

# GUIDE DE MISE EN FORME XS

PROGRAMME DE GAINS  
MUSCULAIRES XS

COMMENCEZ VOTRE AVENTURE  
VERS UNE VIE MEILLEURE



# TABLE DES MATIÈRES

BIENVENUE À XS <sup>MC</sup>	3
Programmes de mise en forme XS	4
<b>Mise en forme XS - Gains musculaires XS</b>	
Voici comment utiliser votre programme Mise en forme XS - Ensemble pour gains musculaires XS	5
Avant de vous lancer	
Étape 1 - Fixez vos objectifs de gains musculaires	6
Étape 2 - Définissez et planifiez vos micro-habitudes	7
Étape 3 - Prenez votre marque de départ et faites le suivi de vos évaluations	8 à 9
Étape 4 - Communauté et soutien	10
Le moment est venu!	11
Gains musculaires XS - Plan alimentaire	12 à 22
Gains musculaires XS - Plan de mise en forme	23
Produits pour gains musculaires XS	24 à 26
Faites le suivi de vos progrès	27 à 29
Continuez l'aventure	30

Recherchez cette icône à travers votre guide pour obtenir des astuces qui vous aideront à rehausser votre programme de mise en forme XS.



# BIENVENUE À XS

Depuis le début, notre objectif est de cultiver et de soutenir une communauté fondée sur des expériences positives partagées à la croisée de l'aventure et des occasions... D'aider les personnes à vivre une vie meilleure. Notre mission demeure la même : alimenter les aventures avec une invitation ouverte pour vivre *plus* d'expériences. C'est la raison pour laquelle vous êtes ici.

Vous attendez *plus* de la vie, et XS est là pour transformer ce désir en action. Nos programmes de mise en forme XS vous aideront à :

- Dépasser vos limites personnelles.
- Augmenter votre niveau d'énergie.
- Optimiser vos performances physiques.
- Adopter des habitudes saines pour atteindre et dépasser vos objectifs de mise en forme.

Le plus beau, c'est que vous avez tout ce dont vous avez besoin pour commencer!

Ce guide vous donne le cadre pour accélérer votre parcours de mise en forme dès aujourd'hui. Tout est conçu pour vous, y compris des produits faciles à intégrer dans votre quotidien, des lignes directrices sur l'alimentation et la mise en forme personnalisées selon vos besoins, que ce soit tonifier, ou mettre en valeur des gains musculaires importants. Reportez-vous à la page correspondant à votre programme personnel de mise en forme XS de 30 jours ci-dessous, et partez à l'aventure!

Guide de gains musculaires XS de 30 jours

Pages 5 à 30.

# PROGRAMMES DE MISE EN FORME XS

XS croit que la mise en forme est un voyage, pas une destination et que chaque jour offre une occasion de dépasser vos limites personnelles et de profiter davantage de la vie. Nous savons aussi qu'avoir une communauté épataante pour vous encourager ainsi que les bons produits qui vous alimentent naturellement, sans vous remplir d'un tas de colorants, de saveurs et de sucre artificiels, rendent ce voyage beaucoup plus amusant! C'est pourquoi nous avons créé le programme de mise en forme XS. Il est conçu pour s'adapter à votre niveau actuel, fournir le soutien, la communauté et les produits pour vous aider à rehausser votre mise en forme et vous offrir la flexibilité pour continuer votre aventure XS de la manière qui vous convient le mieux.

## Gains musculaires XS

Durée du programme	30 jours
Objectif de mise en forme	Développer en taille, en force et en endurance
Durée de l'entraînement	30 à 60 minutes
Types d'entraînement	<b>Entraînement musculaire et entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)</b>
Ressources de soutien	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guide du programme</li><li>- Vidéos d'entraînement</li><li>- Plan alimentaire</li><li>- Régime de produits recommandé</li></ul>
Intensité	<b>Débutant, intermédiaire et avancé</b>
Produits inclus	<b>ENSEMBLE POUR GAINS MUSCULAIRES XS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Santé des articulations Nutrilite<sup>MC</sup></li><li>- Stimulation et concentration XS</li><li>- Multiplicateur musculaire XS*</li><li>- Tablettes de protéines sportives XS</li><li>- Poudre de protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS - (2)</li></ul>  The image shows the XS Muscle Gains program products. It includes a large bag of XS Grass-Fed Whey Lactosérum Nourri à l'herbe, a smaller bag of XS Muscle Multiplier, a bottle of XS Stimulation et Concentration, a bottle of XS Joint Health, and a small container of XS Fuel.
Coût	<b>374 \$</b>

Ce programme complet de 30 jours comprend ce guide avec des informations sur l'établissement d'objectifs, le suivi des progrès, les plans alimentaires et plus encore.

\* Conjointement avec un entraînement régulier aux poids et avec de la résistance et un régime alimentaire équilibré sain.

† Cette déclaration n'a pas été évaluée par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir quelque maladie que ce soit.



# MISE EN FORME XS

## GAINS MUSCULAIRES XS

### VOICI COMMENT UTILISER VOTRE ENSEMBLE POUR GAINS MUSCULAIRES XS – MISE EN FORME XS

Réjouissez-vous! Vous êtes sur le point de sérieusement améliorer votre entraînement. Notre Ensemble pour gains musculaires XS de 30 jours a été conçu pour soutenir votre quête visant à atteindre un corps plus fort et plus musculaire. Ce programme met l'accent sur les exercices d'entraînement musculaire tels que les développés couchés, les squats avec haltères et bien plus encore. Nous croyons que la combinaison de ces mouvements, l'offre de produit et le plan alimentaire vous donnent un avantage accéléré pour le gain musculaire. Le programme nécessite de l'équipement pour la majorité des exercices, mais vous permet d'aller à votre propre rythme.

Il n'y a qu'un détail : nous pouvons vous donner les outils et le cadre pour réussir, mais c'est votre aventure. Vous devez y mettre les efforts si vous voulez goûter au succès. La bonne nouvelle, c'est que vous avez déjà pris la décision la plus difficile. Vous vous êtes engagé à faire un changement et vous avez le guide entre vos mains pour commencer. Rien ne vous retient, alors plongeons et amusons-nous.

#### AVANT DE COMMENCER

Vous ne vous aventureriez pas dans la nature sans un peu de planification, et perfectionner votre technique de gains musculaires n'est pas différent. Cela peut ne pas sembler important en ce moment, mais quand vous avez une journée difficile (*et nous passons tous par là!*), vous serez heureux d'avoir investi ce temps. Tournez simplement la page et suivez notre processus facile en 4 étapes pour vous mettre sur la voie de la réussite.

# ÉTAPE 1

## FIXEZ VOS OBJECTIFS DE GAINS MUSCULAIRES

Vos objectifs sont axés sur acquérir de la force. Savoir cela est déjà un pas dans la bonne direction, mais développer en taille, en force et en endurance peut signifier beaucoup de choses différentes. Que vous essayiez de voir un changement dans votre taille ou votre poids, ou que vous vous efforcez d'augmenter vos répétitions, définissez clairement votre idée de gains musculaires en fixant un ou deux objectifs S.M.A.R.T. (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel).

Prenez un moment pour y réfléchir. **Plus vous pouvez clairement peindre une image dans votre esprit, plus vous aurez de chances d'en faire une réalité.** Et rappelez-vous, il s'agit de votre objectif et de votre aventure de mise en forme, alors visez ce que vous désirez vraiment! Voici quelques questions pour vous aider à commencer.

- Pourquoi est-il important pour vous de développer en taille et en force en ce moment? Quelle est votre véritable motivation pour commencer ce programme?
- À quoi ressemble la réussite pour vous, lorsqu'on parle de développer en force et de gagner du muscle? Il peut s'agir d'un nombre de répétitions, d'une sensation, d'un accomplissement personnel ou d'une combinaison de ces éléments.
- Comment aimeriez-vous vous sentir? Plus confiant? Plus fort?
- Comment fêteriez-vous l'atteinte de votre objectif? Qu'est-ce qui vous donnerait l'impression d'avoir dépassé cet objectif?

Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire vos idées. Il peut s'agir de grandes idées ou d'objectifs à plus long terme, et c'est parfait ainsi! Ce n'est que la première étape de votre parcours de mise en forme en cours.

Maintenant, choisissez un ou deux objectifs vers lesquels vous voulez travailler en premier pour créer vos objectifs S.M.A.R.T.

Par exemple :

- Cette semaine, je vais prendre de une à deux livres en augmentant mon alimentation de 500 calories par jour.
- Dans une semaine, je vais améliorer la forme de mes squats en étudiant les ambassadeurs XS qui sont des entraîneurs certifiés.
- Dans une semaine, je vais augmenter mon apport en protéines pour soutenir le gain musculaire en mangeant de 1 à 1,5 gramme de protéines par livre de mon poids corporel tous les jours.
- Dans un mois, je vais augmenter mon tour de biceps de 0,5 pouce grâce à une combinaison de charges lourdes quatre fois par semaine et de 20 à 30 minutes de cardio deux fois par semaine.

Définissez et suivez vos objectifs S.M.A.R.T. ici.

Objectif S.M.A.R.T. n° 1 : \_\_\_\_\_

Objectif S.M.A.R.T. n° 2 : \_\_\_\_\_

## ÉTAPE 2

# DÉFINISSEZ ET PLANIFIEZ VOS MICRO-HABITUDES

Lorsque vos objectifs S.M.A.R.T. sont définis, les micro-habitudes sont de petits changements qui vous aideront à y arriver plus rapidement. Optez pour la simplicité, des petits succès que vous pouvez suivre et accumuler pour vous motiver à atteindre votre objectif plus grand.

Voici quelques exemples :

- Programmez-vous un rappel pour prendre Stimulation et concentration XS 15 minutes avant chaque entraînement.
- Remplacez un déjeuner sucré, comme des céréales, par un déjeuner riche en protéines, comme des œufs et des saucisses.
- Prévoyez au moins un jour de repos.
- Trouvez un balado ou un livre sur l'haltérophilie.

Utilisez l'espace ci-dessous pour :

Noter une ou deux micro-habitudes.

Les planifier. Vous pourriez ajouter quelque chose à votre calendrier ou mettre une note adhésive sur le miroir de votre salle de bain avec sept petites cases à cocher. Peu importe ce qui fonctionne pour vous, faites-le!

Micro-habitude 1 : \_\_\_\_\_

---

---

Micro-habitude 2 : \_\_\_\_\_

---

---



Le but d'une micro-habitude est de vous préparer au succès! N'oubliez pas d'en choisir de très petites qui sont vraiment réalisables. Visez d'ajouter une répétition supplémentaire à votre routine de musculation habituelle lorsque vous vous sentez trop fatigué pour en faire plus, plutôt que d'ajouter cinq répétitions chaque jour cette semaine.

## ÉTAPE 3 PRENEZ VOTRE BASE DE DÉPART ET FAITES LE SUIVI DE VOS ÉVALUATIONS

Vos gains musculaires peuvent être mesurés de plusieurs façons, y compris les objectifs et les micro-habitudes que vous vous êtes déjà fixés. Pourtant, lorsque vous commencez un programme de mise en forme, il est important de prendre la marque de votre point de départ. De plus, en ayant cette information dès le départ, il vous sera beaucoup plus facile de faire le suivi de vos objectifs et de célébrer lorsque vous les atteignez en cours de route!

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter :

- Votre date de début et votre poids actuel
- Mensurations

Incluez quelques égoportraits pour suivre vos progrès visuellement et stimuler votre motivation personnelle. C'est incroyable à quel point votre corps peut changer rapidement sans même que vous vous en rendiez compte. Et les changements que vous ressentez lorsque vous vous tonifiez sont souvent subtils, ce qui rend les photos de progression régulières encore plus précieuses.

-  Prenez des photos sous différents angles, portez des vêtements moulants et assurez-vous de prendre des clichés de votre corps en entier. Vous voudrez célébrer votre succès de la tête aux pieds.
-  Prenez vos photos au même endroit et dans le même éclairage à chaque fois. Cela vous permettra de voir plus facilement les changements en cours de route. Plus important encore : rappelez-vous que ces photos ne sont que pour vous! Vous n'avez pas à les partager ou les montrer à d'autres personnes.

### JOUR 1 - PRISE DES MESURES

Date :

Poids :

Bras (D) :

Cuisse (D) :

Bras (G) :

Cuisse (G) :

Poitrine :

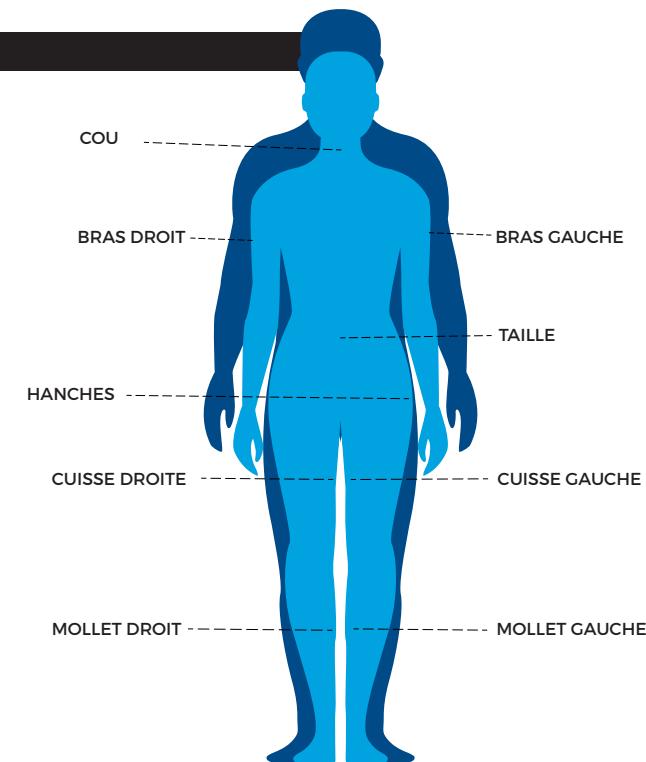
Cou :

Taille :

Mollet (D) :

Hanches :

Mollet (G) :



-  Il est toujours bon de connaître votre poids et vos mensurations de départ, mais ce n'est qu'une façon de suivre les progrès en cours de route. Si votre définition du succès est davantage tournée vers l'amélioration de la santé globale, le nombre de répétitions, ou votre niveau d'énergie, faites le suivi de ces indicateurs!

# PROGRAMME DE GAINS MUSCULAIRES

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



### INTRODUCTION

Pour le programme de gains musculaires XS (entraînement musculaire), l'objectif est de mesurer l'augmentation de la force musculaire, de la puissance et de la capacité fonctionnelle. Ce type de programme vise généralement à augmenter le poids maximal qu'un participant peut soulever durant différents exercices. Voici quelques évaluations physiques efficaces pour faire le suivi de l'augmentation de la force :

### CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES TESTS

- Assurez-vous de bien vous échauffer avant d'effectuer l'une ou l'autre de ces évaluations.
- Assurez-vous qu'une personne vous surveille toujours lorsque vous soulevez des charges lourdes!
- Assurez-vous de bien comprendre et d'utiliser la bonne technique pour minimiser les risques de blessures.

### ÉVALUATION DU PROGRAMME DE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

RÉPÉTITIONS	ÉVALUATION	DESCRIPTION	BUT	ENTRÉE
Trois répétitions maximum	<b>Développé couché</b> Conseil : Assurez-vous de vous échauffer adéquatement et d'avoir des surveillants pour assurer votre sécurité.	Le poids maximal qu'un participant peut soulever à trois reprises en utilisant la bonne technique.	Teste la force du haut du corps, principalement celle de la poitrine, des épaules et des triceps.	
Trois répétitions maximum	<b>Flexion sur jambes avec barre derrière</b> Variante : Utilisez des haltères, un haltère russe ou tout autre équipement pour effectuer cette flexion sur jambes avec barre derrière, au besoin. Vous pouvez également effectuer une flexion sur jambes avec barre devant ou une flexion gobelet, selon votre niveau.	Le poids maximum qu'un participant peut soulever en effectuant trois flexions sur jambes avec barre derrière, tout en maintenant une amplitude de mouvement appropriée (hanches sous la partie supérieure des genoux).	Évalue la force du bas du corps, notamment les quadriceps, les ischiojambiers et les fessiers.	
Trois répétitions maximum	<b>Soulevé de terre</b> Conseil : Utilisez un haltère classique ou roumain, selon vos préférences et votre biomécanique.	Le poids maximal qu'un participant peut soulever à trois reprises à partir du sol en utilisant la bonne technique.	Évalue la force corporelle totale, en particulier dans la chaîne postérieure (fessiers, ischiojambiers et bas du dos).	
Trois répétitions maximum	<b>Développé des épaules</b> Alternative : Utilisez une presse assise pour avoir une plus grande stabilité, au besoin.	Le poids maximal qu'un participant peut lever au-dessus de sa tête à trois reprises.	Teste la force de poussée du haut du corps en mettant l'accent sur les épaules.	
Nombre maximal de répétitions	<b>Traction en prise pronation</b> Variante : Utilisez des tractions en prise pronation assistées ou une machine de tirage poitrine pour les grands dorsaux si les participants ne peuvent pas effectuer de tractions en prise pronation avec le poids de leur corps.	Nombre maximal de tractions en prise pronation effectuées avec la bonne technique.	Évalue la force de traction du haut du corps (dos, biceps et tronc).	

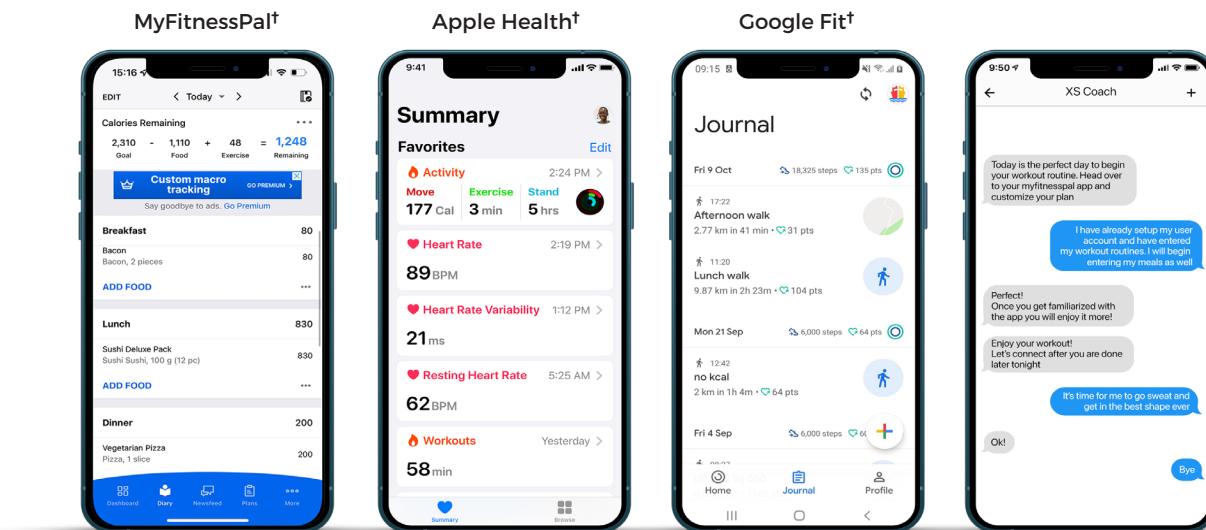
# ÉTAPE 4

## COMMUNAUTÉ ET SOUTIEN

Qu'il s'agisse de votre premier programme de mise en forme XS ou de votre quinzième programme, nous vous soutenons et c'est exactement ce que nous comptons faire! Nous comprenons que chaque aventure est différente, que chaque objectif est personnel, et que chaque individu veut être encouragé de différentes manières avec son propre mode de communication. C'est pourquoi nous avons créé des outils et des options de soutien que vous pouvez personnaliser pour répondre à vos besoins en cours de route. La meilleure façon de savoir si quelque chose vous aidera à rester énergique et inspiré est de l'essayer.

Nous vous recommandons de commencer ici :

- Rejoignez le groupe privé Facebook<sup>MD†</sup> de mise en forme XS** : nous avons cultivé une communauté de gens qui s'efforcent de vivre une vie meilleure et plus saine, qui comprend des débutants de la mise en forme à certains des meilleurs entraîneurs de l'industrie. C'est là qu'ils se réunissent pour partager les réussites et les défis, trouver de la motivation, s'encourager et s'inspirer les uns les autres. Joignez-vous à notre formidable communauté de mise en forme sur Facebook (scannez le code QR ou [cliquez sur ce lien](#)) et vous recevrez une invitation de votre entraîneur physique XS (PCI en amont) à rejoindre son groupe privé.
- Rencontrez votre entraîneur physique XS** : si vous ne l'avez pas déjà fait, assurez-vous de communiquer avec l'entraîneur physique XS qui vous guidera tout au long de ce programme. Gardez ses coordonnées à portée de main au cas où vous auriez des questions ou besoin de plus de soutien. Il vous aidera également à personnaliser votre programme de mise en forme et à vous encourager tout au long de votre aventure.
- Téléchargez une application pour suivre votre mise en forme** : il existe plusieurs applications de suivi de mise en forme parmi lesquelles vous pouvez choisir et nous vous recommandons de les consulter dans la boutique d'applications de votre téléphone. Nous recommandons notamment MyFitnessPal<sup>MD†</sup>, Apple Health<sup>MD†</sup> et Google Fit<sup>MD†</sup>. Les applications de suivi de condition physique, que ce soit sur votre téléphone ou votre appareil portable, sont d'excellents outils de soutien qui s'harmonisent en toute facilité avec n'importe quel programme de mise en forme XS. Vous pouvez les utiliser pour suivre vos progrès en matière de condition physique, vos calories, votre consommation d'eau et plus encore.



<sup>†</sup> Facebook est une marque déposée de Meta Platforms, Inc. MyFitnessPal est une marque déposée de MyFitnessPal Inc. Apple Health est une marque déposée d'Apple Inc. Google Fit est une marque déposée de Google LLC. Amway n'est affilié à aucune de ces entreprises.

# MISE EN FORME XS

## GAINS MUSCULAIRES XS

### ***Le moment est venu!***

Le moment est venu! Votre programme de mise en forme XS et les produits inclus ont été conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme, à adopter des habitudes saines et à stimuler vos gains. Chaque programme est conçu en fonction de recommandations alimentaires et de mise en forme alignées avec votre objectif personnel de gagner du muscle, et alimenté par les meilleurs produits XS pour vous aider à réussir.

Utilisez ce guide pour :

- Passer en revue les recommandations en matière de régime alimentaire et de mise en forme, puis créer votre plan idéal.
- Découvrir les produits de votre Ensemble pour gains musculaires XS et le meilleur moment pour utiliser chaque produit pour obtenir des résultats optimaux.
- Suivre vos progrès, vos objectifs et vos succès en cours de route.

Rappelez-vous que si vous avez des questions, si vous avez besoin d'aide pour établir votre plan de mise en forme personnel ou si vous voulez simplement des idées et de la motivation pour vous lancer, vous trouverez des ressources et un soutien illimités par le biais de la communauté de mise en forme XS sur Facebook et votre entraîneur physique XS.



# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Conçu pour atteindre un objectif : Une méthode vous permettant d'augmenter votre masse musculaire et votre puissance

Bienvenue dans votre guide nutritionnel favorisant les gains musculaires, qui a été élaboré en collaboration avec une nutritionniste certifiée pour vous aider à vous alimenter conformément à votre objectif, à vous entraîner avec intensité et à développer un corps plus fort et plus puissant. Ce plan complet fournit des conseils d'experts, des stratégies éprouvées et des plans de repas détaillés avec des cibles de 2 600 et de 3 600 calories afin de favoriser le développement musculaire et la récupération. Que vous cherchiez à développer votre masse musculaire maigre, à optimiser votre force ou à améliorer vos performances, vous découvrirez comment manger pour stimuler vos entraînements, optimiser votre récupération et obtenir des résultats durables. Utilisez l'équation Mifflin-St Jeor <sup>†</sup> pour personnaliser vos besoins caloriques quotidiens et élaborer un plan qui correspond à vos objectifs et à votre corps.



<sup>†</sup> L'équation Mifflin-St Jeor est une formule utilisée par les adultes pour estimer leur taux métabolique au repos, soit le total des calories que votre corps brûle au repos chaque jour. L'équation est sujette à une marge d'erreur, car elle est incapable de discerner toutes les différences entre les humains, comme la composition corporelle. En particulier, d'autres erreurs peuvent survenir lorsque l'équation est utilisée par des adultes dont l'IMC est égal ou supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup> (pour les Blancs) et 23 kg/m<sup>2</sup> (pour les Asiatiques). Pour les personnes qui ont des problèmes de santé connus ou qui recherchent des renseignements adaptés à leur régime, veuillez demander l'aide et les conseils d'un diététiste ou d'un professionnel de la santé. Cette équation n'est pas développée, approuvée ou affiliée à Amway ou à ses produits. Cette équation est fournie à titre informatif seulement.

# PLAN ALIMENTAIRE

Objectif quotidien de 2 600 calories

## GAINS MUSCULAIRES XS

Comme la planification des repas est très importante pour votre succès, nous voulons vous faciliter la tâche pour démarrer. Explorez ces options de déjeuner, de dîner, de souper et de collation saine en portion individuelle, créées spécifiquement en ayant le but de développer en taille, en force et en endurance à l'esprit. Chacune comprend une recette avec les ingrédients exacts dont vous aurez besoin, toutes les mensurations, et même le nombre de calories, de sorte que vous pouvez vous concentrer sur la création d'un menu quotidien qui vous plaît!

### DÉJEUNER

#### AVOINE SAVOUREUSE AUX BLANCS D'ŒUFS ET AU BACON DE DINDE

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de flocons d'avoine  
½ tasse de blancs d'œufs  
1 tranche de bacon de dinde  
1 c. à thé d'huile d'olive  
Sel, poivre et paprika, au goût

Faire cuire l'avoine conformément aux directives de l'emballage. Faire cuire le bacon de dinde dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réservez-le. Brouiller les blancs d'œufs dans la même poêle. Garnir l'avoine de blancs d'œufs et de bacon haché. Verser un filet d'huile d'olive.

**410**  
CALORIES

**30 g**  
PROTEINES

**16 g**  
LIPIDES

**35 g**  
GLUCIDES

**4 g**  
FIBRES

#### BOL REPAS AU YOGOURT GREC ET AUX BANANES

##### INGRÉDIENTS

1 tasse de yogourt grec nature sans matières grasses  
½ banane (tranchée)  
1 c. à soupe de beurre d'amande

1 c. à soupe de graines de chia  
½ tasse de granola (à faible teneur en sucre)

Combiner tous les ingrédients dans un bol. Laisser refroidir pendant 5 minutes ou servez-le immédiatement.

**440**  
CALORIES

**32 g**  
PROTEINES

**20 g**  
LIPIDES

**34 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

#### ROULÉ AUX ŒUFS BROUILLÉS

##### INGRÉDIENTS

2 œufs entiers  
3 blancs d'œuf  
¼ d'avocat, tranché  
½ tasse de haricots noirs, rincés

1 tortilla de blé entier de taille moyenne  
2 c. à soupe de salsa

Brouiller les œufs et les blancs d'œufs dans une poêle. Réchauffer la tortilla et la garnir avec les œufs, les haricots, l'avocat et la salsa. La rouler et déguster!

**475**  
CALORIES

**28 g**  
PROTEINES

**22 g**  
LIPIDES

**38 g**  
GLUCIDES

**8 g**  
FIBRES

#### CRÊPES PROTÉINÉES

##### INGRÉDIENTS

1 mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS  
½ tasse de flocons d'avoine  
¼ tasse de fromage cottage

1 œuf  
½ c. à thé de poudre à pâte  
Facultatif : extrait de cannelle ou de vanille

Mélanger tous les ingrédients. Faire cuire chaque crêpe dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment. Retourner et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.

**400**  
CALORIES

**35 g**  
PROTEINES

**15 g**  
LIPIDES

**30 g**  
GLUCIDES

**5 g**  
FIBRES

#### PARFAIT AU FROMAGE COTTAGE ET AUX BAIES

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de fromage cottage à faible teneur en matières grasses  
½ tasse de baies mélangées  
2 c. à soupe d'amandes ou de noix

de Grenoble hachées  
½ c. à soupe de miel

Superposer les petits fruits et le fromage cottage dans un verre. Garnir de noix et d'un filet de miel

**425**  
CALORIES

**28 g**  
PROTEINES

**20 g**  
LIPIDES

**30 g**  
GLUCIDES

**4 g**  
FIBRES

#### BOISSON FRAPPÉE RICHE EN PROTÉINES

##### INGRÉDIENTS

1 mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS  
½ banane  
1 c. à soupe de beurre d'arachide

½ tasse de flocons d'avoine  
1 tasse de lait d'amande (non sucré)

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Servir la boisson froide.

**480**  
CALORIES

**32 g**  
PROTEINES

**20 g**  
LIPIDES

**42 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Objectif quotidien de 2 600 calories

### DÉJEUNER

#### RÔTIE AU SAUMON FUMÉ ET À L'AVOCAT

##### INGRÉDIENTS

1 tranche de pain à grains entiers  
2 oz (60 g) de saumon fumé  
½ avocat (écrasé)  
1 œuf poché ou cuit dur  
Jus de citron et poivre

Faire griller le pain. Le garnir d'avocat, de saumon et d'œuf. Ajouter du jus de citron et du poivre, au goût.

440  
CALORIES

28 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

28 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

#### RÔTIE ET MUFFINS AUX ŒUFS, À LA DINDE ET AUX LÉGUMES

##### INGRÉDIENTS

2 œufs  
2 blancs d'œuf  
½ tasse de poivrons et oignons en dés

1 oz (30 g) de dinde hachée  
1 tranche de pain à grains entiers

Préchauffer le four à 375° F/190 °C. Fouetter les œufs et les blancs d'œufs, puis ajouter les légumes et la dinde. Verser le mélange dans des moules à muffins et faire cuire pendant 20 minutes. Servir les muffins avec la rôtie.

460  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

32 g  
GLUCIDES

4 g  
FIBRES

### DÎNER

#### BOL D'ÉNERGIE AU POULET GRILLÉ ET AU QUINOA

##### INGRÉDIENTS

1 poitrine de poulet grillée (4 oz/115 g)  
½ tasse de quinoa cuit  
¼ d'avocat (tranché)  
½ tasse de tomates cerises  
½ tasse d'épinards cuits à la vapeur  
1 c. à thé d'huile d'olive  
Jus de citron

Trancher le poulet grillé. Dans un bol, superposer le quinoa, les tomates, l'avocat et les épinards. Ajouter de l'huile d'olive et du jus de citron, au goût.

470  
CALORIES

35 g  
PROTEINES

20 g  
LIPIDES

32 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### DINDE ET PURÉE DE PATATE DOUCE

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de dinde hachée maigre  
1 patate douce moyenne (cuite au four, environ 1 tasse)  
½ c. à soupe d'huile d'olive  
½ tasse de brocoli cuit à la vapeur  
¼ c. à thé de poudre d'ail  
Sel et poivre, au goût

Faire dorer la dinde dans une poêle à feu moyen, puis l'assaisonner de poudre d'ail. La dinde est cuite lorsqu'elle a atteint une température interne de 165 °F/74 °C. Réduire la patate douce en purée et aromatiser d'huile d'olive, de sel et de poivre, au goût. Servir la dinde sur la purée de pommes de terre avec du brocoli en guise d'accompagnement.

450  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

18 g  
LIPIDES

35 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

#### BOL REPAS AU THON ET AU RIZ BRUN

##### INGRÉDIENTS

1 boîte de thon dans l'eau (égoutté)  
½ tasse de riz brun cuit  
½ tasse de concombre (en dés)  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de jus de citron  
Sel, aneth et poivre

Mélanger le thon, le jus de citron, le sel, le poivre et l'aneth. Dans un bol, superposer le riz brun et les concombres. Garnir ces derniers du mélange de thon et d'huile d'olive.

490  
CALORIES

35 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

34 g  
GLUCIDES

4 g  
FIBRES

#### ROULÉ AU POULET ET AU HOUMOUS

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de poitrine de poulet grillée (tranchée)  
1 tortilla de blé entier  
2 c. à soupe de houmous  
¼ tasse de carottes râpées  
¼ tasse d'épinards

Tartiner la tortilla de houmous. Garnir de poulet et de légumes. La rouler fermement et servir.

460  
CALORIES

30 g  
PROTEINES

20 g  
LIPIDES

36 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Objectif quotidien de 2 600 calories

### DÎNER

#### BOL REPAS AU RIZ, AUX ŒUFS ET AUX LENTILLES

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de lentilles cuites ¼ d'avocat  
½ tasse de riz brun ou jasmin cuit 1 c. à soupe de tahini ou de  
1 œuf cuit dur (tranché) houmous

Dans un bol, superposer le riz et les lentilles. Ajouter l'œuf tranché, l'avocat et le tahini.

470  
CALORIES

25 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

38 g  
GLUCIDES

7 g  
FIBRES

#### SAUTÉ DE BISON ET DE LÉGUMES

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de bison haché ou de bœuf haché maigre ½ tasse de légumes mélangés pour sauté asiatique  
½ tasse de riz brun cuit 1 c. à thé d'huile de sésame  
1 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium

Faire dorer le bison dans une poêle à feu moyen pendant environ 8 minutes. Le bison est cuit lorsqu'il a atteint une température interne d'au moins 160 °F/71 °C. Ajouter les légumes, la sauce soja et l'huile de sésame, mélanger, puis faire sauter pendant 3 ou 4 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils aient atteint la texture désirée. Servir le sauté asiatique sur du riz.

500  
CALORIES

35 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

32 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### BOL REPAS DE COUSCOUS AUX CREVETTES

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de crevettes cuites ¼ tasse de poivrons en dés  
½ tasse de couscous de blé entier cuit ½ c. à soupe d'huile d'olive  
Zeste de citron et poivre au goût

Faire sauter les crevettes et les poivrons dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 4 ou 5 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, les crevettes sont opaques, roses et fermes. Servir le mélange de crevettes sur du couscous chaud assaisonné de citron et de poivre, au goût.

430  
CALORIES

30 g  
PROTEINES

18 g  
LIPIDES

35 g  
GLUCIDES

4 g  
FIBRES

#### SALADE DE POIS CHICHES ET DE POULET

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de pois chiches en boîte (rincés) ¼ tasse de concombre en dés  
3 oz (85 g) de poitrine de poulet grillée, en cubes 1 c. à soupe d'huile d'olive  
Jus de citron, sel, poivre et fines herbes, au goût  
½ tasse de tomates cerises

Combiner tous les ingrédients dans un bol. Laisser refroidir ou servir immédiatement.

460  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

30 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

### SOUPER

#### SAUMON CUIT AU FOUR AVEC QUINOA ET ASPERGES

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de filet de saumon ½ c. à soupe d'huile d'olive  
½ tasse de quinoa cuit Citron et aneth, au goût  
½ tasse d'asperges

Préchauffer le four à 400° F/200°C. Faire cuire le saumon et les asperges pendant 15 à 20 minutes. Servir avec du quinoa. Arroser le plat d'huile d'olive et de jus de citron, puis garnir d'aneth.

500  
CALORIES

34 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

32 g  
GLUCIDES

4 g  
FIBRES

#### POÊLON DE TACOS À LA DINDE HACHÉE

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de dinde hachée maigre 1 c. à soupe de fromage râpé  
½ tasse de riz brun cuit ¼ d'avocat  
½ tasse de haricots noirs 1 c. à soupe d'assaisonnements pour tacos  
¼ tasse de salsa

Faire cuire la dinde et les assaisonnements pour tacos dans une poêle à feu moyen pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la dinde ait atteint une température interne de 165 °F/74 °C. Incorporer le riz et les haricots. Garnir le mélange de salsa, de fromage et d'avocat.

480  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

35 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Objectif quotidien de 2 600 calories

### SOUPER

#### PÂTES DE COURGETTE AU POULET GRILLÉ ET AU PESTO

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de poitrine de poulet grillée  
1 tasse de pâtes de courgette  
½ tasse de tomates cerises,

Faire sauter les pâtes et les tomates cerises dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 3 à 6 minutes ou jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Ajouter le pesto et remuer. Trancher le poulet grillé, le déposer sur les pâtes au pesto et servir.

430  
CALORIES

30 g  
PROTEINES

26 g  
LIPIDES

20 g  
GLUCIDES

4 g  
FIBRES

#### SAUTÉ ASIATIQUE AU TOFU AVEC DU RIZ

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de tofu (ferme, en cubes) carottes  
½ tasse de riz jasmin cuit 1 c. à soupe de sauce soja  
½ tasse de légumes pour sauté 1 c. à thé d'huile de sésame  
asiatique (poivron, brocoli,

Faire revenir le tofu dans l'huile de sésame à feu moyen, en le retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant (de 5 à 10 minutes). Ajouter les légumes et la sauce soja, puis les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Servir le mélange de tofu sur du riz chaud.

460  
CALORIES

28 g  
PROTEINES

20 g  
LIPIDES

36 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### SAUTÉ ASIATIQUE AUX CREVETTES AVEC NOUILLES DE RIZ

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de crevettes (décortiquées) carottes  
½ tasse de nouilles de riz cuites 1 c. à soupe de sauce teriyaki ou de soja  
½ tasse de pois mange-tout et de ½ c. à thé d'huile de sésame

Faire sauter les crevettes et les légumes dans l'huile de sésame à feu moyen pendant 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient opaques, roses et fermes. Ajouter les nouilles de riz cuites et la sauce teriyaki. Remuer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés.

455  
CALORIES

30 g  
PROTEINES

18 g  
LIPIDES

36 g  
GLUCIDES

4 g  
FIBRES

#### BIFTECK AVEC POMMES DE TERRE RÔTIÉS ET BROCOLI

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de bifteck de surlonge 1 c. à thé d'huile d'olive + 1 brin  
½ tasse de pommes de terre de romarin frais (ou 1 c. à thé  
grelots rôtis d'une fine herbe au choix)  
½ tasse de brocoli (cuit à la vapeur) Sel et poivre, au goût  
ou rôti)

Faire griller le bifteck au four ou dans une poêle jusqu'à l'obtention du degré de cuisson désiré. Faire rôtir les pommes de terre avec l'huile d'olive et les fines herbes à 400 °F/204 °C pendant 25 minutes. Servir la viande avec du brocoli cuit à la vapeur ou rôti. Ajouter du sel et du poivre, au goût

495  
CALORIES

35 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

30 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### POIVRONS FARCISS A BISON ET AU QUINOA

##### INGRÉDIENTS

1 poivron (coupé en deux) ¼ tasse de tomates, en dés  
3 oz (85 g) de bison haché ou de ½ c. à soupe d'huile d'olive  
bœuf haché maigre Ail, oignon, paprika  
½ tasse de quinoa cuit

Faire revenir le bison et les assaisonnements à feu moyen pendant environ 8 minutes. Le bison est cuit lorsqu'il a atteint une température interne d'au moins 160 °F/71 °C. Mélanger avec le quinoa et les tomates. Garnir les moitiés de poivron et faire cuire à 375 °F/190 °C pendant 25 minutes.

480  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

34 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

#### CARI AUX LENTILLES ET AU POULET

##### INGRÉDIENTS

3 oz (85 g) de poitrine de poulet ½ tasse d'épinards  
en dés 1 c. à thé de poudre de cari  
½ tasse de lentilles cuites 1 gousse d'ail (émincée)  
¼ tasse de lait de noix de coco 2 c. à soupe d'oignon, en dés  
¼ c. à thé de cumin moulu

Faire sauter le poulet avec l'ail et l'oignon. Incorporer les lentilles, le lait de coco et les épices. Ajouter les épinards et laisser mijoter pendant 10 minutes.

470  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

34 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

Objectif quotidien de 2 600 calories

## GAINS MUSCULAIRES XS

### DÉJEUNER

#### AVOINE PROTÉINÉE AVEC DES ŒUFS

##### INGRÉDIENTS

¾ tasse de flocons d'avoine  
1 mesure de Protéine de  
lactosérum XS à la vanille  
1 c. à soupe de beurre d'arachide  
½ banane (tranchée)  
2 œufs durs

Faire cuire l'avoine; retirer du feu, puis incorporer la protéine en poudre. Garnir de beurre d'arachide et de bananes. Servir avec des œufs durs en guise d'accompagnement.

610  
CALORIES

38 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

64 g  
GLUCIDES

8 g  
FIBRES

#### BOISSON FOUETTÉE DÉJEUNER RICHE EN CALORIES

##### INGRÉDIENTS

1 ½ mesure de Protéine de  
lactosérum nourrie à l'herbe XS  
½ tasse de flocons d'avoine  
1 c. à soupe de beurre d'amande  
1 banane  
1 c. à soupe de graines de lin  
1 tasse de lait d'avoine (ou de  
lait d'amande)

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réfrigérer la boisson ou servir avec des glaçons.

645  
CALORIES

40 g  
PROTEINES

27 g  
LIPIDES

60 g  
GLUCIDES

7 g  
FIBRES

#### BAGEL ET LOX DE LUXE

##### INGRÉDIENTS

1 bagel au blé entier  
2 oz (60 g) de saumon fumé  
1 œuf dur  
1 c. à soupe de fromage à la crème  
Tomate, oignon et roquette,  
au goût

Faire griller le bagel et le tartiner de fromage à la crème. Ajouter le saumon, l'œuf dur tranché et les garnitures.

600  
CALORIES

35 g  
PROTEINES

25 g  
LIPIDES

50 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### BOL DE PATATES DOUCES ET D'ŒUFS BROUILLÉS

##### INGRÉDIENTS

1 petite patate douce cuite au four  
(en cubes)  
2 œufs + 2 blancs d'œuf  
½ avocat, tranché  
¼ tasse de haricots noirs,  
rincés  
1 c. à thé d'huile d'olive

Faire sauter les cubes de patate douce dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Brouiller les œufs, puis incorporer les haricots et les cubes de pomme de terre. Garnir de tranches d'avocat.

590  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

28 g  
LIPIDES

58 g  
GLUCIDES

9 g  
FIBRES

#### CRÊPES PROTÉINÉES ET YOGOURT GREC

##### INGRÉDIENTS

1 mesure de Protéine de  
lactosérum nourrie à l'herbe XS  
½ tasse de flocons d'avoine  
1 œuf  
¼ tasse de fromage cottage  
½ c. à thé de poudre à pâte  
½ tasse de yogourt grec (en  
guise d'accompagnement)  
Cannelle ou vanille (facultatif)

Mélanger la pâte à crêpes et faire cuire dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment (de 2 à 3 minutes). Retourner la crêpe et répéter. Servir avec du yogourt grec en guise d'accompagnement ou de tartinade.

585  
CALORIES

42 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

50 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

#### BOL D'ÉNERGIE AU FROMAGE COTTAGE

##### INGRÉDIENTS

1 tasse de fromage cottage à faible  
teneur en matières grasses  
½ tasse de bleuets  
½ banane  
2 c. à soupe de noix de  
Grenoble hachées  
1 c. à thé de miel  
1 tranche de pain de blé entier  
rôtié

Dans un bol, mélanger le fromage cottage, les fruits, le miel et les noix. Servir le bol repas avec une rôtié en guise d'accompagnement.

570  
CALORIES

32 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

48 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Objectif quotidien de 2 600 calories

### DÉJEUNER

#### BURRITO DÉJEUNER SUPRÈME

##### INGRÉDIENTS

3 œufs	½ c. à soupe d'huile d'avocat
½ tasse de haricots noirs, rincés	1 grande tortilla de blé entier
¼ d'avocat, tranché	Salsa
½ tasse de patate douce cuite au four (en cubes)	

Faire sauter les cubes de patates douces dans l'huile d'avocat à feu moyen dans une poêle à frire pendant 2 ou 3 minutes, puis brouiller les œufs jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Déposer tous les ingrédients dans la tortilla, la rouler, puis garnir de salsa.

**640**  
CALORIES

**34 g**  
PROTEINES

**28 g**  
LIPIDES

**64 g**  
GLUCIDES

**9 g**  
FIBRES

#### SANDWICH AUX ŒUFS, AU BACON DE DINDE ET AU FROMAGE

##### INGRÉDIENTS

1 muffin anglais à grains entiers	½ c. à soupe de beurre
2 œufs	
2 tranches de bacon de dinde	
1 tranche de fromage cheddar	

Faire cuire le bacon de dinde et les œufs. Faire griller le muffin anglais avec du beurre. Garnir d'œufs, de fromage et de bacon.

**590**  
CALORIES

**34 g**  
PROTEINES

**28 g**  
LIPIDES

**44 g**  
GLUCIDES

**4 g**  
FIBRES

### DÎNER

#### BOL DE PÂTES AU PESTO ET AU POULET GRILLÉ

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de poitrine de poulet grillée	1 c. à soupe de pesto
1 tasse de pâtes de blé entier cuites	½ tasse de tomates cerises
	1 c. à thé d'huile d'olive

Mélanger les pâtes cuites avec le pesto, l'huile d'olive et les tomates cerises. Garnir de tranches de poitrine de poulet grillé et servir.

**635**  
CALORIES

**42 g**  
PROTEINES

**22 g**  
LIPIDES

**65 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

#### BOL DE RIZ AU BŒUF HACHÉ

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de bœuf haché maigre à 90 %	1 c. à thé d'huile d'olive
1 tasse de riz blanc cuit	1 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
½ tasse de brocoli cuit à la vapeur	

Faire dorer le bœuf haché dans une poêle à feu moyen pendant 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne de 160 °F/71 °C. Faire cuire le brocoli à la vapeur. Déposer le riz dans un bol, garnir de bœuf et de brocoli, puis verser un filet de sauce soja et d'huile d'olive.

**640**  
CALORIES

**40 g**  
PROTEINES

**26 g**  
LIPIDES

**60 g**  
GLUCIDES

**4 g**  
FIBRES

#### SALADE GOURMANDE AU THON ET AUX POIS CHICHES

##### INGRÉDIENTS

1 boîte de thon dans l'eau (égoutté)	¼ tasse de concombre en dés
½ tasse de pois chiches en boîte (rincés)	¼ tasse de tomates
	1 c. à soupe d'huile d'olive
	1 c. à soupe de jus de citron
	Sel, poivre et persil, au goût

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Laisser refroidir pendant 10 minutes ou servir immédiatement.

**610**  
CALORIES

**38 g**  
PROTEINES

**28 g**  
LIPIDES

**45 g**  
GLUCIDES

**8 g**  
FIBRES

#### HAMBURGER À LA DINDE ET QUARTIERS DE POMMES DE TERRE RÔTIÉES

##### INGRÉDIENTS

1 galette de dinde maigre (4-5 oz/115-140 g)	1 pomme de terre moyenne (en quartiers, rôtie)
1 pain à hamburger à grains entiers	½ c. à soupe d'huile d'avocat
	Sel et poivre, au goût
	Laitue, tomate, moutarde

Faire cuire la galette de dinde sur le gril ou dans une poêle. Dans un bol, mélanger les quartiers de pommes de terre avec l'huile d'avocat, le sel et le poivre. Les déposer sur une plaque à pâtisserie et faire cuire au four à 425 °F/218 °C pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que leur centre soit tendre lorsqu'il est piqué avec une fourchette. Assembler le hamburger avec les garnitures et servir avec les quartiers de pommes de terre.

**650**  
CALORIES

**40 g**  
PROTEINES

**26 g**  
LIPIDES

**58 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Objectif quotidien de 2 600 calories

### DÎNER

#### BOL BURRITO AU POULET

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de poitrine de poulet grillée	1/4 d'avocat (tranché)
1/4 de tasse de riz brun cuit	2 c. à soupe de salsa
1/4 tasse de haricots noirs, rincés	1 c. à soupe de fromage râpé

Déposer le riz dans un bol, puis superposer le poulet, les haricots, l'avocat et la salsa. Parsemer les ingrédients de fromage et servir le bol chaud ou froid.

625  
CALORIES

38 g  
PROTEINES

20 g  
LIPIDES

64 g  
GLUCIDES

8 g  
FIBRES

#### BOL DE COUSCOUS AU BISON

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de bison haché	1/2 c. à soupe d'huile d'olive
1 tasse de couscous de blé entier cuit	1/4 c. à thé de poudre d'ail et de cumin
1/2 tasse d'épinards sautés	Sel et poivre, au goût

Faire cuire le bison et les assaisonnements dans une poêle à feu moyen pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la viande atteigne une température interne de 160 °F/71 °C. Faire cuire le couscous, puis incorporer l'huile d'olive.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec les épinards.

645  
CALORIES

42 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

58 g  
GLUCIDES

6 g  
FIBRES

#### SAUTÉ ASIATIQUE AUX CREVETTES AVEC NOUILLES UDON

##### INGRÉDIENTS

5 oz (140 g) de crevettes, déveinées tout, etc.)	1 c. à thé d'huile de sésame
1/4 tasse de nouilles udon cuites	1 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
1/2 tasse de légumes mélangés (poivrons, carottes, pois mange-	1 c. à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium

Faire sauter les crevettes et les légumes dans l'huile de sésame à feu moyen pendant 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient opaques, roses et fermes. Ajoutez les nouilles et la sauce soja, mélangez jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, puis servez-le.

610  
CALORIES

36 g  
PROTEINES

22 g  
LIPIDES

60 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### BOL DE QUINOA AU TOFU GRILLÉ

##### INGRÉDIENTS

1/4 tasse de tofu ferme (en cubes)	1 c. à soupe d'huile d'avocat
1/2 tasse de quinoa cuit	1 c. à soupe de tahini
1/2 tasse de légumes grillés (courgettes, poivrons, etc.)	Sel et poivre, au goût
	1/4 c. à thé de cumin moulu
	Jus de citron, au goût

Faire griller ou saisir le tofu dans la moitié de l'huile d'avocat à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, en le retournant de temps en temps (environ 5 à 10 minutes). Mélanger les légumes, le reste de l'huile d'avocat, le cumin et le sel et le poivre sur une plaque à pâtisserie et faire rôtir à 400 °F/204 °C pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils atteignent la texture désirée. Combiner tous les ingrédients dans un bol, puis verser un filet de tahini et de citron.

630  
CALORIES

35 g  
PROTEINES

24 g  
LIPIDES

62 g  
GLUCIDES

7 g  
FIBRES

### SOUPER

#### RIZ AU POULET TERIYAKI

##### INGRÉDIENTS

6 oz (170 g) de poitrine de poulet (en cubes)	1 c. à soupe de sauce teriyaki à faible teneur en sodium
1 tasse de riz blanc cuit	1 c. à thé d'huile de sésame
1/2 tasse de brocoli et de poivrons	

Faire revenir le poulet dans l'huile de sésame jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. Ajouter les légumes et la sauce teriyaki, et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Servir sur du riz.

650  
CALORIES

42 g  
PROTEINES

21 g  
LIPIDES

66 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

#### BOL TACOS AU BISON

##### INGRÉDIENTS

5 oz (140 g) de bison haché	2 c. à soupe de salsa
1/4 de tasse de riz brun cuit	
1/2 tasse de haricots noirs	

Faire dorer le bison et assaisonner de cumin, de paprika et d'ail. Réchauffer les haricots et superposer tous les ingrédients dans un bol. Garnir de salsa et d'avocat.

670  
CALORIES

38 g  
PROTEINES

26 g  
LIPIDES

65 g  
GLUCIDES

5 g  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

Objectif quotidien de 2 600 calories

### SOUPER

#### COUSCOUS AU SAUMON AU CITRON ET À L'AIL

##### INGRÉDIENTS

5 oz (140 g) de filet de saumon Jus de citron frais, ail et aneth, ¼ tasse de couscous cuit au goût  
1 tasse d'épinards  
1 c. à thé d'huile d'olive

Faire cuire le saumon assaisonné de citron, d'ail et d'aneth à 400 °F/204 °C pendant environ 15 minutes. Faire cuire les épinards à la vapeur, puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Servir sur du couscous.

**660**  
CALORIES

**35 g**  
PROTEINES

**30 g**  
LIPIDES

**58 g**  
GLUCIDES

**5 g**  
FIBRES

#### ENCHILADA AU POULET

##### INGRÉDIENTS

4 oz (115 g) de poitrine de poulet ¼ tasse de sauce enchilada cuite, effilochée 1 c. à soupe de fromage ½ tasse de haricots noirs cheddar râpé 2 petites tortillas de maïs Coriandre fraîche

Dans un plat de cuisson, superposer le poulet effiloché, les haricots, les tortillas, la sauce et le fromage. Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à réchauffer le tout. Garnir de coriandre hachée (facultatif).

**610**  
CALORIES

**39 g**  
PROTEINES

**22 g**  
LIPIDES

**60 g**  
GLUCIDES

**8 g**  
FIBRES

#### PÂTES AUX BOULETTES DE DINDE

##### INGRÉDIENTS

4 boulettes de dinde (environ 5 oz/140 g de dinde hachée cuites  
maigre) ½ tasse de sauce marinara 1 c. à thé d'huile d'olive 1 tasse de pâtes de blé entier 1 c. à soupe de parmesan

Faire cuire les boulettes de viande à 375 °F/190 °C pendant 15 à 20 minutes. Faire chauffer les pâtes dans la sauce marinara, puis incorporer l'huile d'olive. Garnir de boulettes de viande et de parmesan.

**680**  
CALORIES

**40 g**  
PROTEINES

**24 g**  
LIPIDES

**70 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

#### BIFTECK ET PATAPE DOUCE

##### INGRÉDIENTS

5 oz (140 g) de bifteck de surlonge la vapeur 1 petite patate douce rôtie 1 c. à thé de beurre provenant ½ c. à soupe d'huile d'avocat de vaches nourries à l'herbe ½ tasse de haricots verts cuits à

Faire dorer ou saisir le bifteck jusqu'à l'obtention du degré de cuisson désiré. Badigeonner la patate douce d'huile d'avocat, assaisonner de sel et de poivre, puis faire cuire au four à 425 °F/218 °C de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre au centre lorsqu'elle est piquée avec une fourchette. Faire cuire les haricots verts à la vapeur. Garnir la patate douce de beurre, assaisonner au goût et servir tous les ingrédients ensemble.

**660**  
CALORIES

**42 g**  
PROTEINES

**28 g**  
LIPIDES

**54 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

#### BOL FAJITA AUX CREVETTES (OPTION VÉGÉTARIENNE)

##### INGRÉDIENTS

6 oz (170 g) de crevettes 1 c. à soupe de guacamole ¾ tasse de riz blanc cuit 1 c. à soupe d'assaisonnement ½ tasse de poivrons et d'oignons pour fajitas sautés Lime fraîche

Faire revenir les crevettes assaisonnées des épices pour fajitas pendant 3 ou 4 minutes de chaque côté. Servir sur du riz avec des légumes et de la guacamole. Arroser de lime fraîche, au goût.

**645**  
CALORIES

**38 g**  
PROTEINES

**22 g**  
LIPIDES

**62 g**  
GLUCIDES

**5 g**  
FIBRES

Dans une grande poêle à frire, faire dorer le tempeh à feu moyen pendant 2 ou 3 minutes. Le retourner, ajouter le reste de l'huile d'avocat et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit doré (2 ou 3 minutes). Retirer le tempeh de la poêle et réserver. Dans la même poêle, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Ajouter ensuite la sauce soja, le brocoli et les pois mange-tout, et faire sauter pendant quelques minutes. Ensuite, couvrir et faire cuire à la vapeur pendant 2 ou 3 minutes supplémentaires. Enfin, ajouter le tempeh cuit et mélanger pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût. Servir le tempeh et les légumes sur du riz jasmin.

**630**  
CALORIES

**34 g**  
PROTEINES

**22 g**  
LIPIDES

**65 g**  
GLUCIDES

**7 g**  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

### COLLATIONS DE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

#### BOL D'ÉNERGIE AU YOGOURT GREC ET À LA PATATE DOUCE

##### INGRÉDIENTS

1 patate douce moyenne rôtie (environ 150 g)	1 c. à thé de miel
¾ tasse de yogourt grec nature sans matière grasse	Un soupçon de cannelle
	Facultatif : saupoudrer 1 c. à thé de noix de Grenoble hachées ou de graines de chanvre

Réduire la patate douce en purée et garnir de yogourt grec, de miel et de cannelle. Facultatif : Ajouter des noix ou des graines pour obtenir une texture croquante.

**410**  
CALORIES

**25 g**  
PROTEINES

**4 g**  
LIPIDES

**44 g**  
GLUCIDES

**5 g**  
FIBRES

#### GAUFRES PROTÉINÉES AU BEURRE DE NOIX

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de préparation pour gâteau protéinée au babeurre ou au chocolat noir (p. ex. la préparation pour gâteau Kodiak Cake <sup>MD*</sup> )	Eau (pour mélanger)
	½ mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS
	1 c. à thé de beurre d'amande naturel

Mélanger la préparation pour gâteau protéinée avec la protéine en poudre et l'eau, conformément aux directives de leurs emballages. Faire cuire le mélange comme des gaufres ou des crêpes. Garnir de beurre d'amande et servir immédiatement.

**410**  
CALORIES

**24 g**  
PROTEINES

**8 g**  
LIPIDES

**45 g**  
GLUCIDES

**4 g**  
FIBRES

#### AVOINE PROTÉINÉE AU CHIA ET AUX BAIES

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de flocons d'avoine	1 c. à thé de graines de chia
1 mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS	½ tasse de lait d'amande non sucré
	½ tasse d'eau
	½ tasse de baies mélangées

Faire cuire l'avoine dans le lait d'amande et l'eau, puis incorporer la protéine en poudre et le chia. Garnir de petits fruits et servir.

**430**  
CALORIES

**25 g**  
PROTEINES

**7 g**  
LIPIDES

**47 g**  
GLUCIDES

**7 g**  
FIBRES

#### PARFAIT AU YOGOURT AVEC GRANOLA DE QUINOA

##### INGRÉDIENTS

½ tasse de quinoa cuit (refroidi)	¾ tasse de yogourt grec nature à faible teneur en matières grasses
¼ tasse de granola à faible teneur en sucre	Un soupçon de cannelle ou d'extrait de vanille

Superposer le yogourt, le quinoa et le granola. Ajouter la cannelle ou la vanille, si désiré, et servir.

**440**  
CALORIES

**22 g**  
PROTEINES

**9 g**  
LIPIDES

**48 g**  
GLUCIDES

**6 g**  
FIBRES

### COLLATIONS POST-ENTRAÎNEMENT

#### LAIT AU CHOCOLAT ET GALETTES DE RIZ

##### INGRÉDIENTS

2 tasses de lait au chocolat à faible teneur en matières grasses	conférer plus de saveur et de matières grasses; omettre si vous préférez une version faible en matières grasses)
2 galettes de riz	
1 cuillère à soupe de beurre d'arachide (facultatif, pour	

Boire le lait au chocolat dans les 30 à 60 minutes suivant votre entraînement. Manger les galettes de riz nature ou les garnir de beurre d'arachide.

**530**  
CALORIES

**32 g**  
PROTEINES

**10 g**  
LIPIDES

**75 g**  
GLUCIDES

**2 g**  
FIBRES

#### FRAPPÉ AUX PROTÉINES DE LACTOSÉRUM ET SANDWICH BAGEL À LA BANANE

##### INGRÉDIENTS

1 ½ mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS	
¾ tasse d'eau ou de lait d'amande	
1 bagel nature	
1 banane mûre (tranchée)	

Mélanger les protéines avec de l'eau ou du lait d'amande. Trancher la banane et garnir le bagel comme un sandwich, ou savourer séparément.

**610**  
CALORIES

**36 g**  
PROTEINES

**4 g**  
LIPIDES

**85 g**  
GLUCIDES

**4 g**  
FIBRES

# PLAN ALIMENTAIRE

## GAINS MUSCULAIRES XS

### COLLATIONS POST-ENTRAÎNEMENT

#### BOL DE RIZ BLANC ET DE POULET GRILLÉ (VERSION RAPIDE)

##### INGRÉDIENTS

1 tasse de riz blanc cuit  
4 oz (115 g) de poitrine de poulet grillée  
1 c. à soupe de sauce teriyaki légère

Faire chauffer les ingrédients et les mélanger dans un bol. Ajouter l'ananas pour donner plus de saveur et une touche de glucose.

**520**  
CALORIES

**35 g**  
PROTEINES

**6 g**  
LIPIDES

**65 g**  
GLUCIDES

**1 g**  
FIBRES

#### BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE À LA VANILLE ET AU SORBET

##### INGRÉDIENTS

1 mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS  
1 tasse de sorbet à la mangue ou aux fraises

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et glacée. Vous aurez l'impression de manger un dessert tout en favorisant votre récupération.

**480**  
CALORIES

**30 g**  
PROTEINES

**2 g**  
LIPIDES

**70 g**  
GLUCIDES

**2 g**  
FIBRES

### COLLATIONS AVANT LE COUCHER

#### BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE AU BEURRE D'AMANDE

##### INGRÉDIENTS

1 mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS  
1 tasse de lait d'amande non sucré  
1 c. à thé de beurre d'amande naturel  
Glaçons + cannelle ou poudre de cacao (facultatif)

Mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Utiliser du beurre d'amande pour réduire la teneur en matières grasses et ralentir la digestion.

**250**  
CALORIES

**32 g**  
PROTEINES

**8 g**  
LIPIDES

**2 g**  
GLUCIDES

**2 g**  
FIBRES

#### BOL DE FROMAGE COTTAGE ET DE BEURRE D'ARACHIDE

##### INGRÉDIENTS

1 tasse de fromage cottage à faible teneur en matières grasses  
1 c. à thé de beurre d'arachide naturel  
Un soupçon de cannelle ou d'extrait de vanille

Mélanger tous les ingrédients et savourer froid. Ajouter une pincée de cannelle ou un soupçon d'extrait de vanille pour rehausser la saveur.

**280**  
CALORIES

**34 g**  
PROTEINES

**9 g**  
LIPIDES

**4 g**  
GLUCIDES

**0 g**  
FIBRES

#### TOURBILLON PROTÉINÉ AU YOGOURT GREC

##### INGRÉDIENTS

¾ tasse de yogourt grec nature  
2 %  
½ mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS  
1 c. à thé de graines de lin, de chanvre ou de chia  
Un peu d'eau pour mélanger

Mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et crémeuse. Les graines ajoutent des matières grasses saines et plus de fibres.

**290**  
CALORIES

**35 g**  
PROTEINES

**9 g**  
LIPIDES

**5 g**  
GLUCIDES

**3 g**  
FIBRES

#### BOISSON PROTÉINÉE ET ŒUFS DURS

##### INGRÉDIENTS

2 œufs durs  
½ mesure de Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS à la vanille ou au chocolat  
½ tasse d'eau

Mélanger l'eau et la poudre de protéines, puis servir froid. Manger les œufs et siroter la boisson frappée protéinée; une collation rapide, simple et puissante.

**310**  
CALORIES

**32 g**  
PROTEINES

**10 g**  
LIPIDES

**2 g**  
GLUCIDES

**0 g**  
FIBRES

# PLAN DE MISE EN FORME

## Gains musculaires XS

Créer ou maintenir une routine de mise en forme saine vous aidera non seulement à vous sentir mieux, mais cela stimulera également les avantages de vos changements alimentaires et permettra d'accélérer vos objectifs d'entraînement musculaire dans l'ensemble. Voici quelques astuces pour vous lancer :

- Pour découvrir de superbes options à tous les niveaux de forme physique, scannez le code QR ci-dessous pour explorer nos programmes d'haltérophilie.
- Étirez-vous pendant 5 à 10 minutes avant et après la musculation pour libérer l'accumulation d'acide lactique et maximiser vos gains.
- Lorsque vous êtes en prise de masse musculaire, incorporez du cardio 2 à 3 fois par semaine, avant ou après votre musculation. Cela aidera à réellement épuiser vos muscles.

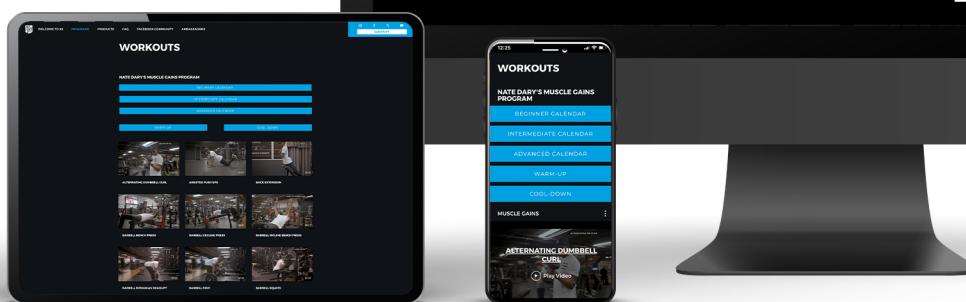


Scannez pour voir les entraînements

**4 WEEK WORKOUT PROGRAM**  
NATE DARY - BEGINNER MUSCLE GAINS

**4 WEEK WORKOUT PROGRAM**  
NATE DARY - INTERMEDIATE MUSCLE GAINS

**4 WEEK WORKOUT PROGRAM**  
NATE DARY - ADVANCED MUSCLE GAINS



 Il faut du temps pour voir de vrais gains! Gardez cela à l'esprit lorsque vous créez un plan de mise en forme, et rappelez-vous qu'il est tout aussi important de prévoir du temps pour que votre corps récupère. Essayez d'alterner vos séances d'entraînement entre pousser vers l'épuisement et des journées de récupération active. Ce n'est pas une approche unique, alors voyez ce qui fonctionne le mieux pour vous, et bâtissez un plan qui vous permet de vous amuser tout en obtenant ces gains!

# PRODUITS GAINS MUSCULAIRES XS

Combiné avec les changements à votre plan alimentaire et de mise en forme personnel, l'Ensemble pour gains musculaires XS comprend des produits choisis pour aider à amplifier votre énergie, soutenir votre corps et la santé de vos articulations pour bénéficier de plus grands gains, et instantanément rehausser vos entraînements afin que vous puissiez atteindre vos objectifs de taille, de force et d'endurance encore plus rapidement! Vous trouverez ci-dessous une liste des produits inclus dans votre programme de 30 jours ainsi que des recommandations d'utilisation quotidienne.

## L'ENSEMBLE POUR GAINS MUSCULAIRES XS - **374 \$**

- Santé des articulations Nutrilite
- Stimulation et concentration XS
- Multiplicateur musculaire XS †
- Tablettes de protéines sportives XS
- Protéine de lactosérum nourrie à l'herbe XS (2)



Veuillez noter que bien que nous ferons de notre mieux pour vous fournir tous vos produits de l'Ensemble pour gains musculaires XS aussi rapidement que possible, ils pourraient être expédiés séparément et ne pas arriver à la même date.

\* Conjointement avec un entraînement aux poids/contre résistance régulier et une alimentation équilibrée saine.

† Cette déclaration n'a pas été évaluée par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir quelque maladie que ce soit.

# ENTRAÎNEMENT DU MATIN DU RÉGIME D'UTILISATION DES PRODUITS SUR 30 JOURS



>>>



>>>



AVANT LE DÉJEUNER	DÉJEUNER	20 À 30 MINUTES AVANT L'ENTRAÎNEMENT	ENTRAÎNEMENT	IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	20 À 30 MINUTES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	DÎNER	COLLATION EN MILIEU D'APRÈS-MIDI	SOUPER	AVANT LE COUCHER
AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure (facultatif)	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le déjeuner	Stimulation et concentration XS Supplément alimentaire 1 comprimé		AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure	Boisson frappée protéinée XS 1 mesure	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le dîner	Tablette de protéines sportives XS 1 tablette	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le souper	AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure (facultatif)



**AAE Multiplicateur musculaire XS†** fournit 4,1 g des 9 AAE en plus de la L-arginine sous une forme qui est prête pour que votre corps l'utilise et éprouvée pour aider aux gains musculaires maigres†.

Pour amener votre corps en mode optimal de gains musculaires, buvez-le 20 à 30 minutes avant de manger un repas ou une collation riche en protéines.

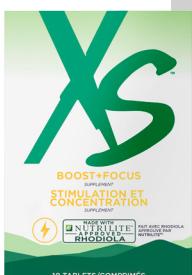
## SANTÉ DES ARTICULATIONS NUTRILITE

2 FOIS PAR JOUR 2 COMPRIMÉS

**Son rôle :** Garantit que pendant que vous développez en taille, en force et en endurance, votre corps obtient l'attention particulière dont il a besoin pour maintenir ces gains avec un mélange de sept ingrédients, y compris la glucosamine et la chondroïtine, pour aider à soutenir la santé des articulations, la flexibilité et la mobilité†.

**Comment l'utiliser :** Prenez deux comprimés le matin avec le déjeuner, et deux comprimés le soir avec votre souper.

**Pourquoi vous l'aimerez :** Parce que repousser vos limites peut avoir des répercussions importantes sur votre corps. Ce supplément super-soutenant offre tout ce dont vous avez besoin pour soutenir des articulations saines afin que vous puissiez rester pleinement concentré sur l'atteinte de vos objectifs de gains!



## BIENFAITS

- 75 mg de caféine provenant d'extrait de thé vert.
- 100 mg d'herbe arctique ancienne rhodiola rosea, célèbre pour sa capacité naturelle à accroître l'énergie, soutient le système de réponse au stress de l'organisme, ce qui peut réduire le temps de récupération†.
- Une puissante combinaison de vitamines naturelles et de protection antioxydante, y compris la vitamine C, 50 mg d'épinards déshydratés et l'extrait exclusif de cerise des Antilles Nutrilite®.

## AAE MULTIPLICATEUR MUSCULAIRE XS†

1 À 3 FOIS PAR JOUR 1 MESURE

**Son rôle :** Aide à développer les muscles lorsque combiné à un entraînement aux poids/contre résistance régulier et une alimentation saine†.

**Comment l'utiliser :** Mélangez le produit avec de l'eau et buvez la boisson immédiatement après l'entraînement. Pour profiter davantage de bienfaits, vous pouvez également le consommer avant ou pendant les entraînements ou entre les repas.

**Pourquoi vous l'aimerez :** Parce qu'une plus grande masse musculaire maigre signifie une meilleure performance, une récupération plus rapide et, en fin de compte, plus de bienfaits issus des modifications saines apportées à votre alimentation et à votre exercice. Il a été démontré en clinique que le Multiplicateur musculaire XS augmente la masse musculaire maigre, améliore l'endurance et contribue à réduire la masse adipeuse, ce qui permet de révéler un physique plus tonifié†.

## BIENFAITS

- 1 500 mg de sulfate de glucosamine.
- Contient un mélange puissant de sept ingrédients soutenant la santé des articulations, dont la glucosamine et la chondroïtine à des niveaux éprouvés cliniquement pour soutenir le cartilage articulaire et les tissus conjonctifs.
- Protection antioxydante et vitamine C provenant du concentré de cerises des Antilles Nutrilite®.



## STIMULATION ET CONCENTRATION XS

1 FOIS PAR JOUR 1 COMPRIMÉ

**Son rôle :** Aide à maximiser votre endurance, à stimuler votre concentration mentale et à réussir vos entraînements†.

**Comment l'utiliser :** Prenez 1 comprimé avant une activité physique. Stimulation et concentration XS fournit une énergie durable, alors prenez-le à jeun le matin si vous vous entraînez tôt dans la journée, après le dîner ou lors d'une baisse d'énergie dans l'après-midi si vous vous entraînez en fin d'après-midi ou en soirée.

**Pourquoi vous l'aimerez :** Parce que non seulement il aide à améliorer votre endurance et votre concentration mentale afin que vous puissiez repousser les limites de votre routine d'entraînement, la recherche suggère que le rhodiola rosea soutient le système de réponse au stress du corps, ce qui peut aider avec le temps de récupération.

\* Le programme de gains musculaires XS est conçu en fonction d'une portion de supplément Multiplicateur musculaire par jour. Cependant, pour maximiser vos gains musculaires, nous recommandons jusqu'à 3 portions par jour, ce qui nécessite un achat supplémentaire de Multiplicateur musculaire.

† Cette déclaration n'a pas été évaluée par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir quelque maladie que ce soit.

‡ Lorsqu'il est combiné à un entraînement régulier aux poids/contre résistance et une alimentation équilibrée saine.

# ENTRAÎNEMENT DE L'APRÈS-MIDI DU RÉGIME D'UTILISATION DES PRODUITS SUR 30 JOURS

Recommandations d'utilisation du produit basées sur une personne qui s'entraîne après avoir consommé deux repas.



>>>



>>>



AVANT LE DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER	20 À 30 MINUTES AVANT L'ENTRAÎNEMENT	ENTRAÎNEMENT	IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	20 À 30 MINUTES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	COLLATION EN MILIEU D'APRÈS-MIDI	SOUPER	AVANT LE COUCHER
AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure (facultatif)	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le déjeuner	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le dîner	Stimulation et concentration XS Supplément alimentaire 1 comprimé	AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure	Boisson frappée protéinée XS 1 mesure	Tablette de protéines sportives XS 1 tablette	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le souper	AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure (facultatif)	



## BIENFAITS

- 30 g d'isolat de protéines de lactosérum et 6,9 g d'ACAR†.
- Cétogène.
- Sans gluten, soja et hormone de STBr.
- Saveur naturelle et édulcorée avec du stévia.
- Sans colorants, saveurs ou édulcorants artificiels, ni gommes ou agents de remplissage

## LACTOSÉRUM NOURRI À L'HERBE XS

1 FOIS PAR JOUR 1 MESURE

**Son rôle :** Fournit des protéines de lactosérum et des AACR à action rapide pour aider au développement et à la réparation des muscles, le tout dans des capsules sans dégâts et prêtes à vous suivre dans vos aventures, avec seulement 5 à 7 ingrédients et aucun aliment vide!‡

**Comment l'utiliser :** Prenez une mesure et préparez une collation riche en protéines à tout moment ou après votre entraînement pour aider à construire et à réparer vos muscles!§

**Pourquoi vous l'aimerez :** Parce que les vrais ingrédients ont meilleur goût! Que vous préfériez le chocolat, la fraise ou la vanille, la formule simple de cette protéine en poudre de qualité supérieure est crémeuse, délicieuse et a si bon goût que vous aurez hâte de la boire!

## TABLETTES DE PROTÉINES SPORTIVES XS

1 FOIS PAR JOUR 1 TABLETTE

**Son rôle :** Fournit une double dose délicieuse de protéines, avec du lactosérum à action rapide et de la caséine à libération prolongée pour développer et réparer une masse musculaire maigre.

**Comment l'utiliser :** Savourez une collation riche en protéines en milieu de matinée ou en après-midi.

**Pourquoi vous l'aimerez :** Parce qu'elle goûte comme une collation, mais est en fait une source puissante de protéines. La protéine de lactosérum est digérée rapidement, tandis que la caséine, une autre protéine, est digérée plus lentement.

## BIENFAITS

- Fait avec du vrai beurre d'arachide et des bleuets.
- Sans colorants, saveurs, édulcorants, ni agents de conservation artificiels.
- Tire sa puissance de 20 g de protéines de lactosérum et de caséine.
- sans gluten.



## ENTRAÎNEMENT DU SOIR DU RÉGIME D'UTILISATION DES PRODUITS SUR 30 JOURS

Recommandations d'utilisation du produit basées sur une personne qui s'entraîne après avoir consommé deux repas.



>>>



>>>



AVANT LE DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION EN MILIEU D'AVANT MIDI	DÎNER	COLLATION EN MILIEU D'APRÈS-MIDI	20 À 30 MINUTES AVANT L'ENTRAÎNEMENT	ENTRAÎNEMENT	IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT	SOUPER
AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure (facultatif)	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le déjeuner	Boisson frappée protéinée XS 1 mesure	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le dîner	Tablette de protéines sportives XS 1 tablette	Stimulation et concentration XS Supplément alimentaire 1 comprimé	AAE Multiplicateur musculaire XS** 1 mesure	AAE Multiplicateur musculaire XS* 1 mesure (facultatif)	Santé des articulations Nutrilite 2 capsules avec le souper

\* Le programme de gains musculaires XS est conçu en fonction d'une portion de supplément multiplicateur musculaire par jour. Cependant, pour maximiser vos gains musculaires, nous recommandons jusqu'à 3 portions par jour, ce qui nécessite un achat supplémentaire de Multiplicateur musculaire.

† Acides aminés à chaîne ramifiée

‡ Cette déclaration n'a pas été évaluée par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir quelque maladie que ce soit.

# FAITES UN SUIVI DE VOS PROGRÈS

Bien que vous souhaiteriez revoir vos objectifs de mise en forme et vos micro-habitudes quotidiennement, utilisez cette page pour suivre vos gains en cours de route. Vous avez déjà enregistré votre poids et vos mensurations de base à la page 8. Comme enregistrement facultatif, utilisez le tableau des mensurations du jour 8 ci-dessous pour suivre les changements initiaux que vous pourriez avoir subis après votre première semaine complète avec le programme. Que vous voyiez des gains, des pertes ou aucun changement significatif, c'est aussi le moment idéal pour contacter votre entraîneur physique XS, revoir toutes les questions que vous pourriez avoir sur vos plans alimentaire et de mise en forme, demander des conseils sur l'utilisation des produits ou même vous renseigner sur des produits supplémentaires que vous pourriez vouloir essayer. Ensuite, utilisez les mensurations du jour 31 pour :

- Faire le suivi de vos mensurations après le programme de gains musculaires XS.
- Prendre note de vos mensurations mises à jour.
- Prenez vos nouvelles photos de progression, comparez-les avec celles du jour 1 et laissez même les plus petits changements vous motiver à continuer!



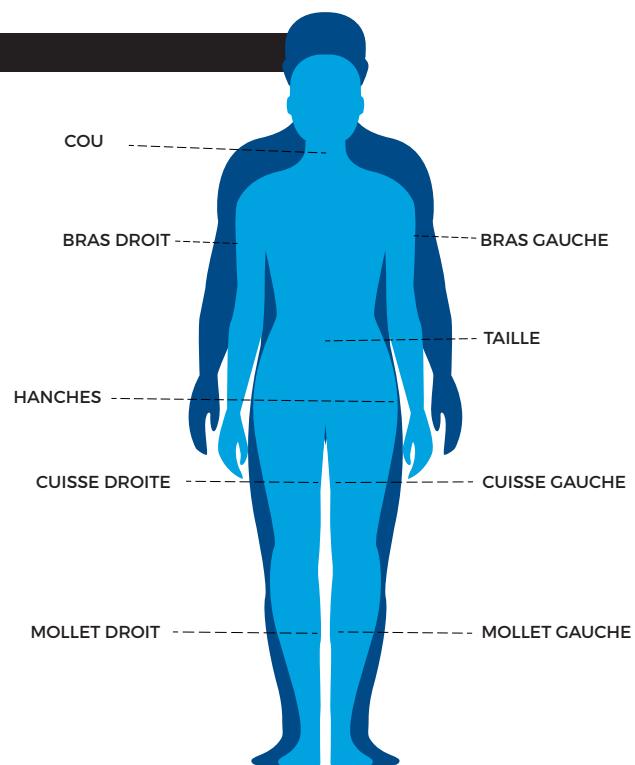
Rappelez-vous, si le gain ou la perte de poids et les mensurations ne sont pas la façon dont vous définissez la réussite, c'est correct! Prenez le temps de réfléchir aux changements positifs que vous avez remarqués.

**JOUR 8 - MENSURATIONS**

Date :	Poids :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras (D) :	Cuisse (D) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras (G) :	Cuisse (G) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Poitrine :	Cou :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Taille :	Mollet (D) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hanches :	Mollet (G) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>

**JOUR 31 - MENSURATIONS**

Date :	Poids :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras (D) :	Cuisse (D) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bras (G) :	Cuisse (G) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Poitrine :	Cou :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Taille :	Mollet (D) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hanches :	Mollet (G) :
<input type="text"/>	<input type="text"/>



# PROGRAMME DE GAINS MUSCULAIRES

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE



### INTRODUCTION

Pour le programme de gains musculaires XS (entraînement musculaire), l'objectif est de mesurer l'augmentation de la force musculaire, de la puissance et de la capacité fonctionnelle. Ce type de programme vise généralement à augmenter le poids maximal qu'un participant peut soulever durant différents exercices. Voici quelques évaluations physiques efficaces pour faire le suivi de l'augmentation de la force :

### CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES TESTS

- Assurez-vous de bien vous échauffer avant d'effectuer l'une ou l'autre de ces évaluations**
- Assurez-vous qu'une personne vous surveille toujours lorsque vous soulevez des charges lourdes!**
- Assurez-vous de bien comprendre et d'utiliser la bonne technique pour minimiser les risques de blessures.**

### ÉVALUATION DU PROGRAMME APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

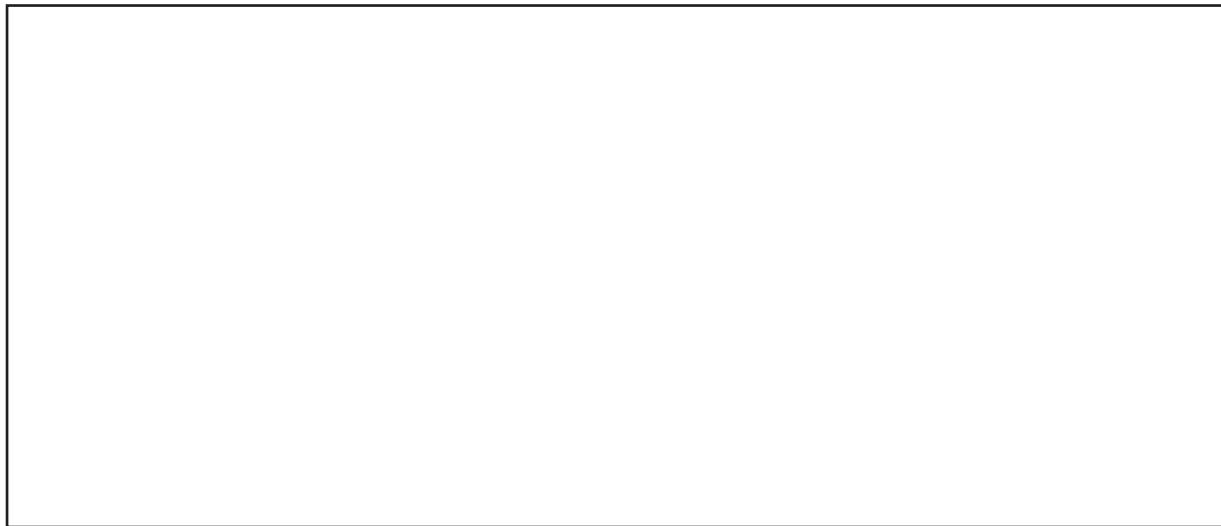
RÉPÉTITIONS	ÉVALUATION	DESCRIPTION	BUT	ENTRÉE
Trois répétitions maximum	<b>Développé couché</b> Conseil : Assurez-vous de vous échauffer adéquatement et d'avoir des surveillants pour assurer votre sécurité.	Le poids maximal qu'un participant peut soulever à trois reprises en utilisant la bonne technique.	Teste la force du haut du corps, principalement celle de la poitrine, des épaules et des triceps.	
Trois répétitions maximum	<b>Flexion sur jambes avec barre derrière</b> Variante : Utilisez des haltères, un haltère russe ou tout autre équipement pour effectuer cette flexion sur jambes avec barre derrière, au besoin. De plus, vous pouvez effectuer une flexion sur jambes avec barre devant ou une flexion gobelet, selon votre niveau.	Le poids maximum qu'un participant peut soulever en effectuant trois flexions sur jambes avec barre derrière, tout en maintenant une amplitude de mouvement appropriée (hanches sous la partie supérieure des genoux).	Évalue la force du bas du corps, notamment les quadriceps, les ischiojambiers et les fessiers.	
Trois répétitions maximum	<b>Soulevé de terre</b> Conseil : Utilisez un haltère classique ou roumain, selon vos préférences et votre biomécanique.	Le poids maximal qu'un participant peut soulever à trois reprises à partir du sol en utilisant la bonne technique.	Évalue la force corporelle totale, en particulier dans la chaîne postérieure (fessiers, ischiojambiers et bas du dos).	
Trois répétitions maximum	<b>Développé des épaules</b> Alternative : Utilisez une presse assise pour avoir une plus grande stabilité, au besoin.	Le poids maximal qu'un participant peut lever au-dessus de sa tête à trois reprises.	Teste la force de poussée du haut du corps en mettant l'accent sur les épaules.	
Nombre maximal de répétitions	<b>Traction en prise pronation</b> Variante : Utilisez des tractions en prise pronation assistées ou une machine de tirage poitrine pour les grands dorsaux si les participants ne peuvent pas effectuer de tractions en prise pronation avec le poids de leur corps.	Nombre maximal de tractions en prise pronation effectuées avec la bonne technique.	Évalue la force de traction du haut du corps (dos, biceps et tronc).	

Peu importe que vos changements soient grands ou petits, c'est le moment idéal pour gonfler votre poitrine, admirer vos abdominaux, danser comme si personne ne regardait, ou faire tout ce qui vous tente pour célébrer votre accomplissement! Prenez aussi un moment pour vous sentir fier et reconnaître que vous avez pris un engagement envers vous-même et que vous l'avez suivi. Vous venez de terminer 30 jours de travail concentré sur les gains musculaires : cela seul est un grand succès!

Prenez le temps de réfléchir à votre expérience, de revoir vos objectifs et vos micro-habitudes, et puis utilisez l'espace ci-dessous pour inscrire certaines de vos victoires, ce que vous avez aimé, pas aimé, etc.

Voici quelques idées pour vous lancer :

- Qu'avez-vous pu apprendre ou quels ont été vos plus grands enseignements des 30 derniers jours?
- Comment vous sentez-vous? Plus confiant, plus fier, plus fort? Est-ce que vous avez plus d'énergie?
- Avez-vous trouvé des entraînements que vous aimez à la fois pour le gain musculaire et l'amélioration de l'endurance?
- Y avait-il des produits que vous avez découverts et dont vous ne pouvez plus vous passer?



Enfin, posez-vous la seule question à laquelle chaque aventureur pense...

**Quelle sera votre prochaine aventure d'entraînement?**

---

---

---

---



## CONTINUEZ L'AVENTURE

Ce qui est intéressant à propos de ce programme de mise en forme XS est qu'il a été conçu avec une flexibilité et une compréhension que bien que vos objectifs puissent changer au fil du temps, votre parcours de mise en forme ne se termine jamais. Alors, quelle est la bonne prochaine étape pour vous?

- Peut-être que des événements sont arrivés et vous ont ralenti, et que vous travaillez toujours vers votre objectif de mise en forme initial. Vous voulez peut-être poursuivre sur cette lancée, fixer des objectifs encore plus ambitieux et vous engager à suivre à nouveau le programme de gains musculaires XS.
- Vous avez peut-être atteint vos objectifs de gains musculaires ou vous voulez simplement vous concentrer sur autre chose et vous tonifier avec le programme de tonification XS?
- Ou, peut-être voulez-vous programmer votre prochaine aventure de mise en forme XS pour une date ultérieure, lorsque vous vous sentirez prêt à repousser vos limites et à vous y replonger?

Alors que vous terminez votre programme, assurez-vous de parler à votre entraîneur XS. Il peut vous aider à élaborer un plan et, quel que soit le chemin que vous choisissez, vous avez déjà le cadre de mise en forme XS, la communauté, les produits et le soutien en place pour continuer votre parcours vers une vie meilleure.