



# "LES 10 MYTHES FOUS DE LA PERTE DE POIDS"





1

**"LE CARDIO FAIT MAIGRIR  
(TAPIS DE COURSE,  
ELLIPTIQUE, RAMEUR...)"**



**Allez, on commence par la Number One des croyances :**

"Je vais faire 30 min de vélo elliptique, je vois les calories descendre sur le compteur, donc je suis en train de perdre du poids... et pourtant, il ne se passe pas grand chose sur ma silhouette."

**C'EST NORMAL !**

En réalité, ce qui diminue la masse grasse, c'est le renforcement musculaire, et non le cardio (le cardio est très bien par contre pour le cœur et le souffle). Plus on construit de la masse musculaire (rien à voir avec le BodyBuilding) et plus le corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Donc vos muscles vont consommer vos graisses après les séances de sport... sauf si vous allez au fast-food juste après ! Le cardio prend toute son efficacité en complément seulement de l'activité musculaire.



2

**"CE SOIR JE ME LACHE  
ET DEMAIN JE FERAI  
3H DE SPORT"**

**Trop tard mon ami !!!** vaut mieux faire du sport AVANT le « lâchage », avant une raclette ou un gros resto par exemple. Vos muscles seront ainsi en demande d'énergie, et les excès ne seront pas stockés en gras, ou moins en tous cas.

3

"IL FAUT FAIRE DU  
SPORT LONGTEMPS  
POUR PERDRE DU GRAS"

**NON!!**

En réalité cette croyance très limitante a la vie dure. C'est à cause d'elle que beaucoup de personnes ne font pas de sport car elles pensent qu'il faut trouver 2h à consacrer tous les 2 jours à son sport : d'avance, elles sont découragées.

En réalité, même 30 à 45 minutes, tous les 2 jours suffisent amplement. Par exemple, nous avons vu plus haut que c'était le renforcement musculaire qui faisait perdre du gras : une activité comme le BodyPump **donne des résultats incroyables sur la silhouette et on est sur 1h de sport par semaine !**

La raison ? Le type d'effort pratiqué dans cette activité ! Le BodyPump et le Body Training **permettent de déstocker la masse grasse zone par zone et de redessiner la silhouette** en un temps record : c'est chimique, les catécholamines sont libérées en masse quand on pratique des efforts plutôt intenses avec de petites pauses (séries de squats en BodyPump par exemple) et agissent littéralement sur les cellules graisseuses quand le corps récupère.

A contrario quand l'intensité baisse et/ou que l'effort se prolonge sur 1 ou 2 heures, voire plus, le corps fait baisser sa masse musculaire en « supprimant » du muscle pour ne pas se fatiguer.

Et oui, le corps diminue ce qui lui coûte de l'énergie. Et les stocks de graisse restent... au cas où ça recommence.

On maigrit peut-être, mais la masse grasse reste.

**"JE NE SERAI JAMAIS MINCE,  
J'AI DE GROS OS"**

**4**



**FAUX**

Un fémur de 30 cm de diamètre n'existe pas chez les humains.  
Le problème est donc ailleurs...

Mais inconsciemment, c'est rassurant de penser ça, cela explique le surpoids...et permet de contourner le problème :

"J'ai de gros os, donc il est normal que je sois (très) costaud".

Petit rappel, le squelette ne représente que... 15 % du poids d'un individu... OK ?



5

**"DANS MA FAMILLE TOUT  
LE MONDE EST EN SURPOIDS  
MA MÈRE EST COMME ÇA, MON PÈRE AUSSI,  
DONC C'EST NORMAL QUE JE SOIS COMME ÇA  
J'AI LA MORPHOLOGIE  
DE LA FAMILLE"**



Ce qui est héréditaire, ce sont les habitudes alimentaires et sportives transmises. Une fois que votre corps est soumis depuis son plus jeune âge, à ces mauvaises habitudes, tout devient plus compliqué.

Les efforts, la discipline et l'instauration de nouvelles habitudes permettront de venir à bout de cette « génétique » à prendre du poids.



**Toute l'équipe FIT'FORME peut vous aider  
à enlever toutes  
les habitudes alimentaires que vous croyez  
bonnes et qui empêchent vos résultats.**

**Vous n'avez besoin que d'une seule  
séance.**

UNE QUESTION ? POSEZ-LA À L'UN DE NOS COACHS



6

"COURIR FAIT  
MAIGRIR"

FAUX!!

En réalité la pratique du footing « classique » fait travailler votre cœur et uniquement lui.

Pour maigrir avec la course à pied, et faire diminuer son gras, **il faut augmenter sa masse musculaire préalablement** (cuisses, dos, etc.) et la mobiliser avec des efforts répétés sur de courtes séquences : cela s'appelle courir en fractionné.

Lors d'un squat en Body Pump par exemple (mouvement de renforcement phare du bas du corps), vous utiliserez une belle amplitude de la flexion du genou, contrairement à un footing où le genou ne se pli que très très peu.

C'est exactement cette amplitude qui va permettre à vos cuisses de consommer beaucoup, beaucoup de calories.

**EN RÉSUMÉ, PLUS VOUS AVEZ UN CAPITAL MUSCULAIRE ACTIF**

:

- Plus vous consommerez de l'énergie lors de vos squats
- Plus vous vous affinerez en volume dans vos vêtements par la diminution du gras

Le footing en excès peu même vous faire maigrir sur la balance, alors que votre gras reste, voire augmente, le corps diminuant son muscle pour moins consommer d'énergie.

7

"SAUTER LE PETIT-DÉJEUNER  
FAIT GROSSIR"



FAUX!!

Sauter un repas ou les espacer de beaucoup, force votre corps à utiliser ses réserves énergétiques pour assurer « l'homéostasie », l'équilibre.

Ce n'est qu'après une durée d'une vingtaine d'heures que votre corps se met à utiliser plutôt ses muscles et non ses graisses (perte de poids en diminuant sa masse musculaire et en préservant sa graisse... **À EVITER**). Le souci, se sont les aliments qui sont choisis lors de votre 1er repas de la journée ou lors de votre encas grignotage.



"IL FAUT MANGER 5 À 6 REPAS PAR JOUR  
POUR MAIGRIR  
SINON ON A FAIM, ET LE CORPS  
STOCKE TOUT QUAND ON REMANGE"

Voilà la plus grosse bêtise  
qu'on puisse lire.

Croyez-vous vraiment que  
votre corps utilisera son gras  
si vous lui donnez 6 repas par  
jour... même si ils sont petits ?  
Un peu de bon sens quand même.

Retrouvons la vraie  
sensation de faim, laissons un  
peu notre système digestif  
au repos plusieurs heures.

8



9

**"FAIRE DES ABDOS FAIT  
MAIGRIR DU VENTRE"**



Faire des exercices abdominaux vous renforcera l'abdomen, consolidera votre dos.

Pour ce qui est de perdre du ventre, il faudra faire des exercices indirects comme des squats, des exercices plus globaux qui solliciteront davantage de muscles

La quantité de muscle engagés dans ces exercices sera telle que votre corps consommera énormément de réserve de graisses pour récupérer.

**Le Fessiers Abdos Cuisses, Body Sculpt... sont des séances, véritables concentrés des meilleurs exercices pour faire fondre la masse grasse installée au niveau du centre de corps.**



10

**IL FAUT UNE BARRE  
DE CÉRÉALES AVANT  
ET APRÈS UNE SEANCE**

Pour perdre du poids vous n'avez nullement besoin de ces artifices. Vous sousestimez l'impact négatif de cette barre de céréales prise avant votre séance ou après... qui ruine probablement tous vos efforts de perte de poids.

