Un moment de détente, je prends le temps avant tout !
- ☐ L'un des moments les plus importants de la journée que je privilégie

5 QUEL EST TON OBJECTIF DU CHALLENGE ?

- ☐ Reprendre le contrôle de mon alimentation
- ☐ Arriver à intégrer 1 repas healthy/jour au minimum
- ☐ Perdre un peu de poids
- ☐ Affiner un peu plus ma silhouette (perdre en tour de taille et/ou cuisses, hanches, etc.)

6 COMBIEN D'ÉCARTS CONSIDÈRES-TU FAIRE PAR SEMAINE ?

- ☐ Je ne compte plus, every day !
- ☐ Moins de 5
- ☐ Entre 5 et 10
- ☐ ZE-RO !

7 QUEL EST TON PRINCIPAL POINT FAIBLE EN TERME DE NUTRITION ?

- ☐ Le gras (fromage, chips, charcuterie)
- ☐ Le sucre (et le mauvais ! Gâteaux, chocolats, bonbons...)
- ☐ La quantité (je mange de grandes quantités ou je me ressers régulièrement)
- ☐ Le grignotage

MES MENSURATIONS

Mon tour de taille : cm

Mon tour de cuisses : cm

Mon tour de fesses : cm

Mon tour de bras : cm

Mon poids exact (à prendre le matin à jeun) : kg

DES QUESTIONS ?



**TOI AUSSI POSE TES
QUESTIONS SUR LES PAGES
TKC ET KEEPCOOL !**

Combien de poids vais-je perdre par semaine ?

La perte de poids n'est pas un sprint mais un marathon ! Il faut savoir qu'une perte de poids raisonnable et durable, obtenue avec un programme minceur équilibré qui ne descend pas en dessous de 1200 kcal par jour, sera de 500 g à 1kg par semaine. Cette moyenne varie en fonction de ton âge, de ton sexe, de ton activité physique, du nombre de régimes que tu as déjà suivi dans ta vie, etc.

Ai-je droit à une collation ?

Certains d'entre vous ne ressentiront pas le besoin d'intégrer une collation au sein de leur journée, il n'est pas question de se forcer ! Si tu sens que tu en as besoin, la collation saine est une bonne solution pour éviter de s'affamer et de se jeter sur des aliments trop sucrés ou trop gras quelques heures plus tard ... Il semble ainsi nécessaire de proposer une collation bien choisie, comme un fruit frais et un laitage maigre, à une personne souhaitant perdre du poids.

Puis-je manger du chocolat ?

LA question que tout le monde se pose (principalement les gourmands). Nous sommes nombreux à raffoler du chocolat, cet aliment roi (dans nos coeurs uniquement) au bon goût et aux vertus anti-dépresseur peut vite devenir une obsession pour une personne en plein rééquilibrage alimentaire. Malheureusement il apporte environ 550 kcal les 100 g ! Afin de limiter les frustrations engendrées par la privation, il peut s'avérer judicieux de conserver 1 à 2 carrés de chocolat par jour, pas plus ! Préférez le chocolat noir à + de 70% de cacao.

Puis-je consommer du pain à chaque repas ?

Si le pain fait partie intégrante de notre culture culinaire il n'en reste pas moins calorique ! Si les féculents sont importants dans un rééquilibrage alimentaire il est tout de même important de contrôler la quantité que tu consommes. Pour info, en terme de calories, 100 g de féculents cuits = 40 g de pain.

Puis-je continuer à boire du vin ?

Tout programme de rééquilibrage alimentaire te conseillera de limiter votre consommation d'alcool à la fois pour votre ligne mais aussi pour votre santé. On note qu'un verre d'alcool apporte environ 100 kcal par verre (1 flûte de champagne, 1 verre ballon de vin rouge, 1 bolée de cidre etc.). Se limiter à 1 verre par semaine pour les femmes et 2 pour les hommes semble un bon repère aussi bien en terme de santé que de diététique.

Est-ce que je dois faire du sport pour perdre du poids ?

Ton alimentation peut suffire à te permettre de contrôler ton poids. Cependant une pratique du sport régulièrement t'aidera à avoir des résultats plus rapides, à avoir une silhouette qui correspond davantage à ce que tu recherches et à rester en bonne santé !

Puis-je cuisiner sans souci avec de l'huile d'olive ?

L'huile d'olive a de nombreuses vertues, elle est notamment riche en acides-gras mono insaturés (oméga 9). Cependant elle n'en reste pas moins une matière grasse avec 100% de lipides (90 kcal les 100 ml), au même titre que toutes les autres huiles ! Préfère-la crue dans tes salades !

Par quoi remplacer le sucre blanc ?

De nombreux aliments ont un pouvoir sucrant égal ou supérieur au sucre blanc en poudre et de bien meilleures vertus. Voici quelques exemples : le miel, le sucre de coco, le sirop d'agave, le sirop d'érable, le sucre de bouleau, la stévia.

Dois-je faire un repas plus léger le soir ?

Il s'agit d'une question fréquente qui soulève parfois des avis divergents. Cependant, le repas du soir est un moment important car il doit représenter 30 à 35% de l'apport énergétique quotidien total. Si tu négliges ou si tu sautes le repas du soir cela peut même être préjudiciable pour ta ligne : cela peut perturber ton sommeil, favoriser le stockage excessif lors des repas suivants ou t'inciter à te "rattraper" sur les autres moments de la journée. Fais-donc en sorte que le repas du soir soit à la fois complet, nutritif mais équilibré.

Dois-je faire un jeûne intermittent pour perdre du poids ?

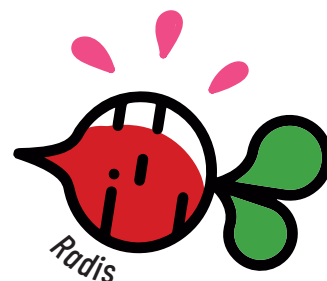
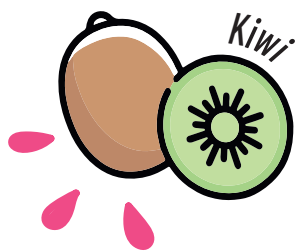
Le jeûne intermittent est un processus alimentaire qui nécessite l'encadrement d'un spécialiste. Il est plus pratiqué pour tous les bénéfices qu'il peut apporter à l'organisme que dans le cadre d'une perte de poids. Il peut vous être utile si tu souhaites : améliorer le contrôle de tes sensations de faim, entamer un nettoyage de l'organisme, améliorer tes performances physiques et intellectuelles, booster ton système digestif, etc.

Dois-je arrêter les féculents le soir ?

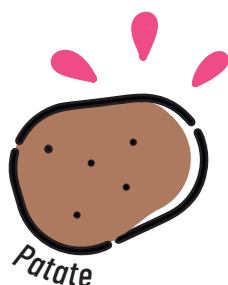
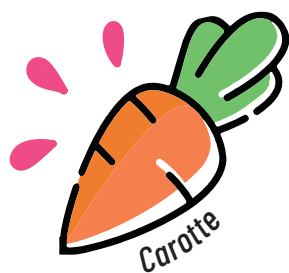
N'arrête pas les féculents pour mincir !
Les féculents t'apportent l'énergie que tu vas dépenser au cours de ta journée ou de ta séance de sport. Ils sont importants pour être en bonne santé et te seront indispensables si tu te remets au sport !

Combien d'oeufs je peux manger par semaine ?

20 maximum pour une femme dite sportive (4 séances/semaines) et 25 max par semaine pour un homme sportif (4 séances par semaine)



Fruits et Légumes d'Hiver



FRUITS

- ☐ Citrons
- ☐ Kiwis
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Pommes
- ☐ Tomates
- ☐ Bananes
- ☐ Gingembre
- ☐ Citron vert
- ☐ Basilic
- ☐ Concombres
- ☐ Carottes

LÉGUMES

- ☐ Haricots verts
- ☐ Légumes pour soupe
- ☐ Butternut
- ☐ Poivrons
- ☐ Légumes pour julienne
- ☐ Avocats
- ☐ Poireaux
- ☐ Olives noires
- ☐ Oignons
- ☐ Echalotes
- ☐ Pois gourmands
- ☐ Courgettes

VIANDE ET POISSON

- ☐ Filets de poulet
- ☐ Rôti de dinde
- ☐ Thon en boîte
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Viande au choix
- ☐ Jambon blanc
- ☐ Saumon
- ☐ Oeufs
- ☐ Steak haché végétal

EPICERIE SUCRÉE

- ☐ Amandes
- ☐ Noisettes
- ☐ Raisins secs
- ☐ Miel
- ☐ Beurre de cacahuètes ou d'amandes
- ☐ Compotes

CÉRÉALES

- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Pain complet
- ☐ Muffins complets
- ☐ Nouilles de riz
- ☐ Riz complet
- ☐ Boulgour
- ☐ Quinoa
- ☐ Son d'avoine
- ☐ Mélange de céréales

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Feta
- ☐ Fromage frais
- ☐ Fromage blanc
- ☐ Lait végétal
- ☐ Ricotta

ASSAISONNEMENT

- ☐ Huile de sésame
- ☐ Poivre
- ☐ Purée de piment
- ☐ Pâte de curry rouge
- ☐ Crème de coco

LÉGUMINEUSES

- ☐ Lentilles
- ☐ Boîte de pois chiches

SEMAINE 1

MENUS

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + 1 oeuf brouillé + 1 tranche de pain complet	Rôti de dinde + poivrons poêlés + 50g pâtes complètes	1 pomme + 1 poignée d'amandes	Salade pois chiche, concombre, tomates, feta
MARDI	1 fromage blanc + son d'avoine + ½ banane	Poulet au curry healthy (voir recette)	½ banane + 1 poignée d'amandes	Salade: quinoa, thon, carottes, feta
MERCREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + fromage blanc / son avoine + 1 kiwi	1 filet de poisson blanc + riz complet + courgettes	1 compote + 1 poignée de noisettes	Salade niçoise + 1 carré de fromage frais
JEUDI	1 pomme cuite dans du lait végétal avec du son d'avoine	1 portion de viande au choix + 50g boulgour + haricots verts	1 crêpe au sarrasin et lait végétal avec 1cc de miel	1 soupe de légumes + mélange de céréales
VENDREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + Bowl cake aux fruits rouges	Butternut au four avec ricotta + riz	½ pain muffin complet + 1 tranche de jambon blanc	Julienne de légumes + 1 blanc poulet + 1 fromage blanc
SAMEDI	1 banane + 1 cs de beurre de cacahuète ou amande	1 filet de saumon + ½ avocat + 50g lentilles	1 compote de pommes + 1 poignée d'amandes	Steak haché végétal + fondue de poireaux + raisins secs
DIMANCHE	JOURNÉE PLAISIR			



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

1 COMMENT NOTERAI-TU TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ? (10 ÉTANT L'ALIMENTATION PAR-FAITE)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2 COMMENT CONSIDÈRES-TU TON RAPPORT À TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ?

- ☐ Soumission totale à mes envies
- ☐ J'ai alterné entre repas équilibrés et craquages dans la journée
- ☐ J'ai fait attention la semaine et tout lâché le week-end
- ☐ Contrôle absolu, je n'ai pas mangé de pâte à tartiner depuis 10 ans

3 AS-TU CUISINÉ CETTE SEMAINE ?

- ☐ Oui... une fois :)
- ☐ Oui quelques fois
- ☐ Oui tous les jours
- ☐ J'ai cuisiné pour tous mes repas

4 QUEL SENTIMENT AS-TU RESENTI FACE À TES REPAS DE LA SEMAINE ?

- ☐ Stress, j'avais peur de craquer
- ☐ Relax, comme d'hab sans plus de pression
- ☐ Plaisir ! Un moment pour prendre soin de moi

5 COMBIEN D'ÉCARTS CONSIDÈRES-TU FAIRE PAR SEMAINE ?

- ☐ Je ne compte plus, every day !
- ☐ Moins de 5
- ☐ Entre 5 et 10
- ☐ ZE-RO !

6 QUEL EST TON OBJECTIF DE LA SEMAINE PROCHAINE ?

- ☐ Reprendre le contrôle de mon alimentation
- ☐ Arriver à intégrer 1 repas healthy/jour au minimum
- ☐ Perdre un peu de poids
- ☐ Affiner un peu plus ma silhouette (perdre en tour de taille et/ou cuisses, hanches, etc.)

7 QUEL ALIMENT SOUHAITES-TU BANNIR DE TON ALIMENTATION LA SEMAINE PROCHAINE ?

8 QUELLE EST TA VICTOIRE DE LA SEMAINE ? (1 CARRÉ DE CHOCOLAT MAX/JOUR, J'AI MANGÉ DES LÉGUMES QUE JE NE CONNAISSAIS PAS, J'AI PRIS LE TEMPS DE CUISINER MON LUNCH, ETC.)

MES MENSURATIONS

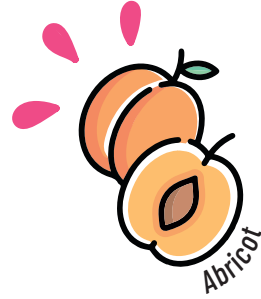
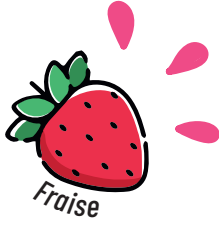
Mon tour de taille : cm

Mon tour de cuisses : cm

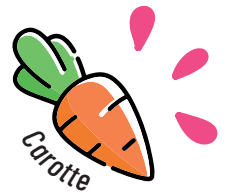
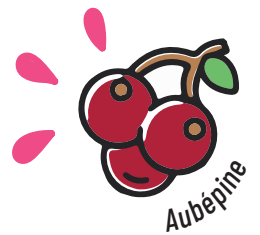
Mon tour de fesses : cm

Mon tour de bras : cm

Mon poids exact (à prendre le matin à jeun) : kg



Fruits et Légumes du printemps



FRUITS

- ☐ Citrons
- ☐ Kiwis
- ☐ Pommes
- ☐ Cranberries
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Bananes

LÉGUMES

- ☐ Laitue
- ☐ Tomates cerises
- ☐ Champignons
- ☐ Maïs
- ☐ Coulis de tomate
- ☐ Oignons
- ☐ Haricots verts
- ☐ Poires
- ☐ Pousses d'épinard
- ☐ Légumes pour poêlée
- ☐ Avocats
- ☐ Concombre
- ☐ Carottes
- ☐ Poireaux
- ☐ Butternut

EPICERIE SUCRÉE

- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Noisettes
- ☐ Amandes
- ☐ Noix de cajou
- ☐ Noix de coco râpée
- ☐ Pépites de chocolat noir
- ☐ Sirop d'agave
- ☐ Compotes
- ☐ Chocolat noir
- ☐ Levure
- ☐ Pancakes
- ☐ Beurre de cacahuètes ou amandes

ASSAISONNEMENT

- ☐ Huile de coco
- ☐ Bouillon de boeuf
- ☐ Lait de coco

VIANDE ET POISSON

- ☐ Blanc de poulet
- ☐ Oeufs
- ☐ Boeuf haché
- ☐ Lardons
- ☐ Saumon
- ☐ Jambon blanc
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Filets de poulet
- ☐ Escalopes de porc/dinde

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Parmesan
- ☐ Ricotta
- ☐ Yaourt de soja
- ☐ Fromage blanc
- ☐ Brie
- ☐ Edamame
- ☐ Chèvre

CÉRÉALES

- ☐ Croûtons
- ☐ Pain complet
- ☐ Riz
- ☐ Son d'avoine
- ☐ Pavot
- ☐ Pain muffin
- ☐ Quinoa
- ☐ Pain petit épeautre
- ☐ Mélange de céréales
- ☐ Farine de riz

LÉGUMINEUSES

- ☐ Lentilles
- ☐ Boîte de pois chiches

SEMAINE 2

MENUS

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + 1 petit bol de granola maison (voir recette) avec lait végétal + 1 kiwi	Salade césar : laitue, blanc de poulet, oeuf, tomates cerises, croutons, parmesan	1 tranche de pain complet + 1 tranche de blanc de poulet	Flan de courgettes, champignons et ricotta + 1 compote
MARDI	2 oeufs brouillés + 1 tranche de pain complet	Chili con carne (ou végétarien)	1 compote + 1 poignée de noix de cajou	Poêlée de haricots verts aux lardons fumés + 1 yaourt soja
MERCREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + fromage blanc / son avoine + 1 poire	Salade : épinards, brie, pommes, cranberries, pavot	1 part de cake au chocolat (voir recette)	1 tartine d'œufs pochés + poêlée de légumes variés + 1 fromage blanc
JEUDI	Pancakes healthy à la banane & flocons d'avoine	Poke bowl: riz vinaigré, saumon ½ avocat, concombre, carottes râpées, edamame	½ pain muffin + 1 tranche de jambon blanc	Omelette chèvre & épinards + 1 compote
 VENDREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + 1 oeuf brouillé + 1 tranche de pain complet	Dos de cabillaud + riz + fondue de poireaux	1 pomme + 1 poignée de noisettes	Quinoa bowl : quinoa, poulet grillé, cubes de butternut, ½ pomme tranchée
SAMEDI	1 banane + 1 cs de beurre de cacahuète ou amande	Salade de lentilles: lentilles corail, carottes, cranberries, lait de coco	1 tranche de jambon blanc + 1 tranche de pain petit épeautre	Escalope de porc / dinde + mélange de céréales + 1 petit bol de fruits rouges
DIMANCHE	JOURNÉE PLAISIR			



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

1 COMMENT NOTERAI-TU TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ? (10 ÉTANT L'ALIMENTATION PAR-FAITE)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2 COMMENT CONSIDÈRES-TU TON RAPPORT À TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ?

- ☐ Soumission totale à mes envies
- ☐ J'ai alterné entre repas équilibrés et craquages dans la journée
- ☐ J'ai fait attention la semaine et tout lâché le week-end
- ☐ Contrôle absolu, je n'ai pas mangé de pâte à tartiner depuis 10 ans

3 AS-TU CUISINÉ CETTE SEMAINE ?

- ☐ Oui... une fois :)
- ☐ Oui quelques fois
- ☐ Oui tous les jours
- ☐ J'ai cuisiné pour tous mes repas

4 QUEL SENTIMENT AS-TU RESSENTI FACE À TES REPAS DE LA SEMAINE ?

- ☐ Stress, j'avais peur de craquer
- ☐ Relax, comme d'hab sans plus de pression
- ☐ Plaisir ! Un moment pour prendre soin de moi

5 COMBIEN D'ÉCARTS CONSIDÈRES-TU FAIRE PAR SEMAINE ?

- ☐ Je ne compte plus, every day !
- ☐ Moins de 5
- ☐ Entre 5 et 10
- ☐ ZE-RO !

6 QUEL EST TON OBJECTIF DE LA SEMAINE PROCHAINE ?

- ☐ Reprendre le contrôle de mon alimentation
- ☐ Arriver à intégrer 1 repas healthy/jour au minimum
- ☐ Perdre un peu de poids
- ☐ Affiner un peu plus ma silhouette (perdre en tour de taille et/ou cuisses, hanches, etc.)

7 QUEL ALIMENT SOUHAITES-TU BANNIR DE TON ALIMENTATION LA SEMAINE PROCHAINE ?

8 QUELLE EST TA VICTOIRE DE LA SEMAINE ? (1 CARRÉ DE CHOCOLAT MAX/JOUR, J'AI MANGÉ DES LÉGUMES QUE JE NE CONNAISSAIS PAS, J'AI PRIS LE TEMPS DE CUISINER MON LUNCH, ETC.)

MES MENSURATIONS

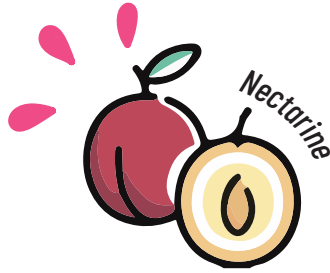
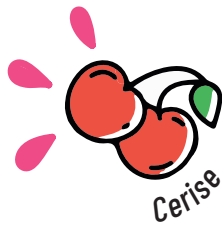
Mon tour de taille : cm

Mon tour de cuisses : cm

Mon tour de fesses : cm

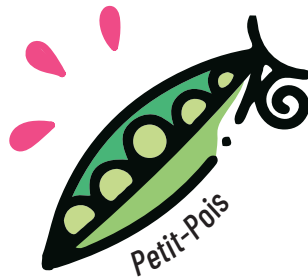
Mon tour de bras : cm

Mon poids exact (à prendre le matin à jeun) : kg



Fruits et Légumes

d' été



FRUITS

- ☐ Bananes
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Clémentines
- ☐ Oranges
- ☐ Kiwis
- ☐ Ananas

LÉGUMES

- ☐ Pommes de terre
- ☐ Haricots verts
- ☐ Légumes pour julienne
- ☐ Maïs
- ☐ Tomates cerises
- ☐ Basilic
- ☐ Mesclun
- ☐ Avocats
- ☐ Potiron
- ☐ Oignons
- ☐ Tomates
- ☐ Poivrons
- ☐ Persil
- ☐ Patates douces
- ☐ Carottes
- ☐ Courgettes
- ☐ Épinards

ÉPICERIE SUCRÉE

- ☐ Raisins secs
- ☐ Amandes
- ☐ Beurre de cacahuète ou beurre d'amande

ASSAISONNEMENT

- ☐ Curry
- ☐ Lait de coco

VIANDE ET POISSON

- ☐ Saumon fumé
- ☐ Oeufs
- ☐ Jambon cru
- ☐ Tofu
- ☐ Sardines et thon
- ☐ Jambon blanc
- ☐ Truite
- ☐ Steak haché

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Fromage blanc
- ☐ Fromage de chèvre
- ☐ Crème soja
- ☐ Lait végétal
- ☐ Yaourts
- ☐ Roquefort
- ☐ Feta

CÉRÉALES

- ☐ Son d'avoine
- ☐ Pain de seigle
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Pain complet
- ☐ Semoule
- ☐ Pain aux céréales
- ☐ Biscottes
- ☐ Millet
- ☐ Boulgour

SEMAINE 3

MENUS

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	1 fromage blanc + son d'avoine + ½ banane	Salade: mesclun, saumon fumé, ½ avocat, pample- mousse	1 portion de fromage de chèvre + 1 tranche de pain de seigle	Velouté de potiron + pâtes complètes (60g)
MARDI	Porridge aux flocons d'avoine, lait végétal, fruits rouges	Boulettes maison (voir recette)	2 Clémentines	Oeufs au plat + salade mesclun + yaourt
MERCREDI	Jus citron pressé avec eau tiède + 1 oeuf brouillé + 1 tranche pain complet	Taboulé: semoule, tomates, poivrons, oignons, persil, citron, raisins secs	1 orange + 1 poignée d'amandes	Soupe: patates douces, carottes, curry, lait de coco
JEUDI	1 fromage blanc + son d'avoine + ½ banane	Spaghetti de courgettes + 2 tranches jambon cru + cubes de roquefort + 1 tranche de pain complet	1 grand verre thé glacé ananas - menthe (voir recette) + ½ banane	Dés de tofu sautés au sésame + épinards + boulgour (60g)
 VENDREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + fromage blanc / son avoine + 1 kiwi	Salade de pommes de terre, haricots verts, sardines ou thon + 1 yaourt	1 tranche de jambon blanc + 1 tranche de pain aux céréales	Filet de truite + poêlée de courgettes au curcuma + 1 biscotte + 1 tranche ananas
SAMEDI	1 banane + 1 cs de beurre de ca- cahuète ou amande	Steak haché + julienne de légumes + millet (80g)	1 oeuf dur	Salade: maïs, thon, tomates cerises, feta, basilic
DIMANCHE	JOURNÉE PLAISIR			



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

1 COMMENT NOTERAI-TU TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ? (10 ÉTANT L'ALIMENTATION PAR-FAITE)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2 COMMENT CONSIDÈRES-TU TON RAPPORT À TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ?

- ☐ Soumission totale à mes envies
- ☐ J'ai alterné entre repas équilibrés et craquages dans la journée
- ☐ J'ai fait attention la semaine et tout lâché le week-end
- ☐ Contrôle absolu, je n'ai pas mangé de pâte à tartiner depuis 10 ans

3 AS-TU CUISINÉ CETTE SEMAINE ?

- ☐ Oui... une fois :)
- ☐ Oui quelques fois
- ☐ Oui tous les jours
- ☐ J'ai cuisiné pour tous mes repas

4 QUEL SENTIMENT AS-TU RESSENTI FACE À TES REPAS DE LA SEMAINE ?

- ☐ Stress, j'avais peur de craquer
- ☐ Relax, comme d'hab sans plus de pression
- ☐ Plaisir ! Un moment pour prendre soin de moi

5 COMBIEN D'ÉCARTS CONSIDÈRES-TU FAIRE PAR SEMAINE ?

- ☐ Je ne compte plus, every day !
- ☐ Moins de 5
- ☐ Entre 5 et 10
- ☐ ZE-RO !

6 QUEL EST TON OBJECTIF DE LA SEMAINE PROCHAINE ?

- ☐ Reprendre le contrôle de mon alimentation
- ☐ Arriver à intégrer 1 repas healthy/jour au minimum
- ☐ Perdre un peu de poids
- ☐ Affiner un peu plus ma silhouette (perdre en tour de taille et/ou cuisses, hanches, etc.)

7 QUEL ALIMENT SOUHAITES-TU BANNIR DE TON ALIMENTATION LA SEMAINE PROCHAINE ?

8 QUELLE EST TA VICTOIRE DE LA SEMAINE ? (1 CARRÉ DE CHOCOLAT MAX/JOUR, J'AI MANGÉ DES LÉGUMES QUE JE NE CONNAISSAIS PAS, J'AI PRIS LE TEMPS DE CUISINER MON LUNCH, ETC.)

MES MENSURATIONS

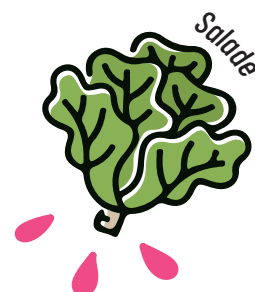
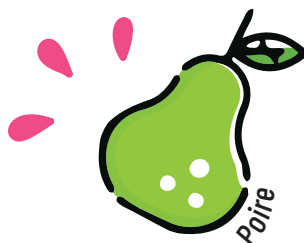
Mon tour de taille : cm

Mon tour de cuisses : cm

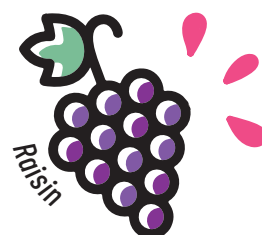
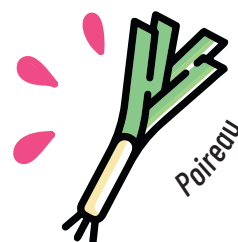
Mon tour de fesses : cm

Mon tour de bras : cm

Mon poids exact (à prendre le matin à jeun) : kg



Fruits et Légumes d'Automne



FRUITS

- ☐ Citron
- ☐ Orange
- ☐ Pomelo
- ☐ Mâche
- ☐ Kiwis
- ☐ Clémentines
- ☐ Bananes
- ☐ Pommes

LÉGUMES

- ☐ Patates douces
- ☐ Tomates cerises
- ☐ Poireaux
- ☐ Tomates
- ☐ Légumes pour soupe
- ☐ Aubergines
- ☐ Endives
- ☐ Poires
- ☐ Concombre
- ☐ Salade
- ☐ Haricots blancs
- ☐ Avocat
- ☐ Courgettes
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Haricots verts
- ☐ Oignon
- ☐ Blettes

EPICERIE SUCRÉE

- ☐ Compotes
- ☐ Noix
- ☐ Beurre de cacahuète ou beurre d'amande
- ☐ Pépites de chocolat
- ☐ Noix de cajou
- ☐ Noisettes

ASSAISONNEMENT

- ☐ Mayonnaise
- ☐ Câpres

VIANDE ET POISSON

- ☐ Blanc de dinde
- ☐ Noix de St Jacques
- ☐ Jambon blanc
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Oeufs
- ☐ Thon
- ☐ Tofu
- ☐ Escalope de dinde

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Beurre
- ☐ Fromage de chèvre
- ☐ Fromage blanc
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmesan
- ☐ Yaourts au soja
- ☐ Bleu
- ☐ Yaourts
- ☐ Lait végétal

CÉRÉALES

- ☐ Pain aux céréales
- ☐ Son d'avoine
- ☐ Pain complet
- ☐ Pâtes fusilli
- ☐ Feuilles de wrap
- ☐ Crêpes au sarrasin
- ☐ Riz rouge

SEMAINE 4

MENUS

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + 2 tartines de pain beurrées + 1 orange	Salade: mâche, blanc de dinde grillée, patate douce, tomates cerises, ½ avocat	1 portion de fromage de chèvre + 1 tranche de pain aux céréales	Fondue de poireaux + noix de St Jacques + 1 compote
MARDI	1 fromage blanc + son d'avoine + ½ banane	Croque Monsieur healthy : pain complet, jambon blanc, mozzarella + 1 tomate	1 clémentine + 1 poignée de noix	Soupe de légumes + 1 filet de poisson blanc
MERCREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + 2 oeufs brouillés + 1 tranche de pain complet	Aubergines grillées + pâtes fusilli (50g) au parmesan + 1 yaourt au soja	1 pomme + 1 cs de beurre de cacahuète ou amande	Salade d'endives aux poires, bleu et noix
JEUDI	2 Biscuits à l'avoine, banane et pépites de chocolat	Wrap maison : thon, oeuf dur, concombre, salade, mayonnaise	1 compote + 1 poignée de noix de cajou	Salade : haricots blancs, carottes râpées, thon cuit, câpres + 1 yaourt
 VENDREDI	Jus de citron pressé avec eau tiède + 2 crêpes au sarrasin	Steak de thon mi-cuit + ½ avocat + tagliatelles de courgettes	1 Pomelo + 1 poignée de noisettes	Écrasé de pommes de terre + dés de tofu + haricots verts
SAMEDI	1 petit bol de granola maison (voir recette) avec lait végétal + 1 kiwi	Tortilla maison + haricots verts + 1 yaourt	1 tranche de jambon blanc + 1 tranche de pain complet	Escalope de dinde + blettes + riz rouge (50g)
DIMANCHE	JOURNÉE PLAISIR			



PARTAGE TON ÉVOLUTION !
#4WEEKCHALLENGETKC

1 COMMENT NOTERAI-TU TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ? (10 ÉTANT L'ALIMENTATION PAR-FAITE)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 COMMENT CONSIDÈRES-TU TON RAPPORT À TON ALIMENTATION CETTE SEMAINE ?

- ☐ Soumission totale à mes envies
- ☐ J'ai alterné entre repas équilibrés et craquages dans la journée
- ☐ J'ai fait attention la semaine et tout lâché le week-end
- ☐ Contrôle absolu, je n'ai pas mangé de pâte à tartiner depuis 10 ans

3 AS-TU CUISINÉ CETTE SEMAINE ?

- ☐ Oui... une fois :)
- ☐ Oui quelques fois
- ☐ Oui tous les jours
- ☐ J'ai cuisiné pour tous mes repas

4 QUEL SENTIMENT AS-TU RESSENTI FACE À TES REPAS DE LA SEMAINE ?

- ☐ Stress, j'avais peur de craquer
- ☐ Relax, comme d'hab sans plus de pression
- ☐ Plaisir ! Un moment pour prendre soin de moi

5 COMBIEN D'ÉCARTS CONSIDÈRES-TU FAIRE PAR SEMAINE ?

- ☐ Je ne compte plus, every day !
- ☐ Moins de 5
- ☐ Entre 5 et 10
- ☐ ZE-RO !

6 QUEL ALIMENT SOUHAITES-TU BANNIR DE TON ALIMENTATION DANS LE FUTUR ?

7 QUELLE EST TA VICTOIRE DE LA SEMAINE ? (1 CARRÉ DE CHOCOLAT MAX/JOUR, J'AI MANGÉ DES LÉGUMES QUE JE NE CONNAISSAIS PAS, J'AI PRIS LE TEMPS DE CUISINER MON LUNCH, ETC.)

MES MENSURATIONS

Mon tour de taille : cm

Mon tour de cuisses : cm

Mon tour de fesses : cm

Mon tour de bras : cm

Mon poids exact (à prendre le matin à jeun) : kg



LES RECETTES



GRANOLA MAISON

LE PETIT DEJ SAIN ET GOURMAND

**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

Le petit déjeuner, pour certains c'est le moment plaisir de la journée, pour d'autres il n'est tout simplement pas nécessaire. Si toi aussi tu tiens à ton petit dej' et que tu souhaites te régaler tout en ayant la conscience tranquille, prépare-toi ton propre Granola Maison ! Il sera bien meilleur que les industriels et cela te permettra de contrôler la dose de sucre présente dans ta préparation. A déguster dans un smoothie un peu solide, avec de la compote, ou dans du fromage blanc !

Ingédients

100g de flocons d'avoine
50g de noisettes et d'amandes
25g de noix de coco râpée
15g de pépites de chocolat
40g d'huile de coco
40g de sirop d'agave

- 1 Hachez en miettes les noisettes et amandes
- 2 Mélangez tous les ingrédients
- 3 Les étaler sur une plaque (pas une grille) de caisson avec du papier sulfurisé
- 4 Enfournez à 180° pendant 25min maximum !
- 5 Laissez refroidir 1h et émiettez le



CAKE AU CHOCOLAT

LE GOÛTER PLAISIR



**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

Le gâteau au chocolat c'est TON craquage préféré et tu as envie de te faire plaisir pour le goûter de dimanche ? Voici une recette de cake au chocolat qui va te permettre de "limiter la casse" : le beurre est remplacé par de l'huile de coco, le sucre par du sirop d'agave et la farine de blé par de la farine de riz. Attention, c'est ok pour dimanche mais à ne pas consommer tous les jours !

Ingédients

4 oeufs
75g de sirop d'agave
75g d'huile de coco
200g de chocolat noir
75g de farine de riz
½ sachet de levure

- 1 Préchauffez le four, 180°
- 2 Cassez les oeufs, séparez le blanc des jaunes. Montez les blancs en neige et réservez.
- 3 Mélangez les jaunes avec sirop d'agave au fouet, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Réservez !
- 4 Faites fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco. Réservez encore !
- 5 Mélangez la farine et la levure, puis ajoutez tous les ingrédients et mélangez délicatement (au mieux, à la spatule)
- 6 Huilez et farinez un moule à cake pas trop grand et versez la préparation. Enfourez 25 min puis baissez à 150° avant de prolonger la cuisson de 10 min
- 7 Laissez refroidir avant la dégustation !



POULET AU CURRY HEALTHY

LE PLAT EXOTIQUE



**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

Ingredients

800g de poulet en morceaux
1 oignon
1 échalote
1 **noix** de gingembre
3 tranches fines de citron vert
1 cuillère de purée de piment
1 poivron rouge
400g de crème de coco
400g de pois gourmands ou de cocos plats
1 paquet de nouilles de riz
Poivre 5 baies
Huile de sésame
1 c.à soupe de pâte de curry rouge

- 1 Faites revenir l'oignon, l'échalote, le gingembre et la citronnelle hachés avec un peu d'huile de sésame dans une cocotte, sur feu doux, sans faire colorer.
- 2 Ajoutez ensuite le poulet et faites revenir toujours sur feu doux.
- 3 Plongez 5 mn les pois gourmands ou les cocos plats coupés en 2 ou 3 dans de l'eau bouillante salée.
- 4 Egouttez-les, ajoutez-les dans la cocotte avec la crème de coco, le piment émincé, les tranches de citron, un peu de sel et du poivre (et selon goût, pâte de curry rouge). Couvrez et laissez mijoter 20 mn.
- 5 Faites cuire les nouilles en suivant les indications sur le paquet, égouttez-les.
- 6 Faites cuire de côté dans une poêle quelques morceaux de poivrons.
- 7 Mélangez-le tout et servez dans un bol pour arroser de sauce.



**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

LES BOULETTES MAISON

L'APPORT PROTÉINES ORIGINAL

Tu en as marre du steak haché surgelé ? Tu es végétarien et tu ne sais pas comment intégrer des protéines de façon originale et gourmande dans ton plat ? On te propose de découvrir les boulettes faites maison :)

Ingédients

250g de viande (poulet, boeuf, agneau)
ou de lentilles / pois chiches

2 gousses d'ail écrasées

1 échalote ciselée

1 jaune d'oeuf

1cs de fécule de maïs ou de pomme de
terre / graines de chia / ou de graines
de lin moulues

Sel, poivre

1cc d'épices moulues mélangées

- 1** Hachez, ciselez vos ingrédients
- 2** Mélangez tous les ingrédients dans un récipient
- 3** Confectionner des boulettes et les rouler dans la farine (ou maizena)
- 4** Dans une poêle, faire cuire 5/ 10 min jusqu'à ce que la boulette soit dorée

NB: Vous pouvez aussi intégrer à votre préparation des légumes comme des poireaux cuits et hachés, cela peut vous aider à faire manger des légumes à vos enfants, incognito ;) À manger avec du quinoa, millet ou lentilles et une sauce tomate MAISON !

Exemples d'associations sympas :

Patate douce ou pomme de terre et cannelle, Butternut ou potimarron et curry, Carottes ou panais et quatre-épices, Lentilles corail ou lentilles vertes et curcuma, Haricots rouges ou haricots blancs et cumin, Pois chiches et paprika, Quinoa et piment d'Espelette, Riz et safran, Millet et cardamome



**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

L'APÉRO HEALTHY

NOTRE SÉLECTION DE RECETTES DE COCKTAILS
SAINS POUR UN APÉRO SANS CULPABILITÉ

COCKTAIL GREEN DETOX AU CITRON

- 2 feuilles de chou chinois
- 2 feuilles de chou de Milan
- 1 branche de céleri
- 1 pomme verte
- 1 demi-concombre non épluché
- 1 citron vert
- Du persil frais (5 g)
- Une poignée de glaçons
- 30 cl d'eau

Mettre d'abord le chou dans le blender, puis le céleri, puis le concombre, puis le persil, puis la pomme. Terminer par le jus de citron. Mettre la glace et l'eau dans le blender.

THÉ GLACÉ ANANAS MENTHE

- 2 sachets de thé vert parfumé
- 400 g d'ananas frais
- 1 citron vert
- 1 bouquet de menthe

Mettre les 2 sachets de thé dans une carafe, verser dessus 1 litre d'eau froide et laisser infuser 5 à 6 heures au frais (ou préparer la veille). Avant de servir, peler l'ananas, le couper en tranches d'1/2 cm puis en petits éventails. Couper le citron en tranches fines. Au moment de servir, filtrer le thé dans de grands verres. Ajouter dans chacun 2 tranches de citron, des éventails d'ananas et un brin de menthe.



**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

L'APÉRO HEALTHY

NOTRE SÉLECTION DE RECETTES DE COCKTAILS
SAINS POUR UN APÉRO SANS CULPABILITÉ

LIMONADE GINGEMBRE-CITRON-MENTHE

- 1,5 L** d'eau gazeuse
- 1** citron bio
- 2** cuillerées de gingembre frais râpé
- 10** feuilles de menthe
- 2** cuillères à soupe de sirop d'agave

Mettez dix feuilles de menthe à bouillir dans une tasse d'eau. Laissez bouillir et faites reposer cinq minutes. Laissez refroidir.

Pressez ensuite le citron, puis râpez le zeste.

Mélangez-le jus de citron et l'infusion de menthe.

Versez l'eau gazeuse dans le verre contenant l'infusion de menthe, le jus de citron. Mélangez le tout et ajoutez deux cuillerées de gingembre râpé, trois morceaux de zeste de citron, le sirop d'agave et quelques feuilles de menthe fraîche.

Laissez reposer cette limonade pendant deux heures au réfrigérateur. Puis servez avec des glaçons.

COCKTAIL POMMES, POIRES, FRAMBOISES

- 2** poires mûres
- 1** pomme
- 150g** de framboises
- 1 c. à c.** de jus de citron
- Quelques brins de menthe
- Des glaçons

Mixez dans une centrifugeuse les poires, la pomme, les framboises et ajoutez-y le jus de citron.

Versez votre mélange dans des verres.

Ajoutez-y quelques brins de menthe et autant de glaçons que vous le souhaitez.

Dégustez !



**PARTAGE TES PHOTOS DE
BONS PETITS PLATS AVEC LE
#4WEEKCHALLENGETKC !**

SHAKERS SPORTIFS

Ici nous vous proposons deux recettes ultra simples de shakers pour le sportif que tu es ! Ces deux recettes ont comme ingrédient de base de la whey qui est une protéine qui est rapidement assimilée par le corps sans surcharger le système digestif. Cet apport de protéine permet de stopper le catabolisme nocturne au réveil et de nourrir et reconstruire les tissus musculaires après un entraînement.

POST SÉANCE MAINTIEN DE MASSE MUSCULAIRE

250 à 300 ml d'eau
30g de protéine en poudre, pour nous ce sera la wheytella d'USN

PETIT-DEJ RAPIDE

250 300 ml de lait végétal (lait d'avoine, lait d'amande, lait de coco...)

Si vous n'avez pas mis de lait d'avoine, ajouter 30 à 50 grammes de farine d'avoine

30g de protéine en poudre comme par exemple la whey d'USN Chocolat Caramel

Un peu de cannelle ou une cuillère à soupe de peanut butter pour les plus gourmands

PETIT POINT SUR LA NUTRITION SPORTIVE

Que vous soyez débutant ou sportif aguerri, ne perdez pas de vue que vos performances sportives dépendent grandement de votre nutrition.

Celle-ci doit être adaptée suivant vos objectifs, perte de gras ou prise de masse par exemple. Cependant, il existe des piliers fondamentaux pour maximiser vos résultats et minimiser les risques de blessures ou de carences.

Mais tout d'abord, on vous explique très rapidement l'utilité des différents composants nutritionnels :

- Les **protéines** et les **lipides** jouent un rôle structural et permettent le bon renouvellement des tissus musculaires.
- Les **glucides** sont notre carburant, notre source d'énergie et sont nécessaires à nos performances donc hors de question de supprimer les féculents de notre alimentation pour "mincir".
- Les **vitamines** et les **minéraux**, couramment appelés les **micronutriments**, ne sont nécessaires qu'en faible quantité mais sont des composantes essentielles d'une bonne nutrition avec tous les effets bénéfiques qu'ils ont sur notre santé.
- Enfin, il y a les **compléments alimentaires** qui sont de très bons alliés pour votre progression et vos performances !

ON MULTIPLIE LES PETITS REPAS ÉQUILIBRÉS

Par habitude nous prenons 2 ou 3 repas par jour mais parfois ces derniers sont trop copieux ou encore trop espacés ce qui vous pousse à grignoter entre... Préférez donc des petits repas à fréquence plus rapprochée, 5 à 6 par jour, pour apporter de manière continue à votre organisme ce dont il a besoin. Et on n'oublie pas : glucides, protéines et lipides à chaque repas !

ON PENSE AUX FRUITS ET LÉGUMES

On parlait précédemment des micronutriments, et bien ils sont présents dans les fruits et légumes d'où leur importance ! Par ailleurs, ils apportent une bonne quantité de fibres pour assurer votre bonne santé intestinale. Globalement leur consommation va favoriser vos performances et votre croissance musculaire.

ON AUGMENTE SES APPORTS EN PROTÉINES

Si vous vous entraînez régulièrement, vous devez consommer des protéines à hauteur de 1,5 g/kg/jour minimum. Elles vont favoriser la construction musculaire et améliorer votre récupération. Votre alimentation vous apportera en général 2/3 de vos besoins, vous pouvez donc aller chercher la protéine manquante dans des produits spécifiques à consommer après votre training, on reviendra sur cela un peu plus bas !

ON RÉDUIT LE SUCRE

On parlait un peu plus haut des glucides qui sont essentiels pour l'énergie de tout sportif ! Attention cependant à la qualité des glucides ingérés : on oublie les biscuits, les sucreries, les sodas et les pizzas pour se diriger vers des céréales complètes, des légumineuses et des fruits. Ces aliments vous apporteront du bon sucre et donc plus d'énergie.

ON PREND DES GRAISSES DE QUALITÉ

Vous vous en doutez, on ne parle pas des graisses saturées présentes dans votre Mc do mais bien des bons lipides ! On préfère les huiles crues (olive, colza, noix) et le beurre ou la margarine riche en oméga 3.

ON S'HYDRATE !

On le dit, on le répète : on boit et on n'attend surtout pas d'avoir soif ! 2,5 litres par jour au minimum et on rajoute 1 litre si on s'entraîne et/ou s'il fait chaud. On s'hydrate avant, pendant et après l'effort pour conserver ses performances et éviter les blessures !

ON DIT NON AUX PLATS INDUSTRIELS

C'est bien beau tout ce qu'on vient de dire mais sachez que les plats préparés industriels vont vous apporter tout l'inverse de ce qui est bon pour vous ! Beaucoup de sucre et de sel, mauvaises graisses, manque de vitamines, bref ce sont des calories vides... On vous épargne le sujet des additifs et des conservateurs mais vous l'avez compris, ce n'est pas compatible avec une bonne alimentation.

ON N'OUBLIE PAS LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

On en parlait un peu plus haut, malgré une bonne alimentation au quotidien, si vous vous entraînez régulièrement, il est fort probable que vous n'ayez pas tous les apports nécessaires voir des carences. Pour y remédier des compléments pour sportifs sont la solution idéale.

- **Les protéines en poudre aka la whey** : Elle permet un apport plus important et rapidement absorbé par vos muscles et votre organisme.
- **La créatine** : permet de favoriser l'augmentation de la masse musculaire, un bon allié dans votre plan de prise de masse.
- **Les BCAA** (branched-chain amino acid en français acides aminés ramifiés) sont incontournables aussi pour la récupération et la construction musculaire.
- **Les boosters** avant séance pour un apport en énergie et une meilleure endurance !
- Les **compléments de vitamines et minéraux** pour éviter les carences !

TIPS : rendez-vous sur trainingkeepcool.fr pour découvrir nos compléments alimentaires !

LISTE INDISPENSABLES COURSES

Votre challenge DIET est terminé mais pour vous aider à continuer à avoir une alimentation saine et équilibrée, voici la liste des indispensables courses à avoir dans son frigo et son placard !

FRUITS ET LÉGUMES

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Bananes | ☐ Poivrons |
| ☐ Pommes | ☐ Concombre |
| ☐ Citrons | ☐ Carottes |
| ☐ Baies | ☐ Champignons |
| ☐ Oignons | ☐ Brocoli |
| ☐ Ail | ☐ Légumes verts |
| ☐ Courgette | ☐ Tomates |

PROTÉINES

- | | |
|--|--|
| ☐ Oeuf | ☐ Viande hachée |
| ☐ Tofu | ☐ Poisson blanc |
| ☐ Blanc de poulet | |

ASSAISONNEMENT

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Basilic | ☐ Poudre de piment |
| ☐ Coriandre | ☐ Cannelle |
| ☐ Persil | ☐ Vinaigre balsamique |
| ☐ Romarin | ☐ Sauce soja |
| ☐ Thym | ☐ Huile d'olive |
| ☐ Origan | ☐ Huile de lin |
| ☐ Paprika | |

GLUCIDES

- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Pâtes au blé complet
- ☐ Riz
- ☐ Quinoa
- ☐ Farine au blé complet
- ☐ Pain complet
- ☐ Lentilles

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Lait végétal
- ☐ Fromage blanc
- ☐ Fromage frais
- ☐ Yaourt nature

AUTRES

- ☐ Haricots rouges
- ☐ Pois chiches
- ☐ Maïs
- ☐ Thon
- ☐ Tomates en boîte
- ☐ Beurre de cacahuètes
- ☐ Purée d'amandes
- ☐ Chocolat noir
- ☐ Graines de lin

TKC training
keepcool

MIND

4-WEEK
CHALLENGE

EDITO

Bonjour,

Bienvenue dans ton programme MIND !

Si tu possèdes ce livret c'est que tu as décidé de relever le 4-Week challenge !

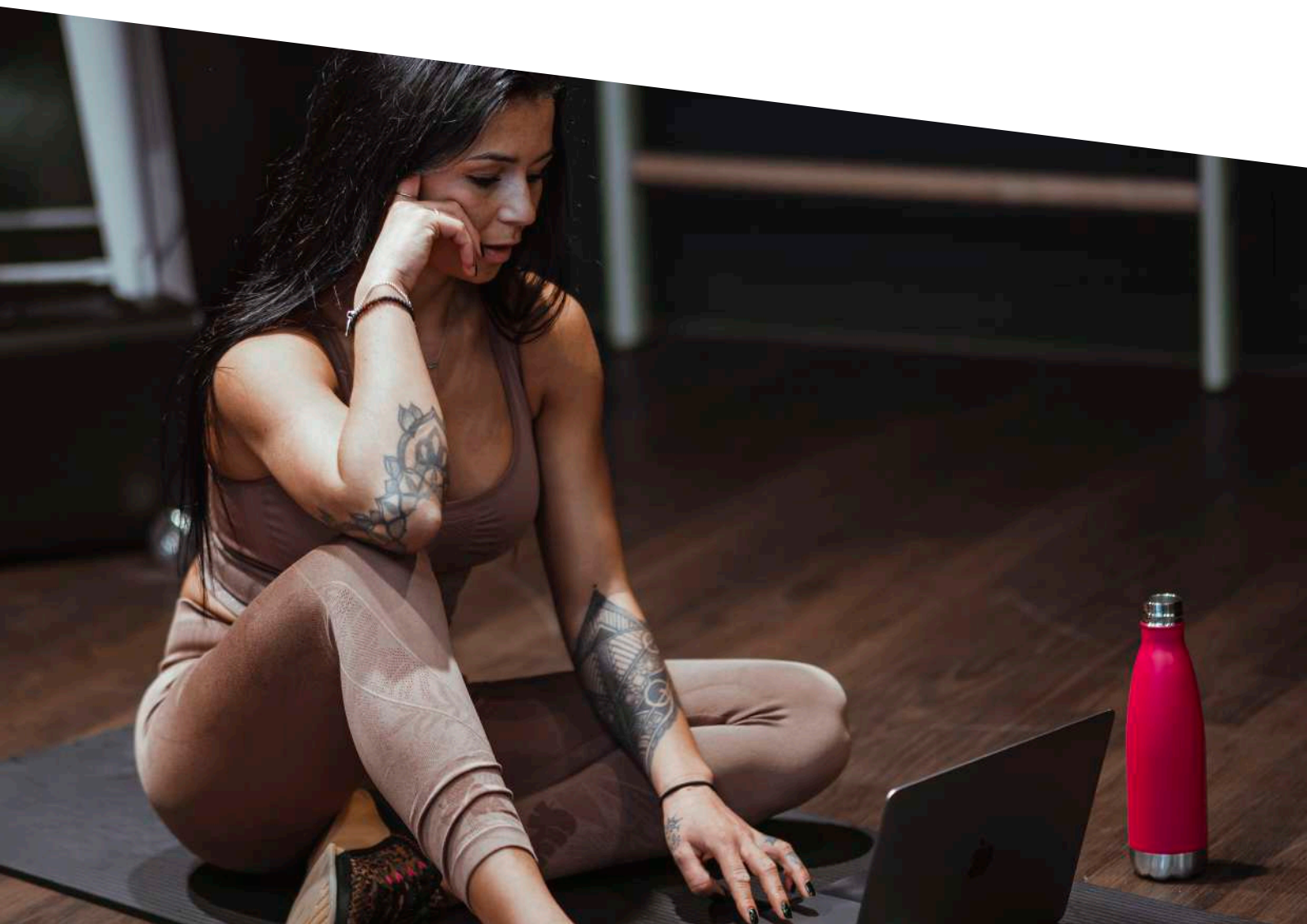
Tu es donc déjà en possession des livrets training et diet qui t'aideront à faire du sport régulièrement tout en ayant une alimentation saine et équilibrée.

Et la santé de l'esprit dans tout ça ?

C'est justement ce que l'on va évoquer ici: nous te donnons les clés pour garder la pêche et la motivation! Tu auras aussi l'occasion de découvrir des disciplines bien-être telles que la méditation, la sophrologie et le yoga.

SOMMAIRE

BODY POSITIVE	4	COLORIAGE	20
SEMAINE 1	6	SEMAINE 3	22
JE M'INITIE À LA MÉDITATION	10	JE M'INITIE AU YOGA	22
JE DÉCOUVRE LA MÉDITATION	11	JE DÉCOUVRE AU YOGA	24
FAQ	12	DES QUESTIONS ?	25
BULLET POINT	13	BULLET POINT	26
COLORIAGE	13	COLORIAGE	27
SEMAINE 2	15	SEMAINE 4	29
JE M'INITIE À LA SOPHROLOGIE	15	JE M'INITIE À MA ROUTINE BIEN-ÊTRE	29
JE DÉCOUVRE LA SOPHROLOGIE	17	JE DÉCOUVRE MA ROUTINE BIEN-ÊTRE	31
FAQ	18	BULLET POINT	32
BULLET POINT	19	COLORIAGE	33



body positive

SAD NEWS ! D'après plusieurs études, près d'une femme sur deux n'aime pas son apparence et selon les âges ce chiffre grimpe à 3 sur 4... Mauvaise nouvelle car l'amour de soi joue un rôle déterminant dans notre bien-être, et notre apparence physique ne devrait pas être la seule qualité observable de notre enveloppe corporelle. En effet, notre corps représente tellement plus qu'un simple physique visible dans le miroir ou dans le regard des autres. Pouvons-nous arrêter de juger notre corps et nous concentrer sur ce que ce dernier fait pour nous ? Pouvons-nous changer de regard sur nous pour vivre une meilleure vie ? OUI !

S'aimer, avec ses qualités et ses défauts, c'est possible et indispensable ! Mets tes croyances de côté et prends note des conseils suivants, ils sont une première base pour construire une image positive de soi :

Prends conscience de tes pensées négatives envers toi-même, écris les et demande toi si elles sont justes ou pas.

- Complimente-toi, écris ces pensées positives et lis-les régulièrement.
- Sème du positif dans tous les aspects de ta vie... Aborde tes sujets de manière positive, même dans tes tournures de phrases. Passer de la forme négative à la forme affirmative change beaucoup de choses dans ton esprit. De même, quand quelque chose de négatif se passe, pense toujours à chercher le ou les aspects positifs qui en découlent, il y en a toujours !
- Arrête de te comparer aux autres et de t'adresser des critiques.
- Pratique une activité physique pour te faire du bien, pas pour obtenir le même corps que les filles que tu suis sur Instagram...

Ces conseils qui n'ont l'air que de "petites choses" sont en vérité un grand pas vers l'acceptation de soi. Ceci en complément d'autres outils tels que la pratique de la méditation, du sport, et de la nutrition vont renforcer ta confiance et t'aider à porter un regard positif sur toi-même !

Sois toi, sois extraordinaire !



SOIS PLUS
fort QUE TES
EXCUSES.

la méditation

Bienvenue à bord de ta première semaine du **4-Week challenge MIND** !
Au programme ? On va te guider dans la découverte d'une pratique dont on entend de plus en plus parler : la **méditation** !

Méditer est sain et utile pour notre santé mentale, mais pour quelles raisons ?

MÉDITER POUR APPRENDRE À RALENTIR !

Nous sommes nombreux à vivre à 1000 km/h sans voir le temps passer. Ta vie ressemble probablement à une vraie course contre la montre : emploi du temps bien rempli, petits soucis du quotidien, travail, maison, enfants et on en passe ! Au final, on se retrouve avec les batteries complètement à plat et on ne trouve plus le temps de prendre soin de soi, de sa vie et de son ressenti. Méditer c'est se faire un cadeau en prenant du temps pour soi et relativiser les urgences pour s'accorder quelques minutes de pratique quotidienne.

MÉDITER POUR MIEUX SE CONCENTRER

On le disait juste avant, nous sommes sur tous les fronts à longueur de journée et nous sautons d'une tâche à une autre en permanence. Résultat : on ne prend plus réellement le temps de nous concentrer sur ce que nous faisons ! Méditer permet de mettre un peu de discipline dans notre esprit et de fixer notre attention sur une seule chose. Au fur et à mesure des méditations votre concentration sera accrue et vous serez bien plus efficace dans l'exécution de vos tâches.

MÉDITER POUR PLUS DE RIGUEUR

La pratique de la méditation doit être régulière et nécessite beaucoup d'auto-discipline au départ. En effet, lorsque nous avons un moment pour nous, on est davantage tenté de se mettre sur Netflix devant sa série préférée ou de passer un coup de fil à sa meilleure amie. Mais il ne faut pas hésiter à "se forcer", oui oui c'est pour votre bien ! Méditer est donc un véritable exercice de discipline qui sera profitable pour d'autres aspects de votre vie.

MÉDITER POUR ÊTRE MOTIVÉ

Le sais-tu ? Beaucoup de sportifs de haut niveau ont intégré la méditation dans leur routine de préparation mentale et ce n'est pas dû au hasard. En effet, entraîner son esprit à être dans l'instant présent permet de se concentrer sur son objectif, de se recharger en énergie et de calmer ses pensées. Enfin, méditer c'est permettre de visualiser ses victoires et de se donner la motivation nécessaire pour les réaliser.



EXERCICE 1 : LA RESPIRATION PROFONDE

Installe-toi dans un endroit calme ou du moins quelque part où tu es sûr que personne ne viendra te déranger. Mets-toi dans la position qui t'est la plus confortable. Soit en position assise avec le dos bien droit, soit allongé et ferme tes yeux.

Pour commencer tu peux choisir de respirer naturellement ou si tu es à l'aise respire de façon profonde et calme. Concentre-toi sur ta respiration sans chercher forcément à la modifier.

À l'inspiration et à l'expiration, ressens l'air passer par tes narines et les mouvements qui s'opèrent sur ton abdomen. Ressens ce qui se passe dans ton corps pendant quelques minutes, concentre-toi sur tes sensations. Si une pensée arrive, laisse-la partir sans jugement et ramène ton esprit sur ta respiration. Porter attention à sa respiration permet d'être davantage ancré sur terre, fais-le avec intention.

Si tu trouves cela difficile c'est normal, tes pensées vont vagabonder mais la persévérance est la clé du succès ! Ne te mets pas de pression, commence par des sessions de 2-3 minutes et tu peux rallonger ce temps dès lors que ton flux de pensée sera mieux maîtrisé.

Pas de panique, cet exercice est l'exercice de base de la méditation, tu vas donc le répéter plusieurs fois au cours de ton apprentissage. Au fur et à mesure de ta pratique tu pourras opter pour de nouvelles options si tu en as envie et si elles s'avèrent plus confortables (respiration plus profonde, passage de la position allongée à la position assise). Bref, tu vas progresser donc ne te mets pas de pression lors de tes premières sessions de méditation.



EXERCICE 2 : LE BALAYAGE CORPOREL

Attention, dans ce cas le balayage corporel n'est pas un exercice de relaxation, nul besoin d'avoir des sensations, seule l'attention compte. Si tu ressens des choses, tant mieux, sinon tant pis.

Comme sur l'exercice précédent, choisis le lieu et la position qui te sont les plus confortables. Mets-toi à l'aise et ferme les yeux.

Entre-ouvre légèrement ta bouche pour inspirer par le nez et expirer par la bouche. N'hésite pas à faire des respirations lentes et profondes.

Une fois que la respiration est bien installée et lorsque tu te sens prêt, concentre-toi sur les différentes parties du corps :

- On commence par la tête, du sommet du crâne, aux oreilles, jusqu'à la nuque pendant une petite minute.
- Pendant une autre minute, porte ton attention sur les différentes parties de ton visage (front, yeux, joues, nez, lèvres, langue).
- La gorge, les épaules pendant une minute
- Puis le dos du haut vers le bas pendant une minute encore
- La poitrine et le ventre pendant une minute
- Enfin, prends une dernière minute pour scanner l'ensemble de ton corps.

Ici aussi plus tu vas pratiquer cet exercice plus tu en ressentiras les bénéfices.



EXERCICE 3 : LA MARCHÉ MÉDITATIVE

Pour ce dernier exercice, on te propose de mettre ton corps en action. Il est possible que cette pratique te convienne mieux dans un premier temps. Veille d'abord à choisir un endroit calme, où tu pourras faire des allées et venues sans être dérangé.

Pour commencer, adopte une position d'auto-grandissement avec le dos bien droit et les épaules ouvertes. Cette fois, on garde les yeux ouverts, c'est quand même plus pratique pour marcher !

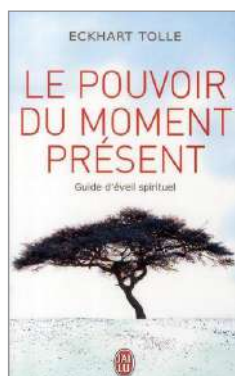
Comme pour les autres exercices, connecte-toi à ta respiration en inspirant lentement par le nez et en expirant par la bouche. Fais 5 bonnes respirations afin de te concentrer.

Une fois la respiration calée, commence à marcher, lentement. Chasse toute pensée et concentre-toi sur ta marche et tes sensations (contact des pieds avec le sol, contraction des muscles...). La marche méditative est un bon moyen d'intégrer la méditation dans ton quotidien, l'idée étant de marcher en conscience quelques minutes par jour si tu le peux

SEMAINE 1

JE DÉCOUVRE...

un livre



LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT Eckhart Tolle

L'enseignement simple et néanmoins profond de ce livre a aidé des millions de gens à travers le monde à trouver la paix intérieure et à se sentir plus épanouis dans leur vie.

une série



LE GUIDE HEADSPACE DE LA MÉDITATION À voir sur Netflix

Cette série illustrée te permettra d'en apprendre plus sur la méditation de manière ludique et originale !

un compte à suivre



@safia_ayad

Joie, bien-être et sérénité sont trois notions qui qualifient le compte Instagram de Safia Ayad, coach santé et prof de yoga.

une application



PETIT BAMBOU

L'application gratuite de méditation n°1 en Europe avec plus de 6,6 millions d'utilisateurs !

DES QUESTIONS ?



**TOI AUSSI POSE TES
QUESTIONS SUR LES PAGES
TKC ET KEEPCOOL !**

Je n'arrive pas à ne pas penser lors de ma méditation, est-ce que cela signifie que je n'y arrive pas ?

Nombreux sont ceux qui croient qu'il faudrait ne pas penser du tout, que notre tête soit vide de toute pensée. Rassurez-vous, si vous pensez pendant votre méditation, vous êtes normal ! Dans la pratique, on accueille et on accepte ses pensées sans les juger, on est dans le moment présent. La respiration vous permettra de vous concentrer à nouveau si vous êtes trop préoccupé.

**« La méditation ne vise nullement à vider l'esprit mais à l'appivoiser.
A ne plus lutter contre lui. »**

Fabrice Midal

Faut-il obligatoirement méditer en tailleur en restant immobile ?

NON ! Si cette position vous est confortable pas de soucis, mais hors de question de commencer une séance en ne se sentant pas à l'aise ou en ne pensant qu'à votre posture, c'est contre productif ! Vous pouvez méditer assis sur une chaise, allongé ou encore en mouvement, donc surtout ne vous limitez pas à une posture inconfortable, cela pourrait fortement vous décourager.

La méditation est-elle à la portée de tous ?

OUI ! Méditer c'est être dans l'instant présent, alors on vous le concède ce n'est ni facile, ni difficile, il y a tout simplement des jours où c'est plus simple que d'autres. Dans un premier temps, cette pratique va vous demander beaucoup d'efforts mais avec de l'entraînement cela ne vous compliquera pas la vie, bien au contraire ! Le tout est de progresser à son rythme sans se mettre la pression et ressentir les bienfaits que vous allez ressentir petit à petit.

Dois-je méditer tous les jours ?

Oui et non ! Il est surtout important d'être régulier. Si vous êtes débutant et qu'il est difficile pour vous de méditer tous les jours, fixez-vous à une séance un jour sur deux. Gardez comme objectif de méditer tous les jours et allez-y progressivement pour en ressentir les pleins bénéfices.

bullet point.

SEMAINE 1
SEMAINE 2

À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions
personnelles*

*les points
à améliorer*

mes petits bonheurs

LA SEMAINE PROCHAINE...

to do de la semaine

mes goals

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes
humeurs de la semaine à la fin de ton livret !





RÉVEILLE-TOI AVEC
détermination,
ENDORS-TOI AVEC
satisfaction.

la sophrologie

Comment la sophrologie peut-elle nous aider au quotidien ?

La sophrologie est une technique naturelle qui aide le corps et l'esprit à retrouver un équilibre et faire face aux émotions ressenties. Elle est d'une aide précieuse pour la gestion du stress, de la dépression ou du sommeil.

En effet, la vie est jalonnée de grandes étapes et nous confronte à des épreuves épanouissantes mais souvent bouleversantes. Ces épreuves sont emplies de ressentis émotionnels parfois douloureux que la médecine ne suffit pas à soigner. De nombreuses personnes font alors appel à la sophrologie pour résoudre leurs maux physiques ou psychiques, puisqu'elle favorise le mieux-être et la sérénité.

UN PEU D'HISTOIRE

La Sophrologie a été créée en 1960 par Alfonso Cayecendo, un neuropsychiatre espagnol. À l'origine, ce terme désignait les techniques d'hypnose utilisées en milieu hospitalier par les psychiatres. Cette méthode permettait aux patients de prendre conscience de leurs états et de les rendre acteurs dans leur traitement en se basant sur le développement personnel. Grâce à des exercices de relaxation et de respiration, la sophrologie a pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit dans la bienveillance et le non-jugement.

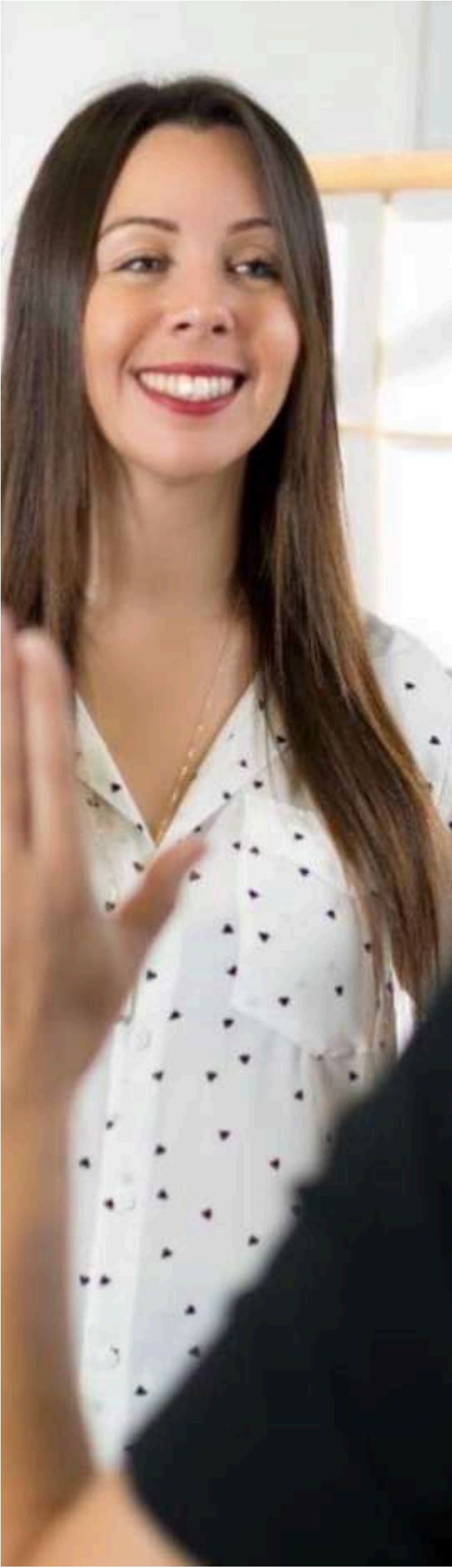
Le nom sophrologie s'inspire de trois mots issus du grec ancien :

- « Sos » : l'harmonie, l'équilibre
- « Phren » : la conscience, l'esprit
- « Logos » : l'étude, la science

LA SOPHROLOGIE EN PRATIQUE

Par une voix douce et lente, le thérapeute guide son patient vers un état de relaxation progressif et optimal. Dès la première prise en charge, le thérapeute est à l'écoute de l'histoire et de la problématique de la personne. Il note les informations sur le vécu et le ressenti, et les impacts qu'ils causent sur la vie quotidienne, le physique et le psychique. Il évalue ainsi le potentiel intérieur de nos ressources et propose une solution pour les développer de façon positive sur le corps et l'esprit.

La sophrologie aide à la gestion du stress, des dépressions, du sommeil et à l'apaisement des douleurs dues à des pathologies. Elle peut être un accompagnement pour une grossesse, une préparation à un examen ou traiter une addiction. De nombreux sportifs de haut niveau font appel à la sophrologie pour une meilleure préparation mentale. De nos jours, de nombreuses entreprises mettent aussi en place des ateliers de sophrologie destinés aux employés afin d'éviter les burn-out et favoriser un mieux être au travail.



3 EXERCICES DE RELAXATION

EXERCICE 1 • 5 minutes

La sophronisation de base permet une détente profonde de toutes les parties du corps.

En position debout ou assise, les yeux fermés, concentre-toi sur ton schéma corporel (tête, nuque, bras, jambes, pieds). Libère toutes les tensions et pensées parasites. Commence par relâcher ta tête, puis chaque partie de ton corps en allant du haut vers le bas. Lors de ce relâchement, prend conscience de la forme de ton corps et des sensations ressenties associées à la détente.

EXERCICE 2 • 5 à 10 minutes

La sophro-déplacement du négatif aide à chasser les peurs, angoisses, idées noires et apporte de la relaxation.

En position debout ou assise, prend conscience de ta respiration naturelle. Inspire par le nez en contractant tous les muscles de ton visage. Retiens ta respiration quelques secondes puis expire fortement par la bouche afin d'expulser les tensions vers l'extérieur. Répète cet exercice en te concentrant sur les différentes parties de ton corps : la gorge, la poitrine, le ventre, le bas du corps, puis une dernière fois en contractant tout le corps.

EXERCICE 3 • 5 minutes

La visualisation d'un lieu ressource favorise la sensation de bien-être.

Allonge toi confortablement sur le dos et laisse venir les images d'un endroit de la nature qui représente un symbole de bien être pour toi. Le lieu peut être un endroit connu ou imaginaire dans lequel tu te sens bien, comme une plage, une montagne, la campagne, etc. Regarde autour de toi et perçois ce que tu peux ressentir : les bruits, le ciel, un parfum, un animal, une rivière. Explore chaque détail sensoriel et laisse toi aller à ton imagination. Ce lieu unique est le tien, profite-en !

Textes : Myriam Kamala, sophrologue

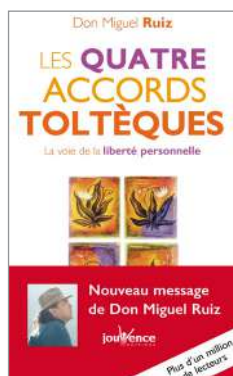
Site web: <https://www.myriam-sophrologie.com/>

Insta: https://www.instagram.com/myriam_sophrologie/

SEMAINE 2

JE DÉCOUVRE...

un livre



LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES Miguel Ruiz

Les conseils de Ruiz font écho au plus grand nombre en ces temps où « tout est urgence », « tout est vitesse » et où nous n'avons plus le temps de prendre du temps pour soi... Un plaidoyer pour renouer avec ce qui est important... et se détacher de ce qui ne l'est pas.

un film



HEAL À voir sur Netflix

Comment des leaders spirituels, médecins et personnes qui souffrent de maladies chroniques s'accordent pour raconter la force du lien qu'il existe entre le psychisme et l'état de santé physique.

un compte à suivre



@laurythilleman

L'ancienne Miss France Laury Thilleman nous fait part de ses routines bien-être en toute simplicité.

une application



CALM

Cette application vous aidera à vous relaxer, mieux dormir grâce à de nombreux exercices de respiration, d'étirement...

DES QUESTIONS ?



**TOI AUSSI POSE TES
QUESTIONS SUR LES PAGES
TKC ET KEEPCOOL !**

À qui s'adresse la sophrologie ?

Tout le monde peut pratiquer la sophrologie, y compris les enfants (à partir de 5 ans), les femmes enceintes, les personnes malades et les séniors.

Comment se déroule une séance de sophrologie ?

Une séance individuelle dure entre 45 et 60 minutes. Elle commence par un temps d'échange qui permet de définir un objectif à atteindre. Ensuite, les relaxations dynamiques permettent de relâcher le corps et l'esprit. Enfin, la visualisation ou suggestion mentale favorise la prise de conscience et le changement. Une séance se termine toujours par un dialogue pour exprimer ses ressentis.

Combien de séances faut-il pour atteindre son objectif ?

Le nombre de séances n'est pas prédéfini. Il dépend de l'objectif thérapeutique et de l'implication de la personne. En général, il faut entre 6 et 12 séances, à raison d'une séance par semaine.

Quelle est la différence entre sophrologie et hypnose ?

L'hypnose fait partie des techniques qui ont inspiré la sophrologie. Même si la sophrologie utilise des suggestions mentales comme dans l'hypnose, la grande différence se fait par la pratique des relaxations dynamiques (exercices de respiration, contractions / relâchements musculaires).

Quelle est la différence entre sophrologie et psychologie ?

La sophrologie est une thérapie brève, qui travaille sur le « ici et maintenant ». Elle ne s'intéresse pas aux causes contrairement à la psychologie, mais aux ressources de la personne afin de les développer pour vivre sereinement son quotidien.

bullet point.

SEMAINE 2

SEMAINE 3

À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions
personnelles*

*les points
à améliorer*

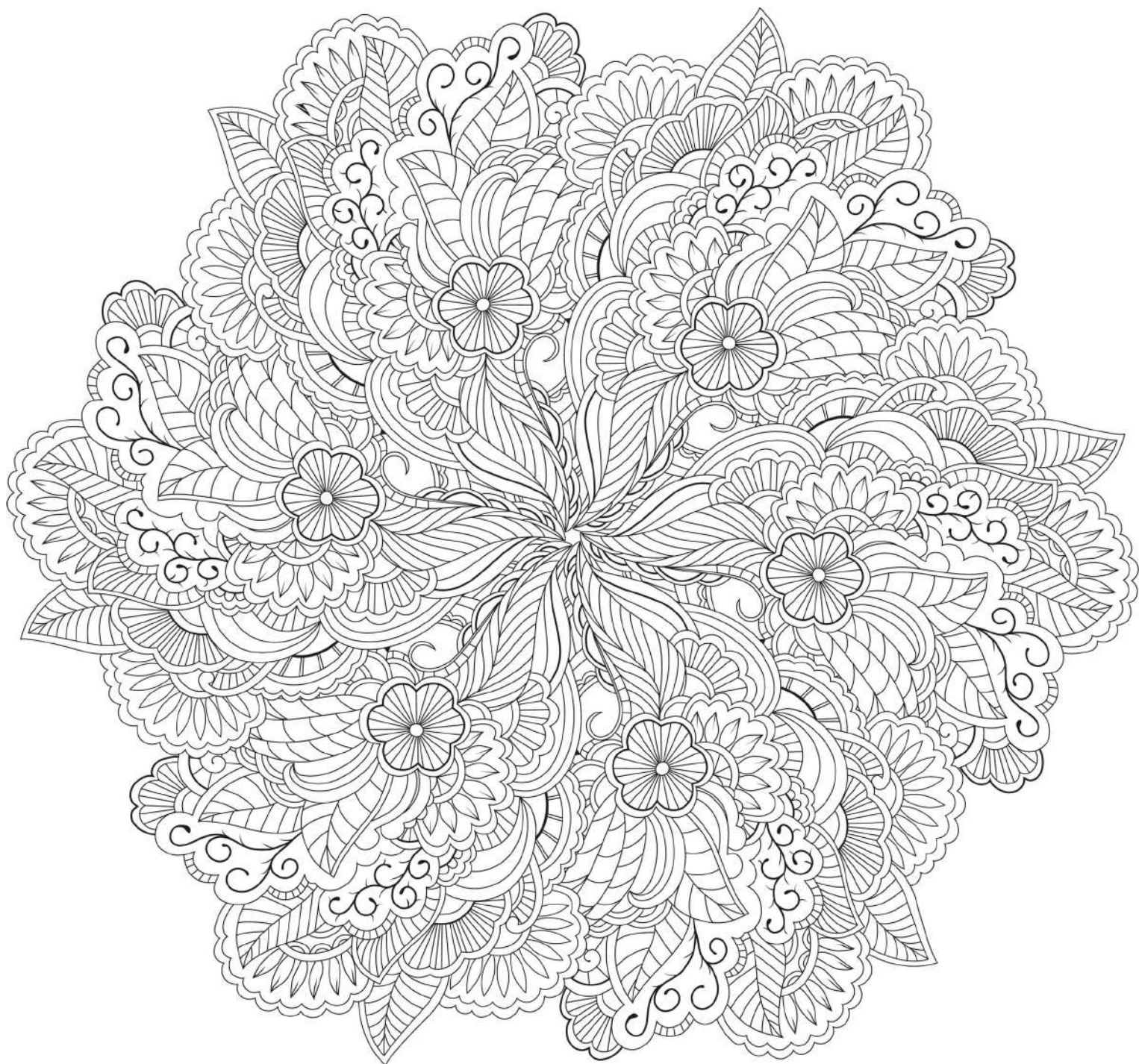
mes petits bonheurs

LA SEMAINE PROCHAINE...

to do de la semaine

mes goals

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes
humeurs de la semaine à la fin de ton livret !



The background is a solid dark blue. In the upper left, a fish is swimming towards the left, with several bubbles trailing behind it. In the lower right, another fish is swimming towards the right, also with bubbles. The text is centered in the middle of the image.

CE N'EST PAS LA
FORCE DU CORPS QUI
COMPTÉ MAIS LA FORCE
DE L'*esprit*.

le yoga

Cette semaine on vous parle Yoga !

Vous allez découvrir ou redécouvrir cette discipline dans votre livret training à travers deux séances. C'est donc l'occasion de vous en apprendre un peu plus et de vous donner des conseils pratiques.

QUELLES SONT LES ORIGINES DU YOGA ?

Originaire d'Inde, le yoga est une discipline millénaire dont le nom vient de la racine sanskrite "jug" qui signifie union. L'objectif est donc d'unir le corps et l'esprit mais aussi d'être en harmonie avec soi-même, son environnement et les autres. Le yoga est une philosophie fondée sur la sagesse de vie mais depuis que la pratique s'est occidentalisée, elle est devenue accessible à tous sans nécessairement avoir une foi ou sans but spirituel.

LES BIENFAITS DU YOGA EN 3 TEMPS !

La pratique du yoga t'apportera de nombreux bienfaits ! Nous pouvons décomposer ces derniers sur 3 temps.

Nous avons d'abord les bienfaits post séance qui sont donc immédiats (et ça, ça fait plaisir) :

Diminution du stress, sensation de détente profonde qui accompagne un bien-être corporel. Tu es plein d'énergie, tu te sens bien dans ton corps et dans ton esprit. En bref, ce n'est que du positif.

Après quelques mois de pratique, tu vas ressentir des bénéfices plus durables sur le corps et l'esprit. Au niveau corporel : plus de souplesse, de force, d'équilibre, moins de douleurs articulaires et dorsales si tu en avais. Dans le miroir, ta silhouette est affinée, galbée et tonique. C'est aussi ton système immunitaire qui est renforcé grâce à une pratique régulière. Enfin, ton humeur est boostée, plus stable et tu te sensz plus épanoui.

Enfin, après quelques années, tes muscles sont profondément développés tout en restant fins et galbés, tes os sont plus solides et tu arriveras à garder un poids de forme beaucoup plus facilement, fini l'effet yoyo ! Sur le plan mental tu améliores ta concentration, sérénité et ton estime de toi-même. C'est aussi très bénéfique sur ton système cardiovasculaire, ta respiration et ton sommeil.

Sans magie aucune, le yoga est donc un super allié pour ton bien-être physique et psychologique !

A QUELLE FRÉQUENCE DEVEZ-VOUS PRATIQUER ?

Nous venons d'aborder les bienfaits du yoga mais c'est comme tout, on n'a rien sans rien ! Il faut donc pratiquer de manière régulière pour ressentir ces bienfaits et progresser. Idéalement, il faudrait se tenir à 3 séances par semaine pour sentir les effets sur ton corps et ton esprit. Attention cependant ! Si tu débutes dans la pratique, il vaut mieux commencer par 2 séances par semaine et augmenter la fréquence progressivement pour éviter de te dégoûter et d'abandonner. Ce dernier conseil est évidemment valable dans l'ensemble des nouvelles routines que tu entreprends ! Sois motivé, fixe-toi des objectifs atteignables et savoure tes victoires : c'est LA clé du succès.

Si l'on peut te donner un deuxième conseil pour réussir à ancrer cette nouvelle pratique dans ton quotidien : organise-toi ! Fais de cette pratique un rituel, programme tes séances, prévois ton entourage pour ne pas être tenté d'y déroger.

ULTIMES CONSEILS POUR GARDER LA PÊCHE !

- Pratique régulièrement, ne laisse pas passer une semaine sans faire au moins une séance !
- Fixe-toi des micro-objectifs à chaque séance et sois fier de les atteindre !
- Ressens cette sensation de bien-être après chaque séance et pense-y le jour où tu aperçois la procrastination arriver à grands pas.
- Fais de ce rituel, ton moment bien-être, ton rendez-vous avec toi-même !

QUEL MATÉRIEL ?

Pas de panique, le yoga ne nécessite pas d'investir des sommes faramineuses pour pratiquer mais ici on te conseille de te procurer quelques équipements pour commencer.

Concernant la **tenue**, on te conseille tout d'abord d'investir dans un legging ou autre pantalon de sport resserré aux chevilles dans lequel tu seras à l'aise. Il ne doit pas te cisailer le ventre et doit être assez élastique pour bouger sans problème. Concernant le haut, ici on te conseille d'investir dans un débardeur ou un t-shirt moulant pour éviter de le remettre en place à chaque pose car cela peut vite devenir agaçant ! La brassière est aussi un élément important quelque soit la taille de ta poitrine, pour assurer un bon maintien de cette dernière et éviter toute gêne. Prends-la ni trop serrée ni trop large !

S'il y a un indispensable pour pratiquer et sur lequel il ne faut pas chercher à faire des économies, c'est bel et bien le **tapis** ! Surtout si tu pratiques 3 fois par semaine. Il doit être assez épais pour protéger tes articulations et être assez adhérent au sol pour éviter une cascade impromptue ! Côté pratique, il doit être facile d'entretien (oui oui tu vas transpirer !) et facile à transporter/ranger.

Concernant les must-have pour une séance, pense à prendre un élastique pour attacher tes cheveux, une serviette pour t'éponger quand nécessaire, un petit gilet pour le moment de relaxation en fin de séance, et bien évidemment ta gourde pour t'hydrater avant, pendant et après le cours !

Tu es fin prêt pour commencer ta nouvelle vie de Yogista !

SEMAINE 3

JE DÉCOUVRE...

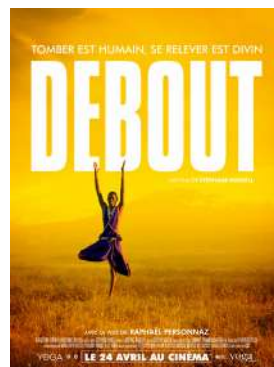
un livre



YOGA ATTITUDE
Maathilde Piton

Ce petit guide vous permettra d'utiliser le yoga pour vous aider à appréhender vos journées et les tracas du quotidien plus sereinement.

un film



DEBOUT
Stéphane Haskell

Ce film vous amène dans un voyage autour du monde à la rencontre de ceux qui ont renoué avec la vie grâce au yoga.

un compte à suivre



@annejulieyoga

Cette professeur et formatrice de yoga et méditation propose régulièrement des cours gratuits sur son compte. Ils sont accessibles à tous les niveaux pour un moment de détente dans la bonne humeur !

une application



DAILY YOGA

L'application parfaite pour les débutants qui vous guidera grâce à différents cours qui vont vous aider à apprendre les bases.

DES QUESTIONS ?



**TOI AUSSI POSE TES
QUESTIONS SUR LES PAGES
TKC ET KEEPCOOL !**

Le yoga c'est pour les hippies !

Faire du yoga, ce n'est pas entrer dans une secte... Évidemment, le yoga a une dimension spirituelle et à l'origine c'est un art de vivre, une philosophie. Ici, quand nous parlons de Yoga, nous parlons essentiellement de la pratique sportive mais nul ne vous oblige à adhérer à ces aspects-là pour pratiquer. Le yoga est ouvert à tous et sous la forme que vous souhaitez.

Est-ce que le yoga est un sport ?

Que tous ceux qui ont déjà entendu cette phrase lève la main ! "Le yoga ce n'est pas du sport." On vous assure, le yoga muscle, fait transpirer, demande de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance on peut donc considérer cela comme un sport. Dans tous les cas, il y a de l'effort physique et c'est ce qui importe. En revanche, le yoga apporte des dimensions supplémentaires avec notamment l'union du corps et de l'esprit à la différence d'un sport "classique".

Est-ce qu'il faut être souple pour faire du yoga ?

NON ! Alors bien-sûr si vous débiter le yoga et que vous avez en tête les poses super impressionnantes que vous pouvez voir sur Instagram comme premier objectif, vous pouvez vite être déçu voir découragé. Pour commencer, aucun pré-requis à part l'envie ! Et puis ne perdez pas de vue que si vous vous entraînez régulièrement vous allez vous assouplir rapidement.

Le yoga c'est que pour les filles !

FAUX ! Il est vrai que la majorité des pratiquants sont des femmes mais ce n'est pas pour autant réservé qu'à ces dernières, bien au contraire. On peut d'ailleurs rencontrer beaucoup d'hommes professeurs et ils sont de plus en plus nombreux à pratiquer. Cette pratique est donc mixte et apporte les mêmes bienfaits à la gente féminine et masculine.

bullet point.

SEMAINE 3

SEMAINE 4

À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions
personnelles*

*les points
à améliorer*

mes petits bonheurs

LA SEMAINE PROCHAINE...

to do de la semaine

mes goals

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes
humeurs de la semaine à la fin de ton livret !



TODAY IS
GOING TO BE
AWESOME

The background is a dark blue field filled with intricate, light blue line art of various plants and leaves. The text is centered in the upper half of the image.

Transpire

AUJOURD'HUI,

Souris

DEMAIN

ma routine bien-être

Les routines composées de rituels ont un pouvoir et un rôle très important dans notre bien-être au quotidien !

Que tu sois en quête de bonnes énergies, de productivité, de motivation ou même de créativité, te créer une routine bien à toi est le bon moyen d'atteindre tes objectifs.

Nous sommes nombreux à vivre en mode pilote automatique, les journées, les mois et les années s'enchaînent à une vitesse dingue et on a toujours l'impression qu'on a le temps de rien... Métro, boulot, dodo et pour les plus chanceux sorties entre copains, voyages etc. Mais demande-toi ... Que fais-tu au quotidien pour toi, rien que pour toi ?

Allez, on te file un petit coup de pouce pour mettre au point ta routine !

L'EFFET PAPILLON DES PETITS RITUELS

Mettre en place un ou plusieurs rituels et les répéter de manière régulière va permettre à ton cerveau d'augmenter sa capacité à créer de nouvelles connexions, ce qui te permettra très vite de les suivre plus facilement. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale !

Comme pour le sport, plus tu vas répéter tes rituels, plus tes résultats seront exponentiels.

NE PAS CONFONDRE RITUEL ET HABITUDE !

Sur le papier la différence entre ces deux termes est très fine mais dans la réalité elle est fondamentale ! En effet, quand on accomplit une habitude nous pensons à autre chose tandis que le rituel focalise notre attention. Les effets sont donc très différents car avec l'attention et l'intention, nous exarcebons la conscience de ce que nous faisons.

Petit exemple : Si tu choisis de faire de la méditation de manière mécanique une fois par jour, tu n'obtiendras pas du tout les mêmes bénéfices que si tu le fais avec une réelle intention. L'intention ici peut être de te faire du bien et de te détendre. Si tu le gardes en tête tout au long de ton rituel, ton cerveau enverra de bonnes ondes à ton corps et sera plus attentif pour réaliser les bons gestes. C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction !

MAIS ALORS QU'EST CE QU'UNE ROUTINE !

Une routine bien-être est ni plus ni moins qu'une succession de rituels ! Et là plusieurs options s'offrent à toi :

- Tu peux réaliser un seul rituel avec une seule intention
- Tu peux réaliser plusieurs rituels mais avec une seule et même intention
- Tu peux réaliser plusieurs rituels avec une intention propre à chacun



COMMENT CRÉER UN RITUEL ?

Il faut d'abord se poser la question suivante :

Quelle est mon intention ? Elle doit être claire et précise pour donner du sens à votre rituel et vous y tenir.

Cela peut être : "démarrer la journée en étant plein d'énergie" ou encore " retrouver du temps pour mon bien-être avant de me coucher".

Deuxième étape :

Écrire tes intentions pour les rendre réelles, claires et tangibles. L'écrire te permettra de l'ancrer en toi et créer un engagement avec toi-même. Écris au présent, de manière affirmative et positive pour profiter des bénéfices de la fameuse loi de l'attraction.

N'hésite pas à relire tes intentions régulièrement si tu commences à lâcher ton rituel.

Troisième étape :

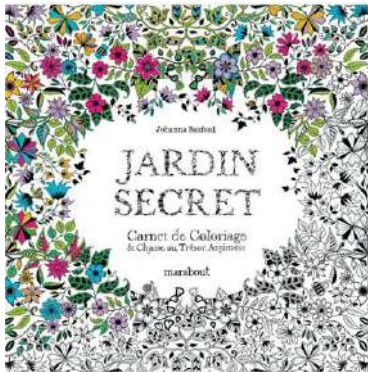
Se dégager du temps pour mettre en place ses rituels sur le long terme. Choisis un moment où tu es sûr d'être disponible (sauf cas très exceptionnels) et où personne ne te dérangera. Si tu as l'impression que tu n'as aucun créneau de libre, organise-toi et supprime toutes les mauvaises habitudes qui te prennent du temps (réseaux sociaux, procrastination...).

Une fois que tu auras commencé ta routine, la quatrième étape est d'inscrire régulièrement les bénéfices qui découlent de tes rituels. C'est quelque chose qui va renforcer ta motivation et te rappeler l'intérêt d'y avoir consacré du temps.

SEMAINE 4

JE DÉCOUVRE...

un livre



JARDIN SECRET
Johanna Basford

Le livre de coloriage Jardin secret, Johanna Basford laisse à chacun le soin de découvrir des petits trésors au fil des coloriages.

un film



I AM NOT YOUR GURU
A voir sur Netflix

I Am Not Your Guru nous emmène à la rencontre d'une sorte de coach de vie plus ou moins auto-proclamé psychologue dans un de ses séminaires destiné à redonner de la motivation à «tous ceux qui désirent plus».

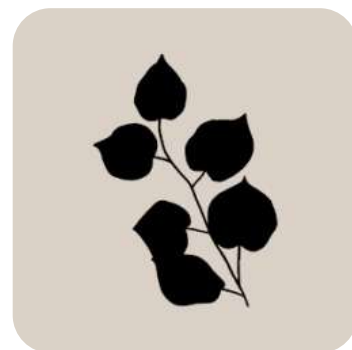
un compte à suivre



@befitsmoothies

Le compte parfait pour le plaisir des papilles avec des recettes de smoothies ou pour le plaisir des yeux avec leurs belles couleurs !

une application



PRESENTLY

Presently est un journal de gratitude qui vous accompagne pour être optimiste au quotidien et améliorer votre vie.

bullet point.

SEMAINE 4

À PROPOS DE CETTE SEMAINE :

*mes satisfactions
personnelles*

*les points
à améliorer*

mes petits bonheurs

LA SEMAINE PROCHAINE...

to do de la semaine

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

mes goals

N'oublie pas de compléter le moodtraker avec tes humeurs de la semaine à la fin de ton livret !



mood tracker

FONCTIONNEMENT DU MOOD TRACKER :

Colorie les smileys avec la couleur que tu souhaites pour chaque humeur et colorie chaque jour une feuille en fonction de ton humeur.

