BODYFITNESS
7 BOULEVARD D'ACROLE
31000 TOULOUSE - 05 61 15 47 00

N 124/2012
Bimestriel

Surface approx. (cm²) : 2819

Les meilleurs aliments

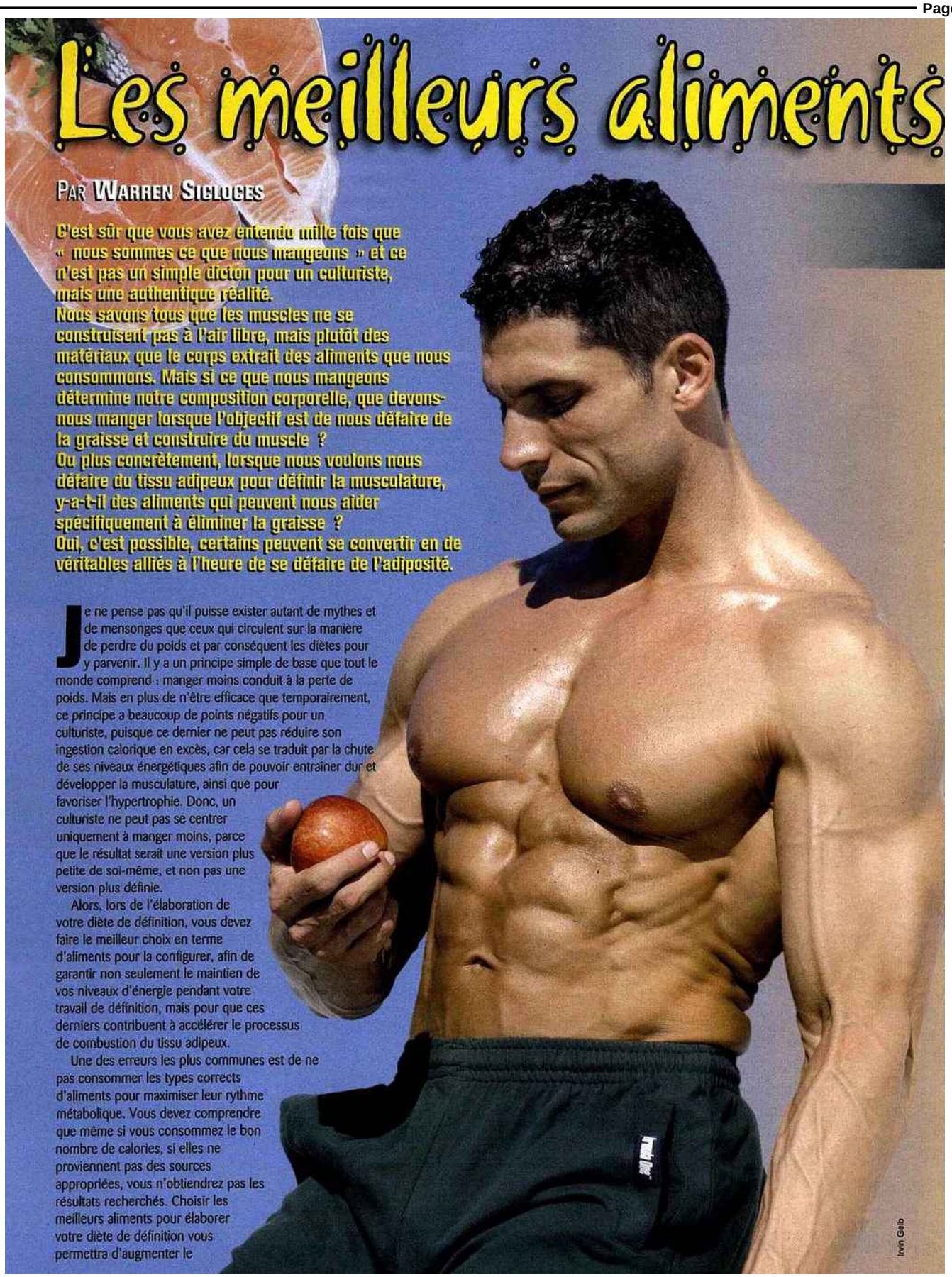
PAR WARREN SICILOCES

C'est sûr que vous avez entendu mille fois que « nous sommes ce que nous mangeons » et ce n'est pas un simple dicton pour un culturiste, mais une authentique réalité.
Nous savons tous que les muscles ne se construisent pas à l'air libre, mais plutôt des matériaux que le corps extrait des aliments que nous consommons. Mais si ce que nous mangeons détermine notre composition corporelle, que devons-nous manger lorsque l'objectif est de nous défaire de la graisse et construire du muscle ?
Ou plus concrètement, lorsque nous voulons nous défaire du tissu adipeux pour définir la musculature, y-a-t-il des aliments qui peuvent nous aider spécifiquement à éliminer la graisse ?
Oui, c'est possible, certains peuvent se convertir en de véritables alliés à l'heure de se défaire de l'adiposité.

Je ne pense pas qu'il puisse exister autant de mythes et de mensonges que ceux qui circulent sur la manière de perdre du poids et par conséquent les diètes pour y parvenir. Il y a un principe simple de base que tout le monde comprend : manger moins conduit à la perte de poids. Mais en plus de n'être efficace que temporairement, ce principe a beaucoup de points négatifs pour un culturiste, puisque ce dernier ne peut pas réduire son ingestion calorique en excès, car cela se traduit par la chute de ses niveaux énergétiques afin de pouvoir entraîner dur et développer la musculature, ainsi que pour favoriser l'hypertrophie. Donc, un culturiste ne peut pas se centrer uniquement à manger moins, parce que le résultat serait une version plus petite de soi-même, et non pas une version plus définie.

Alors, lors de l'élaboration de votre diète de définition, vous devez faire le meilleur choix en terme d'aliments pour la configurer, afin de garantir non seulement le maintien de vos niveaux d'énergie pendant votre travail de définition, mais pour que ces derniers contribuent à accélérer le processus de combustion du tissu adipeux.

Une des erreurs les plus communes est de ne pas consommer les types corrects d'aliments pour maximiser leur rythme métabolique. Vous devez comprendre que même si vous consommez le bon nombre de calories, si elles ne proviennent pas des sources appropriées, vous n'obtiendrez pas les résultats recherchés. Choisir les meilleurs aliments pour élaborer votre diète de définition vous permettra d'augmenter le



Eléments de recherche : PISTACHE : fruit sec, passages significatifs

pour perdre la graisse et gagner du muscle

rythme métabolique de telle sorte que vous brûlerez plus de calories et vous vous définirez rapidement.

BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

Nous allons nous pencher sur les meilleurs aliments qui doivent faire partie de votre diète lorsque l'objectif est de réduire au maximum les réserves de graisse et préserver en même temps la masse musculaire.

ALIMENTS PROTÉINIQUES

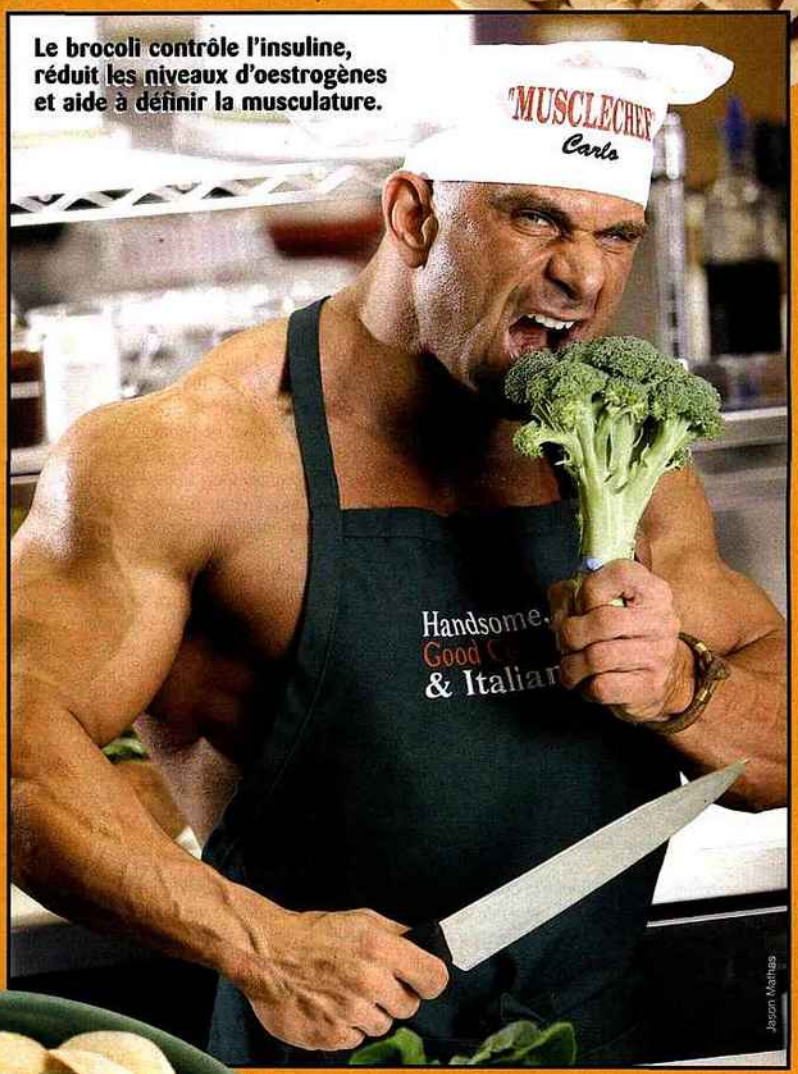
Voyons voir certains des aliments de contenu protéinique élevé.

Yaourt écrémé : mangez au moins trois yaourts écrémés par jour pour accélérer le métabolisme de la graisse. Les études ont démontré que les hommes qui consommaient cette quantité de yaourt ont perdu 22% de plus de poids et 61% de plus de graisse que ceux qui n'en consommaient pas. En plus, ceux qui ont mangé les yaourts ont réduit le tissu adipeux de la zone centrale du corps de 81% de plus que le reste. Le contenu élevé en calcium et protéine du yaourt sont les responsables de cette perte de poids.

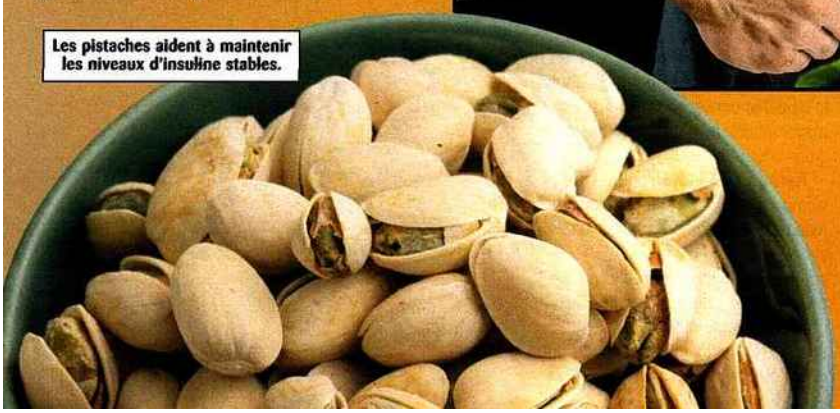
Protéine de petit lait : un supplément de protéine de petit lait faible en hydrates de carbone peut améliorer l'effet lipolitique seulement avec deux milk-shakes par jour. Les chercheurs de l'Université de Toronto (Canada) ont découvert que les personnes qui avaient bu un milk-shake protéique deux heures avant de manger à un buffet libre, ont ingéraient 200 calories de moins que ceux qui n'en avaient pas pris. En plus, le petit lait augmente la masse musculaire de 8% et brûle 3% de graisse.

Fromage blanc : manger 200 grammes de fromage blanc par jour apporte la même quantité de protéine qu'un petit beefsteak (environ 32 grammes). Le fromage blanc se compose principalement d'une protéine appelée caséine qui est de digestion lente et qui diminue la faim, en plus de nourrir les muscles sur une longue durée, puisque les acides aminés sont libérés durant sept heures, préservant ainsi la masse musculaire. En plus, le fromage blanc est riche en calcium, c'est un catalyseur de la perte de poids.

Saumon : il est connu pour son apport en omega 3 et il collabore également avec la perte de poids. Une étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition affirme qu'une diète



Le brocoli contrôle l'insuline, réduit les niveaux d'oestrogènes et aide à définir la musculature.



Les pistaches aident à maintenir les niveaux d'insuline stables.

Les escalopes de poulet et de dinde sont l'aliment protéinique central de toute une diète de définition.

Les flocons d'avoine aident à perdre du poids.

Le calcium du yaourt aide à perdre la graisse.

Le fromage blanc apporte beaucoup de protéine et permet de contrôler le poids.

élevée en omega 3 aide à réduire le poids corporel. Le saumon joue sur le niveau de leptine, une hormone qui indique à l'organisme si ce dernier doit faire des réserves de graisse ou non.

D'autres études indiquent que les personnes en surpoids qui suivent un programme de perte de poids avec exercice contrôlent mieux le niveau de cholestérol si elles ingèrent du poisson riche en acides gras omega 3, comme le saumon, le maquereau et l'hareng.

Blancs d'œuf : les blancs d'œufs ne doivent pas manquer dans une diète de définition. Même si les œufs entiers sont considérés comme salutaires s'ils sont consommés avec modération, lorsqu'il s'agit de perdre la graisse, il faut opter pour les blancs d'œuf, parce qu'ils sont 100% protéine et fournissent des acides aminés essentiels à l'organisme pour assurer la croissance et le maintien du tissu musculaire. Et en plus, ils sont très bon marché et simple à cuisiner.

Escalopes de poulet : c'est sûr qu'aucune diète de définition ne peut être complète sans y inclure les escalopes de poulet. Il s'agit d'une source de protéine fantastique et faible en graisse. Quiconque peut trouver une manière simple de les préparer et de les déguster, alors c'est une des meilleures options comme plat protéinique.

Tournedos : le tournedos de bœuf est un aliment qui ne semble pas avoir sa place dans un programme de définition, parce qu'on pense qu'il contient beaucoup de calories. Toutefois, la viande rouge contient une grosse quantité de fer, de vitamine B et de créatine. La créatine est connue pour collaborer avec l'augmentation de la force et la résistance musculaire, mais les recherches ont démontré que la viande de bœuf fournit également de l'acide linoléique conjugué (CLA) qui joue également sur l'élimination de lipides.

ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES (HYDRATES DE CARBONE)

Durant les périodes de définition, la plupart des athlètes suivent des diètes restrictives en hydrates de carbone, mais les hommes de science et l'expérience de nombreux compétiteurs d'élite, confirment qu'il ne convient pas d'éliminer complètement les hydrates de carbone, mais on doit réduire et choisir le type. Par conséquent, vous devez maintenir une présence modérée des types adéquats.

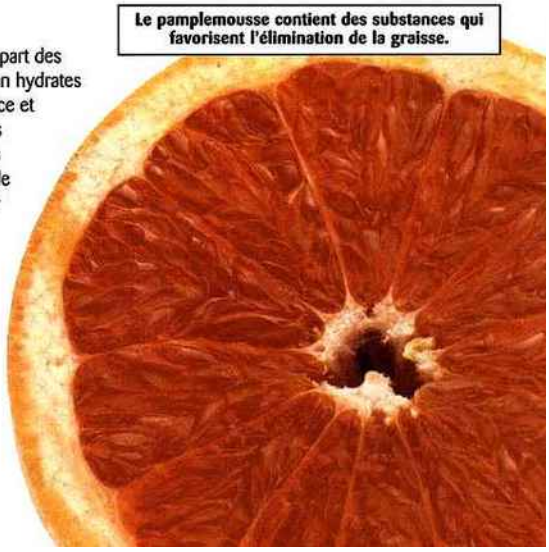
Salade : un moyen pour tromper l'estomac et ne pas trop manger est de commencer par une salade. La raison est qu'elle contient beaucoup de fibre et beaucoup de volume comparée aux calories presque nulles qu'elle apporte. Cependant, soyez cohérents avec l'objectif de cette entrée et n'y ajoutez pas de fromage ni d'assaisonnement gras. Une sauce vinaigrette sera suffisante.

Flocons d'avoine : prenez des céréales sans sucre riches en fibre comme l'avoine au petit-déjeuner. Des études réalisées par l'Organisme de Contrôle du Poids des États-Unis indiquent que les personnes qui perdent plus de 10 kilos et qui réussissent à le maintenir sur plus d'un an consomment ce type de céréales au petit-déjeuner. En plus, la fibre est un suppresseur de l'appétit.

Les flocons d'avoines entiers contiennent plus de fibre que les versions instantanées parce qu'ils ne contiennent pas de sucres simples ajoutés.

Le brocoli : même si les brocolis n'ont pas beaucoup de succès auprès de la population, ils sont bénéfiques pour les culturistes parce qu'ils contiennent du fer, des fibres et des antioxydants. En plus, ce légume contient des

Le pamplemousse contient des substances qui favorisent l'élimination de la graisse.



Le café a démontré activer la lipolyse.

indoles, un composé nitrogéné qui rend inactifs les œstrogènes, des collaborateurs hormonaux de l'accumulation de lipides. Maintenir le niveau d'œstrogènes faible vous aidera à perdre la graisse et à retenir moins de liquides.

Riz complet : le riz fait partie de la diète du culturiste qui l'emploie toute l'année. Alors que le riz blanc a un indice glycémique très élevé et ne contient presque pas de fibre, le riz complet n'altère pas les niveaux d'insuline et à cause de la fibre, sa digestion est plus lente et fournit de l'énergie sur une plus longue durée.

Quinoa : c'est une fantastique source d'hydrates de carbone que vous devez inclure dans votre programme. Le quinoa peut parfaitement substituer le riz complet et c'est même mieux car c'est une source de protéine complète qui en plus d'apporter des hydrates de carbone lents, fournit les acides aminés dont les muscles ont besoin pour croître. C'est également une excellente source de fibre qui vous aidera à mieux vous définir.

FRUITS ET AUTRES ALIMENTS STIMULANTS

Il existe certains fruits, fruits secs, légumes et épices qui produisent des effets stimulants et qui favorisent l'élimination du tissu gras.

Café : la caféine appartient à la famille des méthylxanthines, des stimulants du métabolisme et du système nerveux central et elle ne vous aide pas seulement à vous maintenir éveillés, mais elle vous permettra d'intensifier l'exercice et vous brûlerez plus de calories. En plus, la caféine incite l'organisme à utiliser plus de tissu adipeux.

Thé vert : une étude publiée dans le *Journal of Clinical Nutrition* attribue le physique mince des japonais à cette boisson parce qu'il contient une combinaison unique de phytochimiques qui aident à perdre du poids. Il contient également de la caféine, qui augmente la thermogenèse, mais le composant lipolitique principal est un antioxydant flavonoïde appelé épigalocathechine (ECGC).

LA PRÉSENCE D'ANTIOXYDANTS DANS LES FRUITS ET LÉGUMES

D'un côté, les vitamines et les minéraux fournissent déjà des antioxydants, mais les antioxydants végétaux (appelés phytonutriments) sont également très importants et sont une source très bénéfique. Ce tableau énumère les différents antioxydants que l'on trouve dans les fruits et légumes. Une combinaison de plusieurs aliments garantit l'apport nécessaire pour l'organisme.

Antioxydants	Aliments	Antioxydants	Aliments
Allyl-sulfides	Oignons, ail, poireaux et échalotes	Lignane	Graines de lin, graines de tournesol
Caroténoïdes	Tomates, carottes, pastèque, épinards	Glutathion	Légumes à feuille verte
Flavonoïdes	Raisins, myrtilles, fraises, cerises, pommes, pamplemousse, airelles, framboises, mûres	Monoterpènes	La peau des agrumes, cerise, fruits secs
		Acide phytique	Céréales complètes et légumes
Indoles	Brocoli, chou-fleur, chou vert, choux de Bruxelles, chou de Chine	Phénols, polyphénols	Raisins, myrtilles, fraises, cerises
Isoflavones	Légumes secs (petit-pois, fèves de soja)	Composés phénoliques	Pamplemousse, airelles, thé, framboise et mûres
Isothiocyanate	Brocoli, chou-fleur, chou vert, choux de Bruxelles, chou de Chine	Saponines	Haricots

La saumon est riche en acides omega 3 qui favorisent le rythme métabolique.

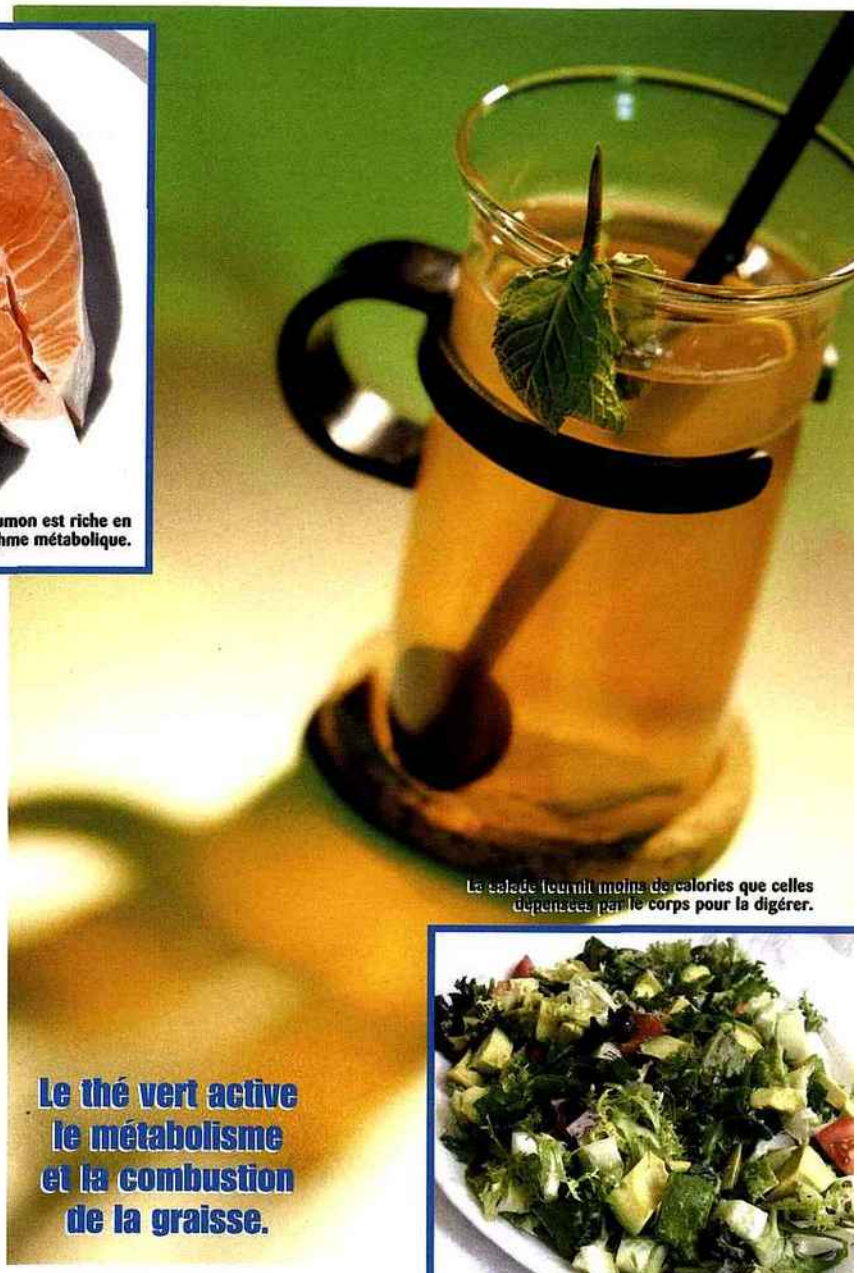
Pamplemousse : une étude réalisée à l'Université de l'État de Louisiane a constaté que les personnes qui mangent régulièrement du pamplemousse perdent deux kilos de plus en 12 semaines que ceux qui n'en mangent pas. N'y ajoutez pas de sucre.

Piments : ceux qui aiment la nourriture épicée savent qu'elle fait transpirer, mais ils ne savent peut-être pas qu'ils brûlent de la graisse. Les études ont démontré que manger épicé accélère la perte de poids. C'est pour cela que le piment est un ingrédient habituel des suppléments lipolitiques. Le piment contient de la capsaïcine, l'ingrédient qui donne ce goût épicé. Alors, plus le piment est épicé, plus le métabolisme s'accélère, et plus on brûle du tissu adipeux. En plus, il contient de la vitamine C, D et B, du magnésium, du fer et du potassium.

Pistache : une grosse poignée de pistaches apporte beaucoup de protéine, mais d'après une étude présentée à la convention Experimental Biology de 2007, elle évite également que les hydrates de carbone agissent sur le sucre plasmatique et augmente le poids.

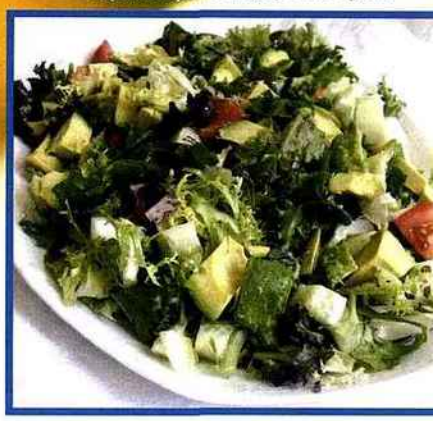
Amandes : les amandes apportent une sensation de satiété, en plus d'apporter des acides gras. Une étude a analysé des personnes qui ont consommé une poignée d'amandes au quotidien durant six mois et ils ont augmenté la réduction de leur poids de 62%, en plus de perdre 56% de graisse et 50% de volume, comparé à un groupe de contrôle. Attention, cela n'est pas valable avec des amandes sucrées.

La capsaïcine de piments accélère le métabolisme.



Le thé vert active le métabolisme et la combustion de la graisse.

La salade fournit moins de calories que celles dépensées par le corps pour la digérer.



DANS TOUS LES CAS, ASSUREZ-VOUS DE CONSOMMER DES LÉGUMES ET DES VÉGÉTAUX

Indépendamment du type de diète que vous suivez (volume ou définition), assurez-vous d'inclure plusieurs rations de légumes et végétaux pour apporter des substances essentielles comme les vitamines, les minéraux, les antioxydants, etc, qui sont indispensables pour la santé et pour le fonctionnement optimal du métabolisme. Le faire durant une diète de définition vous permettra d'éviter que le métabolisme ralentisse et qu'il ait du mal à éliminer la graisse.

BÉNÉFICES SUPPLÉMENTAIRES DES VÉGÉTAUX

En plus des propriétés antioxydantes que possèdent les aliments que nous avons mentionnés, avec la prévention conséquente de la dysfonction cellulaire et du vieillissement, ils offrent d'autres effets positifs :

- Ils réduisent le risque de souffrir de maladie cardiaque.
- Ils préviennent l'inflammation, surtout au niveau artériel.
- Ils réparent les cellules sanguines.
- Ils améliorent l'activité du système immunologique.
- Ils peuvent prévenir le cancer.

UN RÉVULSIF QUI ACCÉLÈRE L'ÉLIMINATION DE LA GRAISSE ET LA PRÉSERVATION DU MUSCLE

Lorsque l'on cherche à atteindre la définition musculaire maximale, on ne peut nier que tous les culturistes incluent un brûle-graisse dans *leur stratégie pour faciliter l'élimination de* l'adiposité. L'erreur consiste à chercher un produit qui agisse sur un processus ou un autre, alors qu'en réalité, la dégradation du tissu adipeux est un mécanisme régit par de multiples processus métaboliques.

Le seul produit qui agisse sur chacun est l'ergoceutique TH 101 de Future Concepts.

Ce préparé incorpore 12 composés différents qui agissent en synergie sur quatre fronts distincts, mais élaborés pour activer la définition musculaire.

D'un côté, il augmente l'utilisation prioritaire des graisses comme combustible énergétique, évitant ainsi en plus la nouvelle accumulation du tissu adipeux.

De l'autre, il préserve la masse musculaire et favorise la synthèse de nouveaux tissus, mais en plus il active la thyroïde et le fonctionnement du métabolisme, ce qui engendre une meilleure combustion d'adiposité.

Donc il augmente la thermogenèse, qui est le processus par lequel le corps brûle plus de calories pour produire de la chaleur corporelle les 24 heures de la journée, même au repos. Mais le mieux est qu'il favorise la production de testostérone et optimise l'utilisation anabolique.

En d'autres termes, toutes ses actions ont un effet de grande importance sur la définition musculaire.

Parmi ses 12 ingrédient, le TH 101 inclut les matériaux nécessaires pour la formation des hormones thyroïdiennes, c'est-à-dire qu'il fournit l'acide aminé L-tyrosine qui constitue la matière première qui forme l'hormone thyroïdienne, la thyroxine, et aussi l'iode, qui est le deuxième élément essentiel pour que la thyroïde fonctionne correctement. Il est cliniquement prouvé que sans ce minéral, le corps ne peut pas fabriquer d'hormones thyroïdes, qu'il ait ou non la matière première pour cela. Un troisième élément dans cet axe est le cuivre, une substance qui participe à la formation de plusieurs coenzymes nécessaires pour divers besoins et parmi ces derniers, la synthèse d'hormones thyroïdes.

Avec l'apport de ces trois ingrédients, le TH 101 fournit à la glande thyroïde les substances dont elle a besoin pour son bon fonctionnement, chose indispensable pour maintenir une composition corporelle optimale.

D'autre part, la thermogenèse est un processus naturel par lequel le métabolisme utilise les calories pour produire de la chaleur corporelle. Donc, élever cette température de quelques dixièmes signifie beaucoup plus de calories dépensées à la fin de la journée.

Dans ce sens, le TH 101 contient plusieurs substances végétales qui sont efficaces pour augmenter la thermogenèse, ou production de chaleur corporelle, alors avec son utilisation, vous éliminerez lentement les dépôts de graisse.

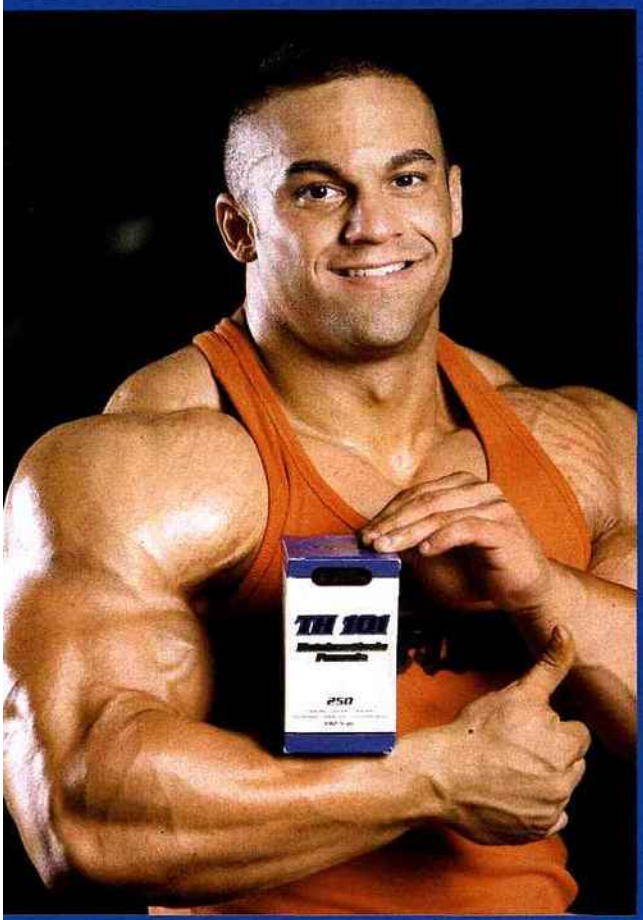
Nous savons tous que lorsque le corps a besoin d'énergie et qu'il ne dispose pas d'hydrates de carbone, il a recours à la graisse, c'est pour cela qu'une réduction d'hydrates de carbone, en particulier des féculents, est conseillée pour diminuer l'adiposité, mais il existe un meilleur moyen qui est celui d'activer cette sélection naturelle du corps pour que ce dernier choisisse la graisse comme combustible principal. Ce processus est connu sous le nom de lipolyse, l'activation de la dégradation du tissu adipeux pour l'utiliser comme source d'énergie.

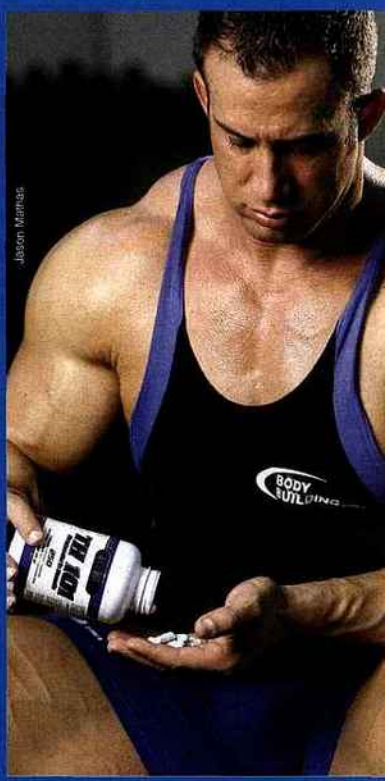
Plusieurs composants du TH 101 ont exactement cette fonction, stimuler la libération des acides gras du tissu de réserve pour que ces derniers soient employés comme source énergétique.

L'acide hydroxycitrique, ou HCA, a démontré dans de nombreuses études pouvoir éviter la formation du tissu adipeux à partir des excédents provenant des hydrates de carbone, c'est-à-dire qu'il bloque la formation de graisse si vous ingérez trop d'hydrates.

Parmi les ingrédients de l'ergoceutique TH 101, il y a plusieurs extraits de plantes avec activité diurétique qui aident à éliminer l'excès de liquide retenu sous la peau et stabilisent la courbe d'insuline, dont les fluctuations entre autre, véhiculent des problèmes de pics de faim, de baisses d'énergie et de formation de graisse corporelle.

Mais je veux mettre l'accent sur





l'ingrédient le plus important de la formule : la forskoline, parce que cette substance, que l'on obtient de la plante *coleus forskohlii*, a récemment prouvé dans diverses études scientifiques qu'en plus d'accélérer l'élimination de la graisse, elle pouvait améliorer le gain musculaire.

Les effets de la forskoline sur la composition corporelle semblent s'obtenir par deux voies : par l'activation du mono phosphate cyclique d'adénosine (AMPc) dans les cellules, donc à part activer le métabolisme pour utiliser le tissu adipeux, elle favorise également la synthèse de protéines dans les cellules, et par l'augmentation de la circulation de testostérone et parce qu'en plus, la forskoline permet à cette dernière de le faire sous forme libre (pas unie à une protéine sanguine) qui est sa forme anabolique.

On sait que cette hormone n'est active et anabolique que sous sa forme libre, alors que lorsqu'elle est unie à la protéine sanguine, elle est inactive, donc avec l'utilisation du TH 101, les actions d'anabolisme ont beaucoup d'importance et il est possible de gagner de la masse et de la dureté tout en perdant de la graisse corporelle.

CHOISISSEZ LES BONS OUTILS POUR ATTAQUER VOTRE PROGRAMME DE DÉFINITION

Si vous souhaitez obtenir une définition profonde et significative, il sera nécessaire de bien choisir les aliments avec lesquels élaborer une diète qui vous permette d'entraîner dur et avec suffisamment d'énergie, tout en mettant en marche les mécanismes métaboliques pour accélérer la perte de graisse corporelle, mais sans pour autant mettre en danger la masse musculaire existante, car si pour vous définir vous devez sacrifier du muscle, alors vos efforts ne seront pas récompensés.

Sans aucun doute, le TH 101 vous permettra enfin de réussir à éliminer la graisse corporelle déjà existante, d'éviter sa nouvelle formation, ainsi que de favoriser la préservation et l'augmentation de la masse musculaire.

Faites le choix des bons aliments pour élaborer votre diète afin de perdre la graisse et n'oubliez pas le TH 101. MS