

Programme de Mark Macdonald

Mark est un expert en nutrition, santé, diète et entraînement. Il est également auteur du livre Body Confidence et également co-auteur de plusieurs ouvrages.

Il a une nouvelle approche face à la façon de s'alimenter et c'est ce que nous allons voir.

Avant de voir les 3 phases du programme, nous allons expliquer le pouvoir de manger les 3.

Manger les 3, consiste à manger tous les 3 heures et les 3 nutriments suivants (GPS)

- G-Gras
- P-Protéine
- S-Sucre

Il est important d'utiliser la nourriture pour balancer nos hormones et créer notre énergie ATP (source d'énergie pour nos cellules).

Toutes nos respirations, tous nos battements de cœur et tous les mouvements que l'on fait se font grâce à l'ATP. L'ATP est une source d'énergie de notre corps qui provient de notre glycémie. C'est comme la gazoline dans une voiture. D'où l'importance de la stabilisation du sucre. Pour ce faire, on doit manger les 3. Mais avant tout, on doit comprendre comment stabiliser le taux de sucre et savoir qu'est-ce qui se passe quand notre sucre n'est pas stable.

140mg/dl__**insuline** (emmagine le gras)



Taux de sucre normal, élimine le gras stocké et est brulé dans les muscles

70mg/dl____**glucagon**(brule les muscles)

Toutes les fois qu'on saute un repas ou qu'on s'entraîne l'estomac vide, notre taux de sucre baisse et le pancréas libère une hormone appelée glucagon.



Cette hormone augmente le taux de sucre et si elle est trop sécrétée ça brule vos muscles et vos muscles sont vos amis, car ils brûlent le gras.

Ce qui se passe alors au prochain repas vous avez trop faim et manger trop d'hydrate de carbone (pain, pâte, patate), alors votre taux de sucre monte trop haut et l'hormone de l'insuline sera trop sécrétée pour faire baisser votre glycémie. Ceci a pour effet d'emmagasinier du gras.

Comme on peut voir, une stabilisation au niveau de la glycémie est très importante. La protéine aidera l'hormone glucagon, le sucre aidera l'hormone de l'insuline et les gras est l'autre nutriment pour l'ATP.

Lorsque notre taux de sucre est normal, on élimine du gras stocké et ce gras est brûlé dans les muscles. Les bienfaits sont énormes :

- on se sent mieux
- plus d'énergie
- pas de fringale
- pas de haut et de bas
- moins de stress

Maintenant que l'on comprend mieux l'importance de la stabilisation du sucre, on va parler du programme.

Ce programme comprend 3 phases :

1-Désintoxication

2-Activation

3-Dépassement

1-Phase Désintoxication, semaine 1 (7 jours)

Pourquoi? On doit donner un changement d'huile à notre corps pour le préparer à devenir une machine qui brûle les gras.

Pour ce faire, on doit stabiliser la glycémie. Manger les 3, ce qui va balancer les hormones, libérer les gras emmagasiner et mettre le corps en mode actif pour perdre du poids.

Qu'est ce que ça fait? On perd 7 à 10 livres la première semaine. On progresse et ça donne la motivation de continuer. L'énergie augmente et on se sent bien.

Comment? COUPER/MANGER SANTÉ/ÉLIMINER

1-Couper : On coupe les aliments qui nous gonflent (gluten, liqueurs, sel, café et produits laitiers). On coupe graduellement afin de ne pas se rendre malade.

2-Manger santé: Prendre des aliments sains, des protéines maigres et des shakes de qualité. En prenant des protéines solides et des liquides, ça permet une meilleure digestion et à rester actif pour maintenir un bon taux de sucre. Manger des légumes et des fruits dans la liste.

3-Éliminer :important de boire de l'eau. Les femmes, 2 à 3 litres et les hommes, 3 à 4 litres. C'est ce qui nous permettra d'éliminer les toxines.

On est maintenant prêt pour la **phase d'activation!!** Cependant, si vous avez plus de 50 lbs à perdre, ou êtes fumeur ou sentez le besoin de refaire une semaine de désintoxication, allez-y sans problème!!

2-Phase d'Activation, semaine 2-8 (49 jours)

On va maintenant augmenter notre métabolisme:

BRÛLER/SCULPTER/RESTAURER

1-Brûler : On va commencer à activer notre corps en prenant 1 capsule de Zen Shape avec notre Zen Pro Shake du matin et de l'après-midi.

On va également ajouter des aliments à faible index glycémique – pain de seigle, riz brun, boulgour, gruau d'avoine, lentilles, patates douces, etc. Ceux-ci mettent plus de temps avant d'être digérés donc élèvent

plus lentement le taux de sucre dans le sang ; l'énergie est donc relâchée progressivement.

2-Sculpter : On va activer notre moteur en mangeant les bons aliments toujours les 3 et en y ajoutant de l'exercice physique. Ce n'est pas en s'entraînant plus fort, mais c'est en s'entraînant intelligemment.

On va activer notre corps à 100% avec 4 à 5 heures d'exercice par semaine. Eh oui, on doit bouger pour atteindre nos objectifs.

2 jours/semaine

30 min d'entraînement musculaire

Ex : Pilates, yoga, crossfit, poids libres, classe d'entraînement

PLUS

2 jours/semaine

30 min de cardio à haute intensité

Ex : Corde à danser, course, spinning,, monter des marches rapidement, faire des intervalles de 1 min intense /1 min relaxe

PLUS

30 minutes de cardio bruleur de gras

Ex : Elliptique, course, appareil à escaliers montant, marche rapide, nage, etc.

Note : Il faut toujours faire entraînement musculaire ou le cardio à haute intensité avant de faire le cardio bruleur de gras.

3- Restaurer : On va restaurer nos muscles avec le Zen Pro Shake. En prenant le Zen Pro le matin et l'après-midi on va aider notre système de digestion puisque le Zen Pro contient 10 milliards de probiotiques ainsi que 9 grammes de fibre.

On est maintenant prête pour la **phase dépassement!**

3- Phase Dépassement, semaine 9 et plus

Votre but premier est que votre santé soit la priorité, et ce pour le reste de votre vie. Tout ça en mangeant les choses que vous aimez et en étant actif avec votre famille et amis. Continuez à manger les 3 (GPS) et les mêmes portions. Ajoutez du plaisir à cette phase. N'oubliez pas que si vous tombez il faut simplement se relever.

REPROGRAMMER/DIVERSIFIER/ÉNERGISER

1-Reprogrammer : Pour reprogrammer notre style de vie, on doit continuer de manger des aliments sains et faire de l'exercice. On doit garder les résultats qu'on a obtenus pendant au moins deux mois pour reprogrammer notre corps.

2- Diversifier : Afin de poursuivre sans se sentir restreint toujours, on ajoute un repas de « triche » par semaine. Petit truc, quand on se permet une pâtisserie, le repas suivant on peut manger une protéine avec un gras seulement et couper le sucre (glucide). C'est la même chose si l'on décide de boire du vin. On doit se rappeler qu'un verre de vin c'est 6oz.

Ajoutez et essayez de nouveaux aliments pour rendre ça intéressant et savoureux.

Essayez également de nouveaux exercices : nouveaux cours d'entraînement, nouveaux sports, exercices avec la famille et ami, etc. Donnez-vous de nouveaux défis : Avoir de nouveaux objectifs, faire exemple un marathon, faire une marche de 10 km, etc.

3-Énergiser : Vivre pleinement et savourer votre nouveau style de vie. Faire de nouvelles choses avec votre famille et amis (cuisiner en groupe, suivre des cours, etc.) Rendre vos exercices une aventure en impliquant votre famille et amis.

Le but premier est de vivre pleinement cette nouvelle vie et si parfois vous dérogez du plan, vous pouvez refaire la phase de désintoxication une semaine et repartir du bon pied. Rappelez- vous que ce programme est là pour rendre votre santé une priorité. Seuls vous pouvez prendre contrôle de votre vie! Soyez une inspiration.