

De l'inspiration pour recettes, produits et workouts

HEALTHY & FIT

Party special
2017/2018

LES
MEILLEURES
ASTUCES
POUR LES
JOURS DE
FÊTES EN
FORME !

WORKOUT
HARDCORE
D'UN
CHAMPION
D'EUROPE

PROTEIN PARTY

BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

BODYANDFIT.COM

TÉLÉCHARGEMENT **GRATUIT!**

BODY&FIT



PAR NOS
DIÉTÉTICIENS.
VLR. 24,90 €

DANS NOTRE **GUIDE D'ENDURANCE**
GRATUIT VOUS LISEZ TOUT SUR
L'ENDURANCE ET LA NUTRITION SPORTIVE.
UNE BONNE ALIMENTATION EST TRÈS
IMPORTANTE POUR UNE PERFORMANCE
OPTIMALE DE VOTRE CORPS, AUSSI BIEN
POUR LES DÉBUTANTS COMME POUR
LES PROFESSIONNELS. TÉLÉCHARGEZ
LE GUIDE SUR VOTRE TABLETTE,
TÉLÉPHONE OU ORDINATEUR ET LISEZ-LE
QUAND VOUS VOULEZ !

[HTTPS://WWW.BODYANDFIT.FR/GUIDE-ENDURANCE/](https://www.bodyandfit.fr/guide-endurance/)

ACHEVÉ
D'IMPRIMER

Édition

Hiver 2017/2018 - Party Edition

Rédaction et illustration

Team Body & Fit

Adresse de rédaction

Mars 10, NL-8448 CP Heerenveen

France : + 33 (0) 1 76 77 47 30

Belgique : +32 (0) 32 932 606

serviceclient@bodyandfit.fr

www.bodyandfit.fr

La période la plus belle de l'année se rapproche ! Mais pour certains, c'est aussi le temps de stresser sérieusement à propos de la nourriture, des entraînements et de maintenir ou de travailler votre Killerbody. Don(u)'t worry, nous, de Body & Fit, allons vous aider de passer les jours de fêtes d'une manière Healthy et Fit !

Dans cette édition spéciale « Party », vous lisez tout sur faire du sport pendant les jours de fêtes, comment vous allez réaliser vos bonnes résolutions et comment vous pouvez faire des choix sans culpabiliser pendant la période la plus belle de l'année.

Mais ce n'est pas tout ! Nous avons aussi développé des workouts exigeants, créé les meilleures recettes les plus saines et sélectionné des beaux cadeaux. Autrement dit, ce livret contient tout ce que vous avez besoin de passer les jours de fêtes sans stress, en forme et sans les kilos en surplus.

KEEP YOUR HOLIDAYS FIT WITH BODY & FIT!

© Tous droits réservés. Toute acquisition complète ou partielle, le placement sur d'autres sites, la reproduction de toute autre manière et / ou l'utilisation commerciale n'est pas autorisée, à l'exception d'autorisation écrite explicite de Body & Fit. Body & Fit compose avec le plus grand soin les articles publiés faisant attention à ce que les informations soient fiables et d'actualité. Body & Fit n'est pas responsable de données erronées ou manquantes, ni des actions pouvant résulter de la lecture de cette publication. La rédaction se réserve le droit de, sans notification préalable, ne pas publier des contributions ou des les publier sous forme modifiée.

CONTENU



6

Des Kruidnoten tout au long de l'hiver

Des recettes aux Kruidnoten

10

Easy Crispy Chicken

Recette de « Chef met Lef »

12

Astuces Healthy

Pour les jours de fêtes

14

Bouchées Healthy

Pour un apéritif en forme

18

10 Favoris sportifs

Des films, documentaires et applis pour les jours de fêtes

20

Surprise surprise!

Des cadeaux pour lui

22

It's time for presents!

Des cadeaux pour elle

24

Desserts de Noël

Recettes Protein Party



30

Des sorties sportives

Pendant les jours de fêtes

32

Nouveautés!

@ the fit people's supermarket

34

Workout Hardcore

D'un champion d'Europe
Avi Özyurt

38

Make your own gifts

Fait-maison est plus sympa !

42

Workout de Noël

On se bouge !

46

New year, new goals

Happy 2018!

48

Croustillons Healthy

La meilleure recette pour des croustillons



DES KRUIDNOTEN TOUT AU LONG DE L'HIVER !

LES KRUIDNOTEN SONT UNE SPÉCIALITÉ NÉERLANDAISE POUR LA FÊTE DE LA SAINT NICOLAS. ILS SONT TRÈS APPRÉCIÉS AUX PAYS-BAS, ET CE N'EST PAS POUR RIEN ! CES RECETTES AUX KRUIDNOTEN NE CONVIENNENT DONC PAS SEULEMENT PENDANT LES JOURS DE FÊTES, MAIS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE ! LE GOÛT PRONONCÉ DES KRUIDNOTEN DONNE UNE TOUCHE HIVERNALE À CHAQUE RECETTE. QUELLE RECETTE ALLEZ-VOUS ESSAYER EN PREMIER ?



CUPCAKES AVEC DES PROTEIN KRUIDNOTEN

12 CUPCAKES

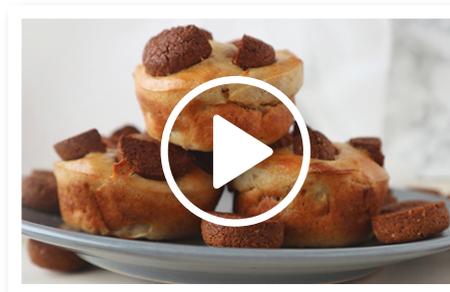
INGRÉDIENTS

- × 200 g de **farine d'avoine*** (**Ultra Fine Oats**)
- × 200 g de **fromage blanc maigre**
- × 200 ml de **lait écrémé**
- × 1 c. à s. de **levure chimique**
- × 2 petites **pommes**
- × 2 cuillères doseuses de **Whey Perfection***, Vanilla
- × 1c. à t. d'**épices pour spéculoos**
- × 80 g (24 pièces) de **Protein Kruidnoten***
- × **Smart Cooking Spray***

MODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 175 degrés. Épluchez les pommes, enlevez le trognon et coupez-les en petits morceaux. Coupez les Protein Kruidnoten en deux. Mettez la farine d'avoine, le fromage blanc maigre, le lait écrémé et la levure chimique dans un bol. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez les morceaux de pomme, la Whey Perfection et les épices de spéculoos et mélangez le tout. Engraissez un moule à muffins avec le Smart Cooking Spray et versez la pâte y dedans. Mettez 4 morceaux de Protein Kruidnoten sur chaque muffin. Cuisez les muffins pendant 20 à 25 minutes au four jusqu'à qu'ils soient dorés.

REGARDEZ AUSSI CETTE VIDÉO !



VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION

ÉNERGIE 141 KCAL | GRAISSES 3.5 G |
GLUCIDES 18 G | FIBRES 29 G |
PROTÉINES 10 G





PAIN AUX BANANES AVEC DES PROTEIN KRUIDNOTEN

POUR 10 TRANCHES

INGRÉDIENTS

- × 100 g de **farine d'avoine*** (Ultra Fine Oats)
- × 50 g de **farine d'amande***
- × 2 cuillères doseuses de **Whey Perfection***, Vanilla
- × 3 **bananes** mûres
- × 5 **dattes***, dénoyautées
- × 3 **œufs**
- × ½ c. à t. de **vanille en poudre***
- × 1 c. à t. d'**épices de spéculoos**
- × Une pincée de **sel**
- × 1 1/2 c. à t. de **levure chimique**
- × 50 g de **Protein Kruidnoten***

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION

ÉNERGIE 188 KCAL | GRAISSES 9,5 G | GLUCIDES 16 G | FIBRES 3 G | PROTÉINES 12 G

MODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés. Mettez la farine d'avoine, la farine d'amande et la Whey Perfection dans un bol. Enlevez l'écorce des bananes et mettez ces dernières dans le blender, avec les dattes dénoyautées et les œufs. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et ajoutez-la à la farine. Ajoutez-y la vanille en poudre, les épices de spéculoos, le sel et la levure chimique et remuez bien le tout. En dernier, ajoutez les Kruidnoten. Mettez du papier cuisson dans un moule à cake et versez-y la pâte pour le pain aux bananes. Cuisez le pain au four pendant 50 à 60 minutes.



Fact Les Protein Kruidnoten contiennent pas moins de 46 g de protéines par emballage et ils contiennent presque 30 g moins de sucres que des Kruidnoten normaux !

TIRAMISU AVEC DES PROTEIN KRUIDNOTEN

VOOR 2 PERSONEN

INGRÉDIENTS

- × 1 tasse d'**expresso**
- × 200 g de **fromage blanc maigre**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection***, Vanilla
- × 1 c. à s. de **miel***
- × 16 **Protein Kruidnoten***

GARNITURE

- × **Chocolat noir >70 %***
- × 2 **Protein Kruidnoten***

MODE DE PRÉPARATION

Faites un expresso et mettez-le dans un bol. Mélangez entre-temps le fromage blanc avec la Whey Perfection et le miel dans un autre bol. Pour chaque couche de Kruidnoten, vous avez besoin de 4 Kruidnoten. Trempez-les brièvement dans l'expresso, de sorte qu'ils absorbent le café et couvrez chaque fond de verre avec 4 Kruidnoten. Répartissez la moitié du mélange de fromage blanc sur 2 verres au-dessus des Protein Kruidnoten. Ensuite, faites une autre couche : laissez tremper de nouveau 4 Protein Kruidnoten par verre dans l'expresso et met-

tez-les sur le fromage blanc. Répartissez en dernier le fromage restant sur les verres. Décorez le tiramisu avec des Protein Kruidnoten et des lamelles de chocolat.

ASTUCE ! Vous faites des lamelles de chocolat très facilement en râpant du chocolat à l'aide d'un robot de fromage ou d'un épluche-légumes. De cette façon, il vous faut peu pour un bel effet et un goût délicieux !

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION

ÉNERGIE 302 KCAL | GRAISSES 9,5 G | GLUCIDES 24 G | FIBRES 1,5 G | PROTÉINES 32,5 G



Disponible chez Body & Fit



★
 NIGEL FAIT UNE RECETTE DÉLICIEUSE ET FESTIVE SANS PROBLÈME !
 SPÉCIALEMENT POUR VOUS, IL A PASSÉ DU TEMPS DANS SA CUISINE POUR
 INVENTER CETTE CRÉATION MAGISTRALE. LE POULET DÉLICIEUX ET CROUS-
 TILLANT ALLIÉ AUX LÉGUMES HIVERNAUX EST DE LA COMFORT FOOD IDÉALE.
 EN PLUS, C'EST FACILE À PRÉPARER EN UN RIEN DE TEMPS !

★ ★ 40 À 50 MIN - 2 OU 3 PERSONNES - PLAT PRINCIPAL ★ ★

INGRÉDIENTS

POUR LE CRISPY CHICKEN

- × 400 g de **blanc de poulet** (2 grandes pièces)
- × 50 g de **fleur de farine**
- × 50 ml de **blancs d'œufs***
- × 50 g de **quinoa***
- × 1 c. à s. de **Herbs & Spices Crazy Cajun***
- × ½ c. à s. de **Herbs & Spices Piri Piri***
- × Une pincée de **sel**
- × **Huile de tournesol**

POUR LES LÉGUMES

- × 250 g de **patates douces**, en cubes
- × 150 g de **courge**, en cubes
- × 1 **courgette**, en cubes
- × 1 **aubergine**, en cubes
- × 1 **oignon rouge**, en rondelles
- × 3 gousses d'**ail**
- × 8 à 10 **carottes**, épluchées
- × 100 g de **champignons**
- × 1 **poivron rouge**, en lamelles
- × 1 **fenouil**, en lamelles
- × 1 c. à s. de **Herbs & Spices Garlic & Pepper***
- × Une pincée de **sel**
- × 2 c. à s. d'**huile d'olive***
- × 1 c. à s. d'**huile de truffes**
- × Quelques brins de **thym** et de **romarin**

POUR LA MAYONNAISE « SPICY » SMOKEY BBQ

- × 8 c. à s. de **mayonnaise**
- × 3 c. à s. de **poudre de paprika**
(de préférence fumé)
- × 1 c. à t. de **sel**
- × 3 c. à s. de **sauce BBQ**
- × 1 c. à s. de **sauce Sriracha**

MODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 à 200 degrés.
 Sortez le poulet du frigo. Mettez les légumes cou-
 pés et lavés dans un plat à four et mélangez avec
 les épices et l'huile. Mettez ceci de côté pendant
 10 minutes, puis mélangez bien le tout. Faites la
 sauce en mélangeant tous les ingrédients. Vous
 pouvez utiliser un robot de cuisine ou un blender
 pour cela. Mettez la sauce dans le frigo. Mélangez
 les légumes et répartissez les gousses d'ail et le
 thym et romarin dans le plat. Cuisez pendant 25
 minutes au milieu du four.

Préparez entre-temps le poulet. Mettez 3 assiettes
 creuses sur le comptoir ; 1 avec la farine, 1 avec
 les blancs d'œufs et 1 avec le quinoa. Cherchez
 également une plaque de four et couvrez-la de
 papier cuisson. Ajoutez une pincée de sel à la
 farine et mélangez cela. Puis, ajoutez des épices
 au quinoa et faites de sorte que cela soit bien
 mélangé aussi. Faites chauffer une poêle avec de
 l'huile à feu moyen. Trempez le poulet dans la fleur
 de farine de sorte que le poulet est bien couvert
 de tous côtés. Puis, trempez le poulet dans les
 blancs d'œufs et ensuite dans les flocons de
 quinoa. Mettez le poulet dans la poêle et répétez
 ces étapes pour les autres blancs de poulet.
 Faites cuire le poulet pendant 2 à 3 minutes par
 côté. Mettez le poulet sur une plaque de four et
 faites-le cuire au four pendant 8 à 10 minutes. Ser-
 vez avec les légumes et la mayonnaise relevée.
 Enjoy!

ASTUCES HEALTHY

pour les jours de fêtes

EST-CE QUE VOUS AUSSI, VOUS NE PENSEZ QU'AUX ALIMENTS PENDANT LES JOURS DE FÊTES ? CE N'EST PAS SURPRENANT, PARCE QUE CECI EST UN ÉLÉMENT IMPORTANT DE CETTE PÉRIODE, EN PLUS DE LA FAMILLE ET AMIS. ON COMPREND NÉANMOINS TRÈS BIEN QUE VOUS NE VOULEZ PAS GAGNER DES KILOS DE NOËL QUI RESTENT À VOS HANCHES APRÈS TOUS LES DÉLICES. C'EST POUR CELA QUE NOUS VOUS DONNONS DES ASTUCES POUR VOUS AIDER PENDANT NOËL. OPTEZ POUR UN NOËL PLUS SAIN CETTE ANNÉE ! APRÈS TOUT : CE QU'ON NE GAGNE PAS, ON NE DOIT PERDRE NON PLUS



KICKSTART YOUR DAY !

Commencez votre journée avec un petit-déjeuner sain et nutritif. Optez par exemple pour un smoothie vert avec des légumes-feuille, du fruit et des Superfoods, un shake protéiné avec de l'avoine et des baies fraîches ou du porridge de quinoa avec des graines et du fruit. De cette façon, vous commencez bien votre journée, car avec une sensation de satiété, il est plus facile de résister aux tentations. En plus, vous avez déjà pris quelques nutriments et vous pouvez vous relâcher un peu pendant la journée.

ALL ABOUT BALANCE

Noël est connu comme la période la plus belle de l'année,

avec beaucoup et surtout des bonnes choses à manger. C'est logique que vous ne voulez pas être stricte pour vous-même et allez compter les macros de chaque morceau que vous mangez. Néanmoins, on recommande de surveiller un peu l'équilibre. Pensez à comment vous allez vous sentir quand vous avez mangé tout ce qui est en face de vous. Souvent, vous ne vous sentez pas bien à ce moment-là, vous ne voulez plus bouger du tout et peut-être, vous avez même un peu de remords. Choisissez quelque chose que vous voulez vraiment manger et compléter ceci avec des aliments plus sains. On parie qu'ainsi vous vous sentirez meilleur après le repas de Noël ?

BIEN S'HYDRATER !

N'oubliez pas de boire suffisamment pendant la journée. Et non, on ne veut pas dire de l'alcool ou des soda sucrés, mais optez pour de l'eau. Essayez de boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Une sensation de faim et de soif peuvent facilement être confondus. Si vous buvez assez, vous pouvez éviter cela et en plus peut-être aussi un 'Snack Attack' involontaire. Du Natural Flavouring peut vous aider à boire suffisamment d'eau par jour. De cette façon, vous faites une limonade faible en calorie dans un tournemain !

GO THE HEALTHY WAY!

Est-ce que vous êtes en charge du repas de Noël ? Alors, vous pouvez donc très facilement faire quelques changements. Préparez les repas de préférence dans de l'huile d'olive ou de l'huile de noix de coco ou optez pour des recettes avec beaucoup de légumes et choisissez de la viande maigre. Mais aussi quand vous allez manger chez quelqu'un, vous pouvez emporter votre accompagnement. En plus, souvent l'hôte ou l'hôtesse l'apprécie, gagnant-gagnant ! Si ceci n'est pas possible et vous aimez être surpris avec le dîner, il est sage de consommer suffisamment de légumes et de viande maigre. À cause des fibres (des légumes) et les protéines (de la viande), vous auriez une sensation de satiété plus vite.

OPTEZ POUR MINDFUL

Probablement, il y aura beaucoup de conversations à table et donc vous faites moins d'attention à votre plat. Ceci est en fait très dommage, car à Noël, on fait de son mieux quant aux plats. Il est recommandé de manger tranquillement et de bien mâcher chaque bouchée. De cette manière, vous pouvez savourer tous les goûts et vous l'appréciez plus que quand vous dévorez le plat. Un autre avantage est que cela vous aide à manger moins. En effet, 20 minutes après le début du repas, votre cerveau reçoit un signal pour avoir la satiété. Donc si vous mangez plus lentement, vous aurez probablement moins mangé avant que vous aviez une sensation de satiété, et cela est bénéfique quand vous voulez faire attention aux kilos.

BOUGER

La salle de sport près de chez vous est probablement fermée pendant Noël. Ce n'est pas grave, il y a beaucoup d'exercices que vous pouvez faire chez vous ! Allez courir ou faites une promenade avec toute la famille. Toute forme d'exercice compte !

PROFITEZ !

Last but not least... N'oubliez pas de profiter des jours de fêtes ! C'est ce qui est le plus important pendant ces jours spéciaux. Vous n'avez pas à vous passer de tout et vous pouvez « cheater » un peu aussi. Le plus important est que les jours de fêtes sont remplis de bons temps, des bons repas et de Quality Time avec votre famille et vos ami(e)s.

Bouchées

HEALTHY

MANGER ÉQUILIBRÉ NE DOIT PAS ÊTRE MOINS BON ! FAITES CES BOUCHÉES HEALTHY POUR LES JOURS DE FÊTES. TOUT LE MONDE AIME LES BOUCHÉES ET ELLES SONT DONC PARFAITES COMME ENTRÉE OU POUR SURPRENDRE LA VISITE. DE CETTE MANIÈRE, VOUS PASSEREZ LES JOURS DE FÊTES SANS CULPABILISER !





GAUFRES AVEC DU GUACAMOLE ET DES GRAINES DE GRENADE

INGRÉDIENTS

- × 3 Smart Waffles Original*
- × 1 avocat mûr
- × 1 tomate
- × ½ piment
- × ½ (petit) oignon
- × 1 gousse d'ail
- × ½ (jus de) citron vert
- × Sel et poivre selon votre goût
- × 30 g de graines de grenade

MODE DE PRÉPARATION

Préparez d'abord le guacamole. Coupez l'ail, l'oignon et le piment finement. Enlevez les graines de la tomate et coupez-la en petits dés. Écrasez l'avocat avec une fourchette et ajoutez l'ail, l'oignon, la tomate, le sel, le poivre et le jus de citron vert. Mélangez bien le tout. Coupez les bords des Smart Waffles de sorte que vous obtenez un rectangle uniforme. Coupez chaque Smart Waffle en 4 triangles. Couvrez les triangles de guacamole. Répartissez les graines de grenade sur les Smart Waffles..

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PIÈCE

ÉNERGIE 70 KCAL | GRAISSES 5 G | GLUCIDES 5.5 G
FIBRES 2.5 G | PROTÉINES 2.5 G



SUSHI WRAPS AVEC DU SAUMON ET DE L'AVOCAT

INGRÉDIENTS

- × 2 Smart Wraps*
- × 60 g de fromage à la crème light
- × 60 g de saumon fumé
- × 60 g de roquette
- × 1 avocat

MODE DE PRÉPARATION

Coupez l'avocat en deux et enlevez le noyau. Coupez l'avocat en lamelles.

Tartinez le milieu des Smart Wraps avec du fromage à la crème : n'en mettez pas sur les bords.

Mettez les lamelles d'avocat, le saumon et la roquette sur les Smart Wraps

Roulez les Smart Wraps le plus serré que possible et coupez-les en petits rouleaux.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PIÈCE

ÉNERGIE 47 KCAL | GRAISSES 3 G | GLUCIDES 3 G
FIBRES 1 G | PROTÉINES 2.5 G



Disponible chez Body & Fit



BÂTONNETS AUX CRÊPES

INGRÉDIENTS

- × 100 g de Smart Protein Préparation pour crêpes* (4 crêpes)
- × 1 œuf
- × 250 ml d'eau
- × Smart Cooking Spray*
- × 30 g de Smart Fruit Spread Strawberry*
- × 30 g de WheyChoco Crunch*
- × 14 fraises
- × 2 bananes
- × Des brochettes ou bâtonnets

MODE DE PRÉPARATION

Mélangez la Smart Protein Préparation pour crêpes avec l'œuf et l'eau. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Engraissez une casserole avec le Smart Cooking Spray et cuisez les crêpes jusqu'à qu'elles soient dorées de chaque côté.

Coupez 6 fraises et 1 banane en fines tranches. Coupez l'autre banane en 8 morceaux. Couvrez 2 crêpes avec une couche de Smart Fruit Spread et répartissez les tranches de fraises. Couvrez les autres 2 crêpes avec du Whey Choco Crunch et mettez-y les tranches de bananes. Roulez les crêpes et coupez-les en 8 morceaux. Percez 2 crêpes aux brochettes et un morceau de banane ou de fraise au bout.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR BÂTONNET

ÉNERGIE 45 KCAL | GRAISSES 1.5 G | GLUCIDES 7.5 G
FIBRES 1 G | PROTÉINES 4 G



ROULEAUX DE CONCOMBRE CRÉMEUX

INGRÉDIENTS

- × 50 g de cottage cheese ciboulette
- × Herbs & Spices Garlic & Pepper*
- × 2 carottes
- × 1 concombre
- × Persil

MODE DE PRÉPARATION

Lavez le concombre, les carottes et le persil. Avec une râpe à fromage, épluchez 10 rubans longs et minces du concombre d'environ 20 cm. Mettez les rubans de concombre sur d'es-suie-tout pour les faire sécher un peu. Coupez 2 carottes et le reste du concombre en lamelles d'environ 5 cm de longueur et un demi-centimètre de largeur. Couvrez les rubans de concombre avec du cottage cheese et de Herbs & Spices. Roulez les rubans de concombre et mettez les debout. Mettez les lamelles de concombre et de carottes dans les rouleaux. Prenez des petites branches du persil et mettez-les aussi dans les rouleaux de concombre.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PIÈCE

ÉNERGIE 8.5 KCAL | GRAISSES 0 G
GLUCIDES 1 G | FIBRES 0 G | PROTÉINES 1 G

FILMS & DOCUMENTAIRES



Arnold le magnifique

Si vous commencez avec le bodybuilding, le film Arnold le magnifique est à ne pas rater ! Tous les grands noms de ce monde vous montrent un bout de leur vie comme bodybuilder.

Fittest on Earth

Aujourd'hui, vous voyez le Crossfit partout. Dans ce documentaire, vous voyez les athlètes les plus en forme du monde et leurs défis pour gagner les CrossFit Games.



Icare



Au début, il s'agit du fonctionnement du monde de dopage et de ce que cela peut faire avec quelqu'un. Après, on arrive dans un monde que l'on ne peut pas s'imaginer.



Generation Iron 2

Est-ce que vous avez vu Arnold le magnifique ? Alors, Generation Iron 2 est le film que vous devez voir absolument ! La nouvelle génération veut être encore plus grande et plus forte qu'avant.

From fat to finish line

From fat to finish line est un documentaire qui montre les points faibles et les meilleurs moments de 12 personnes participant à une course de relais de plus de 300 kilomètres.



10 FAVORIS SPORTIFS

APPLIS



MyFitnessPal

Avez-vous l'objectif de maintenir ou de perdre du poids ? MyFitnessPal est l'appli idéale pour obtenir une meilleure vue de votre alimentation quotidienne et de votre activité physique. Partagez vos expériences dans l'Online Community et soutenez l'un et l'autre pendant votre chemin vers un mode de vie plus sain !



Strava

Peu importe si vous êtes un coureur ou un cycliste, avec Strava, vous enregistrez tout pour optimiser vos entraînements ; entre autres la distance parcourue, votre pouls et la vitesse. Vous pouvez aussi voir les données de vos amis et les comparer.



7 Min Workout

Comme le dit le nom, vous pouvez faire un workout complet dans 7 minutes avec cette appli. Vous n'avez pas beaucoup de temps et voulez quand même un workout intensif ? Alors, cette appli est faite pour vous !



Moves

Vous voulez savoir combien vous bougez pendant une journée ? Moves ne se concentre pas spécifiquement au sport, mais à l'aide de plusieurs capteurs et de GPS, l'appli sait quand vous faites de la marche, du vélo etc.



Stronglifts 5x5

Ça fait un moment que vous vous entraînez et vous avez besoin d'un nouvel élan ? Stronglifts 5x5 est développé pour créer plus de force à l'aide des exercices composés, dont vous faites 5 sets de 5 répétitions.



BARRE DE TRACTION DE LUXE

Pas envie d'aller à la salle de sport ? Transformez votre porte en appareil de fitness à l'aide de cette barre de traction pour portes ! Ainsi, vous pouvez muscler le haut du corps sans sortir de chez vous. Vous placez la barre de traction de luxe simplement dans la porte et pouvez tout de suite commencer le workout ! **29,90 €**



WATER BOTTLE

Avec ce Water Bottle élégant, vous avez toujours suffisamment d'eau, où que vous soyez. Avec un contenu de pas moins de 1,9 litre, il est parfait pour la route ou pendant un entraînement. **5,90 €**



POWDER CONTAINER

Avec ce Powder Container de Dedicated, vous pouvez emporter vos compléments préférés de manière très pratique ! Le container a trois compartiments détachables et a un contenu total de 500cc. **7,90 €**



GOLD STANDARD WORKOUT PACK

Optez pour l'or avec ce Pack promotionnel utile d'Optimum Nutrition ! Le Pack contient Gold Standard BCAA, Gold Standard Pre-Workout et un shaker. **29,90 €**

SURPRISE, SURPRISE!

SURPRENEZ VOTRE WORKOUT BUDDY, COPAIN OU MARI AVEC CES CADEAUX SUPER SYMPAS !



SURPRISE SNACK BAG

Surprenez vous-même ou quelqu'un d'autre avec le Surprise Snack Bag ! Un sac plein des meilleurs en-cas que vous pouvez essayer à un prix compétitif ! **12,90 €**



CHÈQUE CADEAU

Donnez vos amis, connaissances ou votre famille un cadeau sportif et optez pour un chèque cadeau. Avec un bel emballage, super tendance et parfait pour les jours de fêtes ! **à partir de 15,00 €**



ROUE ABDOMINALE

L'accessoire idéal pour muscler vos abdominaux, vos épaules et votre dos. Ses poignées sont recouvertes de mousse pour une prise confortable et sûre. **14,90 €**



ENSEMBLE DE POIGNÉES DE FORCE

Ne ratez plus de workouts, mais entraînez-vous n'importe où ! L'ensemble de poignées de force est un moyen d'entraînement efficace qui convient à de nombreux sports, comme les joueurs de tennis et les boxeurs. Parfaite pour améliorer votre poigne et renforcer votre préhension. Idéale pour une utilisation à domicile, en déplacement ou en vacances ! **3,90 €**

POIGNÉES DE POMPE SYNTHÉTIQUES

Musclez encore plus efficacement vos pectoraux, vos bras et vos épaules en faisant des pompes à l'aide de nos poignées de pompe à poids faible. En utilisant ces poignées de pompe vous faites les exercices plus efficacement et donc de manière plus intense. En outre, vous réduisez la pression sur les poignets. **12,50 €**



GANTS DE FITNESS

Une meilleure prise, plus de confort et plus de soutien : ce sont quelques avantages de ces gants de fitness en cuir de qualité supérieure avec wrist wraps. Parfait pour les adeptes de gym ! **12,90 €**

TIME FOR PRESENTS!

VOUS CHERCHEZ UN BEAU CADEAU SPORTIF POUR VOTRE COPINE OU FEMME, MAIS VOUS NE SAVEZ PAS OÙ CHERCHER ? SUR CETTE PAGE, VOUS TROUVEREZ QUELQUES IDÉES DE CADEAUX !

CHRONOMÈTRE

Mesurer, c'est connaître ! Le chronomètre est votre compagnon d'entraînement idéal. Utilisez-le durant votre entraînement d'endurance, voire tout simplement durant vos séries à la salle. Suivez vos performances, établissez des records, puis améliorez-les ! Le chronomètre est facile à utiliser et grâce à sa forme ergonomique la prise en main est parfaite. **9,90 €**



SAC EN TOILE

Le sac le plus sympa pour chaque occasion ! Quoi que vous alliez au travail ou faire les boutiques en ville, ce sac en toile convient dans toutes les situations. Il est assez grand pour pouvoir tout emporter et avec des citations très jolies ! **2,90 €**



CYCLONE CUP

Les shakers de Cyclone patentés représentent une qualité indestructible et des résultats de mélanges sans précédent. Avec un compartiment détachable en bas du shaker. **9,90 €**

POWER STRAPS LUXE

Voulez-vous protéger vos mains et les muscles dans les avant-bras pendant l'entraînement ? Dans ce cas, les Power Straps Luxe forment un bon soutien, ils sont idéaux pour lever et tirer les poids lourds. Cela vous permet de vous entraîner plus dur et plus efficacement et vous vous concentrez plus sur le groupe de muscles visé et moins sur les douleurs aux doigts. **7,90 €**



MULTI WOMEN

Multi Women est le super complément multivitaminé pour les femmes actives et en pleine forme ! Naturellement, Multi Women contient toutes les vitamines (complet de A à Z)

ainsi que des minéraux et antioxydants sous la forme la plus absorbable. En outre, Multi Women contient des enzymes spéciaux ainsi que des extraits de fruits, légumes, épices et Superfoods. Une composition exceptionnelle ! **4,90 €**

CORDE À SAUTER AVEC POIDS SUPPLÉMENTAIRE



Cette corde à sauter est parfait si vous voulez améliorer votre endurance ! Grâce au poids supplémentaire dans les poignées il y a plus de résistance, ce qui permet d'améliorer votre endurance encore plus vite. En outre vous pouvez mieux varier la vitesse et les différents exercices avec la corde à sauter et vous entraînez bien le haut du corps. Bref, la corde à sauter est un accessoire polyvalent **6,95 €**.

FOAMROLLER

Le rouleau en mousse fonctionne comme un massage, il détend les muscles entraînés et améliore leur élasticité. Parfait pour votre puissance et stabilité ! **13,90 €**



TAPIS DE FITNESS & DE YOGA

Soyez entièrement « zen » pendant votre workout avec ce tapis de fitness et de yoga ! Un soutien parfait pour chaque entraînement Il vous apportera à la fois de protection, confort et soutien à chaque exercice. Emportez ce tapis partout avec vous grâce à son faible poids. **14,90 €**



SMART CHOCOLATE

Nos plaquettes de chocolat sont exceptionnelles et pures. C'est du chocolat sans sucre avec 72 % de cacao, 0 gramme de sucre ajouté et à 100 % savoureux ! Nos plaquettes de chocolat sont disponibles dans 2 versions délicieuses avec des éclats de cacao ou des éclats de noix de coco. Savourez tous les caractéristiques bénéfiques naturelles du chocolat, sans les inconvénients de sucres ajoutés. À partir de **1,90 €**



VOTRE REPAS DE NOËL N'EST
ABSOLUMENT PAS COMPLET
SANS UN DESSERT IMPRES-
SIONNANT ! N'AVEZ-VOUS
PAS ENCORE DÉCIDÉ QUEL
DESSERT VOUS ALLEZ
PRÉPARER ? FAITES ALORS
UN SPECTACLE AVEC L'UN
DE NOS DESSERTS HEALTHY
POUR NOËL !

Desserts
POUR
NOËL

MINI NEW YORK CHEESECAKE

6 MINI CHEESECAKES

INGRÉDIENTS

- × 100 g de **Crunch & Cream Cookies*** ou d'**Oreos**
- × 8 g (± ½ c. à t.) d'**huile de noix de coco***
- × 225 g de **fromage blanc**
- × 75 g de **fromage à la crème allégé**
- × 2 **œufs**
- × 2 cuillères doseuses de **Whey Perfection* Vanilla**

OPTIONNEL

- × Une pincée de **poudre de vanille***
- × **Fruits** comme garniture, par ex. des myrtilles
- × **Décorations de Noël**, par ex. des cierges magiques

MODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 160 degrés. Mettez les biscuits dans un robot cuisine ou un blender et réduisez-les en poudre. Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle jusqu'à ce que l'huile soit entièrement liquéfiée. Graissez 8 moules à muffins avec un peu d'huile de noix de coco fondue. Mettez les biscuits émiettés dans un bol et ajoutez le restant de l'huile de noix de coco. Mélangez et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte consistante et répartissez ce mélange au fond des 8 moules à muffins. Mettez un peu de pression pour avoir un fond bien ferme. Puis, préparez le fourrage de cheesecake en mélangeant le fromage blanc, le fromage à la crème allégé, les œufs et la poudre de protéine dans un grand bol. Remuez bien le tout à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Répartissez la pâte sur les 8 moules à muffins. Faites cuire les Mini Cheesecakes pendant 20 à 30 minutes au milieu du four. En fin, sortez-les du four et laissez-les refroidir. Mettez-les encore 2 heures au réfrigérateur pour les laisser affermir encore plus. Garnissez de fruits frais et de jolies décorations.

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR MINI CHEESECAKE

ÉNERGIE 204 KCAL | GRAISSES 10 G | GLUCIDES 9,5 G
FIBRES 2 G | PROTÉINES 17,5 G

Disponible chez Body & Fit





Y-A-T-IL UN ÉVÉNEMENT
SPÉCIAL À *fêter*? SERVEZ
LE GÂTEAU ALORS AVEC DES
cierges magiques!

DRIP CAKE AU CHOCOLAT AVEC DES LÉGUMES CACHÉS ET PROTÉINES SUPPLÉMENTAIRES !

12 PORTIONS

INGRÉDIENTS POUR LE GÂTEAU

- × 6 œufs
- × 1 c. à s. d'**huile de noix de coco***, fondue
- × 100 g de **sucre de fleur de coco***
- × 2 cuillères doseuses de Whey Perfection, Vanilla*
- × Une pincée de **sel**
- × 1 c. à t. de **levure en poudre**
- × 60 g de **cacao en poudre***
- × 80 g de **yaourt**
- × 100 g de **farine d'amande***
- × 150 g de farine d'avoine (Ultra Fine Oats*)
- × 1 ½ **courgette râpée**

VOOR DE VULLING

- × 500 g de **yaourt à la Grecque** solide 0 % mat. gras.
- × 1 cuillère doseuse de Whey Perfection Vanilla*
- × 2 c. à s. de **cacao en poudre***
- Optionnel* × ½ c. à s. de **miel***

POUR LES GOUTTES ET LES DÉCORATIONS

- × 100 g de **chocolat noir >70%***
- × 75 g de **WheyChoco***

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR PORTION [1/12ème]

ÉNERGIE 372 KCAL | GRAISSES 18 G |
GLUCIDES 29 G | FIBRES 6,5 G |
PROTÉINES 21,5 G

MODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés.

Mélangez les œufs dans l'huile de noix de coco et le sucre de fleur de coco dans un grand bol à l'aide d'un mixeur. Ajoutez le reste d'ingrédients pour le gâteau (sauf la courgette) et remuez bien jusqu'à ce soit une pâte sans grumeaux. Ajoutez en fin la courgette râpée et remuez bien un peu plus. Graissez le moule à gâteau avec d'huile de noix de coco et versez la pâte dans le moule. Faites cuire le gâteau pendant 50 à 60 minutes au milieu du four. Laissez le gâteau bien refroidir sur une grille de four.

Coupez le gâteau refroidi en 3 couches uniformes.

Mettez la couche servant comme base sur une jolie assiette ou sur un plateau pour gâteau. Préparez ensuite le fourrage en mélangeant le yaourt à la Grecque avec la poudre de protéine, le cacao en poudre et le miel à l'aide d'un fouet. Utilisez une poche à douille ou une spatule pour répartir une partie de ce mélange sur la couche inférieure du gâteau. Couvrez cela par la deuxième couche du gâteau et garnissez de nouveau du mélange de fromage blanc. Finissez par la couche supérieure du gâteau et mettez ce qui reste du mélange de fromage blanc au top et aux bords du gâteau.

Faites fondre le chocolat au bain-marie et laissez-le refroidir brièvement. Garnissez le gâteau au supérieur du chocolat. Formez les gouttes en versant un surplus de chocolat presque refroidi sur le gâteau à l'aide d'une cuillère, de sorte que le chocolat coule au bord. Puis, garnissez de WheyChoco à l'aide d'une poche à douille et faites par exemple des petits dômes comme décoration.

SORTIES SPORTIVES

PENDANT LES JOURS FÉRIÉS

Pas envie de passer les jours fériés sur le canapé, sans exercice physique ? Vous avez de nombreuses autres options. Il y a plein d'activités sportives pendant les jours fériés, ainsi vous pouvez bien vous amuser. Pas de souci après avoir vidé tout l'emballage de biscuits. Peut-être vous pouvez même convaincre votre famille de vous rejoindre !

1 PISTE DE SKI INTÉRIEURE

Pour faire du ski, il n'y a pas forcément besoin de vraie neige, vous pouvez aussi opter pour une piste de ski intérieure. En plus, si vous avez de la chance, il y a des tarifs promotionnels pendant les jours fériés ! Dans le nord de la France, vous trouvez le Snowhall à Amnéville-les-thermes et les fondateurs de Snowworld ont pour objectif d'ouvrir une piste intérieure à Paris. En Belgique, il y a des pistes artificielles à Comines-Warneton, Peer et 's-Gravenwezel.

2 LE PATINAGE

On peut évidemment faire du patinage pendant les jours fériés. La possibilité de le faire à l'extérieur dépend du temps qu'il fera, mais autrement il y a toujours des patinoires à l'intérieur. Avec le grand nombre de marchés de Noël dans cette période festive on retrouve à la fois des patinoires de Noël réparties sur le pays. Imaginez-vous une ambiance avec de la musique de Noël, des guirlandes comme décoration et du chocolat chaud pour vous réchauffer, douillet n'est-ce pas ? La magie de Noël sera

présente partout, par exemple à Colmar, Liège, Vannes, Dijon et beaucoup d'autres villes !

3 TRAMPOLINE PARK

C'est devenu une vraie hype ces derniers temps ; les parcs à trampolines sont de plus en plus nombreux en France. Des personnes de tous âges s'y peuvent amuser, mais ne laissez-vous pas tromper, c'est du vrai exercice physique ! Si vous faites un effort vous perdez facilement 400 à 500 calories par heure. YES, vous pouvez prendre plus de friandises !



4 L'ESCALADE

Ok, ne partez pas pour les vraies montagnes sous la neige, mais allez faire par exemple l'escalade en salle. Cela est à la fois un passe-temps sympa et un bon workout. Vous pouvez brûler jusqu'à 350 ou 400 calories par demi-heure en faisant cela ! Les grimpeurs ont beaucoup de persévérance, vous aussi ? Le plus haut mur d'escalade indoor de la France est l'Azium qui se situe à Lyon. Il y a des salles d'escalade partout en France, mais n'oubliez pas de vérifier les horaires d'ouverture et de réserver avant de vous y rendre.

5 FUN CURLING

Si votre famille n'aime pas trop ces activités, vous pouvez aussi les emmener à la patinoire sans qu'ils doivent porter des patins ! La patinoire d'Angers organise par exemple de temps en temps des activités originales sur la glace. Ce sont souvent des jeux comme le bowling, le ping pong ou des danses. C'est sympa pour tous ! Testez par exemple les compétences de curling de votre famille ou de vos amis. Vous aurez sans doute une bonne journée !

6 SKI DE FOND

Oui, même cela vous pouvez faire en salle dans notre pays. Allez chercher vos skis de fond, parce que vous pouvez pratiquer ce sport - même s'il ne neige pas - dans les pistes de ski intérieures mentionnées avant ! Le ski de fond est la manière idéale pour bouger et en même temps saisir la chance d'admirer les plus beaux paysages. En outre, c'est un sport gentil avec les articulations, c'est donc parfait pour les personnes âgées actives. Cela vous donne la chance de faire quelque chose ensemble avec vos grands-parents.

7 OBSTACLE RUN

La saison des courses à obstacles organisées est plus ou moins terminée en hiver, mais sur la course intérieure à Toulouse vous pouvez toujours vous défouler, même

pendant les jours de Noël ! Il y a aussi des parcours permanents près de Nîmes, Grenoble, Paris, Montpellier, bref partout en France. Si cela est trop loin pour vous, vous pouvez aussi chercher l'aventure vous-même, par exemple dans la forêt !

8 LASER GAME

Entrez la bataille et découvrez le monde sensationnel du Laser Game. Armé du Laser Gun vous chassez vos adversaires et vous tentez de les arrêter. L'équipe adverse va essayer de vous éliminer, donc vous devez vous cacher, esquiver et échapper. Cela requiert bien sûr de l'agilité et de l'effort. En moyenne, vous pouvez perdre 200 à 500 calories par session. En outre, le Laser Game contribue à améliorer votre capacité de vous concentrer et la coordination entre l'œil et la main. Cette année vous passez les meilleurs jours fériés de tout temps !



Les nouveautés dans notre webshop

NOUVEAU !

@THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

CRUNCH & CREAM COOKIES

Enfin, le meilleur biscuit est disponible en version faible en sucre et avec plus de protéines ! Parfait pour savourer comme en-cas dans un régime ou comme partie d'un style de vie sportif. So crunchy, so delicious!

4,90 €



PÂTE DE CACAHUËTES BIOLOGIQUE - CHILI

Notre pâte à tartiner biologique de cacahuètes est à 100 % faite d'arachides biologiques, grillées et moulues. La cacahuète est une source naturelle de nutriments bâtisseurs et les protéines contribuent à la croissance musculaire. Le goût et texture de nos cacahuètes biologiques sont singuliers et incroyablement bons ! **3,25 €**

SMART CAKE BARS

Savourez ces barres de cake à faible teneur en sucre, mais délicieusement onctueux et succulentes ! Les Smart Cake Bars ont une haute teneur en protéines, contiennent seulement 140 calories et sont emballées individuellement. Prêt à savourer ! **4,25 €**



MUSCLE & FLEX

Pour un style de vie actif vous avez besoin d'un bon soutien. Optez alors seulement pour le top du top et choisissez Muscle & Flex Support. Une formule premium avec du magnésium, calcium et les vitamines D et K2 pour maintenir une fonction musculaire et une ossature normales. **5,90 €**



BODY & FIT ORGANIC

Découvrez notre nouvelle gamme : Body & Fit Organic ! Nos meilleurs produits sont désormais aussi disponibles en version biologique. Les produits de Body & Fit Organic sont de haute qualité, ont un goût excellent et sont bien sûr entièrement biologiques.

Soyez intelligent et choisissez des en-cas biologiques ! Farine d'amande, Éclats de cacao, Cacao en poudre, Poudre de maca, Noix de coco moulue, Farine de noix de coco, Baies de goji, Quinoa, Protéine de chanvre, Graines de chia et la Poudre de banane, ils sont tous disponibles en version biologique. Oui, avec le même goût délicieux et beaucoup de bons nutriments. Des farines pour faire la cuisson ou des Superfoods pour ajouter au fromage blanc, yaourt ou mélanger dans les smoothies. **À partir de 3,90 €**



CREATINE, BCAA & GLUTAMINE

La créatine, les BCAA et la glutamine sont sans doute les compléments les plus utilisés par athlètes et sportifs. Pour faciliter les choses pour vous, nous avons fait un mélange tout prêt pour vous avec de la Creapure® Creatine, BCAA 2 : 1 : 1 et L-Glutamine

12,50 €

PERFECT CUTS

Perfect Cuts est un mélange de précision de 9 ingrédients de haute qualité comme l'extrait de thé vert, la caféine, l'extrait de café vert et la garcinia cambogia. Parfait comme complément alimentaire pour les femmes et hommes sportifs exigeants !

14,90 €



SMART LEMONADE

Aimez-vous la limonade, mais êtes-vous soucieux de sucre ? Alors, optez pour le choix intelligent sous forme de Smart Sirop pour Limonade ! Sans colorants artificiels, ni aspartame, ni sucres ajoutés. Avec 500 ml de Sirop pour Limonade vous pouvez faire même 35 verres de limonade.

1,90 €

WORKOUT

HARDCORE

D'UN CHAMPION D'EUROPE

VOUS NE CONNAISSEZ PEUT-ÊTRE PAS AVNI ÖZYURT, MAIS CHERCHEZ SURTOUT SON INSTAGRAM @AVNIOZYURT. OFFICIEL OU NOS BLOGS POUR DE L'INSPIRATION. CET ATHLÈTE RENOMMÉ ATTEINT DES BONS RÉSULTATS ET IL EST MÊME LE CHAMPION DE L'EUROPE DANS LA CATÉGORIE PHYSIQUE DES HOMMES DE CET ANNÉE ! ET LA CERISE SUR LE GÂTEAU ; IL A AUSSI REMPORTÉ LA CATÉGORIE ALLROUND.

AVNI EST ON FIRE ET IL RÉVÈLE ICI LE SECRET POUR DES PECTORAUX IMPRESSIONNANTS ET DES TRICEPS COMME DU FER À CHEVAL. ÊTES-VOUS PRÊT ?



Pectoraux

BENCH PRESS

4X 10 À 12 RÉPÉTITIONS

1 MINUTE DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

- ★ Allongez-vous sur un banc, le dos légèrement arqué, les pieds au sol et les fessiers touchant le banc à tout temps.
- ★ Rapprochez les omoplates en tirant les épaules à l'arrière.
- ★ Tournez les coudes légèrement vers l'intérieur. Saisissez la barre avec un écartement un peu plus grand que la largeur des épaules, les poignets droits dessous la barre.
- ★ Inspirez quand vous faites baisser le barbell et expirez quand vous le levez. Essayez de bien contracter vos pectoraux pendant cet exercice.

CHEST CABLE CROSSOVER

4X 12 À 15 RÉPÉTITIONS

1 MINUTE DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

- ★ Votre position initiale pour cet exercice est debout au centre de la machine de Cable Crossover, les jambes et bras écartés. Faites de sorte que les cordes sont juste dessous la hauteur de vos épaules.
- ★ Saisissez les poignées avec les mains vers l'avant et veillez à ce que vos bras sont parallèles au sol.

- ★ Pliez vos coudes légèrement à tout temps en faisant cet exercice.

- ★ Contractez vos pectoraux et rapprochez vos mains, puis croisez-les devant vous.

INCLINE CHEST PRESS MET DUMBBELLS

4X 10 À 12 RÉPÉTITIONS

1 MINUTE DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

- ★ Mettez le banc dans un angle de 30 ou 40 degrés.
- ★ Allongez-vous sur le banc, de sorte que votre dos et vos fessiers restent en contact avec le banc et placez vos pieds fermement au sol.
- ★ Tenez les dumbbells en vos mains écartées un peu plus que la largeur des épaules et laissez-les baisser vers l'extérieur selon un angle de 90 degrés, puis levez-les de nouveau.
- ★ Respirez de manière rythmique ; inspirez en baissant le poids et expirez en le levant.

INCLINE DUMBBELL FLY

4X 12 À 15 RÉPÉTITIONS

1 MINUTE DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

- ★ Mettez un banc dans un angle de 50/60 degrés, vous serez donc un peu plus debout que pendant l'Incline Chest Press.
- ★ Allongez-vous sur le banc



et tendez vos bras avec les dumbbells en mains au-dessus de votre poitrine. Vous avez une prise neutre, les paumes tournés l'un vers l'autre, c'est la position initiale.

- ★ Laissez baisser les dumbbells par le côté en tirant bien les pectoraux.

- ★ Veillez à ce que les coudes restent légèrement pliés à tout temps et laissez baisser les dumbbells jusqu'à la hauteur de la poitrine.

> DIPS JUSQU'À L'ÉCHEC

1 MINUTE DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

- ★ Appuyez-vous sur deux supports, tendez vos bras et levez vos jambes du sol.
- ★ Baissez-vous-même lentement en pliant vos bras. Penchez en avant pour engager encore plus vos pectoraux.
- ★ Puis, levez-vous en tendant les bras calmement.

Triceps

TRICEPS PULLDOWN

4X 10 À 12 RÉPÉTITIONS

- ★ Posez-vous devant la machine, le dos droit, les pieds à largeur des hanches et pliez légèrement vos genoux. La corde doit être attachée au plus haut possible.
- ★ Saisissez la barre en pronation à largeur des épaules.
- ★ Tendez vos bras et déplacez la barre calmement vers votre ceinture. Attention : vos coudes restent collés à vos flancs lors de l'exercice entier, seulement vos avant-bras se déplacent.
- ★ Puis, pliez vos bras de nouveau, de sorte que la barre retourne dans sa position initiale.

TRICEPS ROPE PUSHDOWN

4X 12 À 15 RÉPÉTITIONS

- ★ Mettez la corde au plus haut (comme pour l'exercice des Triceps Pulldown) de sorte que vous pouvez faire un mouvement à bras long.
- ★ Tenez votre dos droit et penchez un peu en avant. Saisissez



la corde en pronation, donc avec les paumes des mains tournées vers le sol.

★ Collez les parties supérieures des bras et vos coudes contre vos flancs. Les avant-bras sont parallèles au sol.

★ Tirez la corde en bas jusqu'à ce que les deux bras soient complètement étendus et vous arrivez à bien contracter vos triceps.

★ Restez brièvement dans cette position et faites revenir le poids lentement vers la position de départ en pliant vos bras.

SKULL CRUSHERS

4X 10 À 12 RÉPÉTITIONS

- ★ Saisissez une EZ barre ou un barbell droit (de préférence) en pronation.
- ★ Allongez-vous et levez le poids droit au-dessus de vous en étendant vos bras entièrement.
- ★ Faites baisser le poids lentement vers votre front, en pliant vos bras. Tenez la partie supérieure de vos bras à droit et enga-

gez vos triceps pour contrôler les poids. Les coudes doivent bien sûr pointer en haut tout le temps.

★ Retenez brièvement cette position, puis levez le poids en tendant vos bras pour revenir dans la position initiale.

WE WANT MORE!

Avni admire les techniques d'intensification comme les dropsets et les supersets. Faites-les-vous déjà ou êtes-vous curieux? Regardez ICI pour plus d'informations sur cette méthode d'entraînement. Savoir plus sur les activités d'Avni en concernant l'entraînement et la nutrition? Suivez Avni sur INSTAGRAM et FACEBOOK, parce qu'il n'y a pas de meilleur professeur qu'un Champion d'Europe, n'est-ce pas?



SHAPING YOUR BODY IS ALL ABOUT MAKING THE RIGHT CHOICES



Quoi que vous vouliez le Killer Body parfait, un corps plus tonique ou un style de vie healthy ; chez Body & Fit vous trouvez tout ce dont vous aurez besoin. Atteignez votre objectif avec les produits les plus appropriés et en plus, rendez le tout plus agréable pour vous-même ! Ne pouvez-vous pas choisir ? Alors, nos spécialistes sont prêts à vous donner des conseils professionnels.

MAKE IT HAPPEN >

BODYANDFIT.COM

BODY&FIT[®]
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

MAKE YOUR OWN GIFTS

QU'EST QU'IL Y A DE PLUS SYMPA QUE DES CADEAUX PERSONNALISÉS ? UN CADEAU FAIT MAISON BIEN SÛR ! CETTE RECETTE EST TRÈS FACILE À PRÉPARER, MAIS VOUS MONTREZ QUAND MÊME QUE VOUS AVEZ VRAIMENT FAIT UN EFFORT. PRÉPAREZ UN MÉLANGE DE GRANOLA ET DE CHOCOLAT ET EMBALLEZ-LE DANS UN POT DÉCORÉ POUR LES JOURS FÉRIÉS OU OFFREZ DU CHOCOLAT FAIT MAISON DÉLICIEUX !

CHOCOLATE BARK

INGRÉDIENTS

- × 500 g de **Smart Chocolate - stévia ou chocolat noir >70 %***
- × Ingrédients supplémentaires comme des **noix***, des **graines***, du **pop-corn***, du **quinoa soufflé** etc.

MODE DE PRÉPARATION

- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
Couvrez un plat de four de papier cuisson.
- Mélangez le chocolat et vos ingrédients supplémentaires préférés et versez ce mélange dans le plat de four.
- Mettez-le plat au réfrigérateur pour faire solidifier le chocolat.
- Coupez-le chocolat en morceaux et mettez-les dans un emballage festif.

CHOCO-COCONUT GRANOLA

- × 150 g d'**avoine***
- × 50 g de **flocons d'épeautre***
- × 50 g de **quinoa soufflé***
- × 30 g de **noix de coco moulue***
- × 1 c. à s. de **graines de chia***
- × 60 g de **fruits à coque***, par ex. des **noix*** et des **noisettes***
- × Une pincée de **sel**
- × 15 g de **sucré de fleur de coco***
- × 2 c. à s. de **miel***
- × 25 g d'**huile de noix de coco***
- × 30 g de **cacao en poudre***

MODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés et couvrez une plaque de four ou un grand moule à gâteau de papier cuisson.

Mélangez l'avoine, les flocons d'avoine, le quinoa soufflé, la noix de coco, les graines de chia, les fruits à coque et le sel dans un grand bol.

Mettez le sucre de fleur de coco, le miel, l'huile de noix de coco et le cacao en poudre dans une petite casserole.

Faites chauffer la casserole à feu et remuez bien le mélange jusqu'à l'huile de noix de coco soit bien fondue et il se forme une substance lisse. Ajoutez le mélange au cacao au grand bol avec les ingrédients secs et mélangez le tout.

Répartissez le granola uniformément sur la plaque de four ou le moule à gâteau et faites-le cuire pendant 15 minutes au four. N'oubliez pas de vérifier de temps en temps si tout va bien dans le four et déplacez le granola parfois pour un brunissement égal. Chaque four fonctionne différemment, donc parfois la cuisson se fait trop vite.

Laissez le granola refroidir et conservez-le dans un grand pot en verre.

Disponible chez Body & Fit



WORKOUT DE NOËL

PENDANT LES JOURS FÉRIÉS ON NE VA PAS AUSSI SOUVENT À LA SALLE DE SPORT, MAIS ON VEUT BIEN SÛR RESTER EN FORME. RECONNAISSEZ-VOUS CELA ? AVEC CES ASTUCES VOUS PASSEZ LE NOËL AGRÉABLEMENT AVEC PLUS D'EXERCICE PHYSIQUE !

LET'S GO FOR A WALK!

Faire une promenade dans l'air frais après un brunch familial de Noël peut être très agréable. Allez à la forêt ou à la plage pour vider la tête ! Préférez-vous vous promener le soir quand toutes les guirlandes sont allumées ? C'est aussi un bon choix, ainsi vous perdez peut-être le sentiment gonflé qu'on a après le repas de Noël.

COURSE À PIED

Faire du jogging le matin, c'est génial ! Si vous prenez un bon déjeuner après, vous avez créé un matin parfait pour vous-même. Une recherche anglaise a démontré qu'on mange jusqu'à 6000 calories dans un seul jour de Noël ! Préférez-vous avoir un élément compétitif ? On organise souvent des corridas de Noël ! Chouette, n'est-ce pas, se déguiser comme Père ou mère Noël ? ;)

YOUTUBE

Il fait froid, les jours sont plus courts et il fait nuit très tôt pendant cette période. C'est clair pourquoi vous aimez mieux rester à l'intérieur pendant Noël ! Aujourd'hui, il y a de nombreuses vidéos en ligne avec des workouts complets, par exemple sur Youtube. Idéal pour trouver le workout qui vous convient, il n'a jamais été si facile.

FAITES UN WORKOUT COURT !

Voulez-vous malgré tout faire un workout court, mais est-ce que toutes les salles de sport sont fermées ? Nous vous donnons alors le workout parfait de 15 minutes ! Pour couronner ce succès : vous pouvez le faire chez vous.

P.S. une playlist de musique de Noël sympa fait une bonne ambiance !



ARRACHEZ-VOUS LES CALORIES EN VOUS ENTRAÎNANT !



Exercice 1

SAUTER À LA CORDE

3X 50 SECONDES AVEC 10 SECONDES DE REPOS ENTRE LES SÉRIES.

★ **BESOIN DE** : Corde à sauter
Pas de corde chez vous ?
Remplacez cet exercice par des levés de genoux.



Exercice 2

TABLE PUSH-UP

3X 15 RÉPÉTITIONS AVEC 10 SECONDES DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

★ Contrairement au push-up normal, vos mains ne reposent pas sur le sol, mais sur une surface élevée comme une chaise ou une table.

★ Poussez vos orteils sur le sol et placez vos mains à hauteur d'épaule.

★ Serrez vos abdominaux et collez vos coudes contre vos flancs. Gardez votre cou aligné avec votre dos, vous regardez >

> donc la surface élevée.

★ Depuis cette position, vous vous soulevez en allongeant les bras. Il est important de tenir votre corps droit pendant cet exercice.

★ Quand vos bras sont entièrement allongés, vous retournez vers la position de départ en fléchissant les coudes de façon bien contrôlée.



Exercice 3

SPLIT SQUATS

3X 50 SECONDES AVEC 10 SEC DE REPOS ENTRE LES SÉRIES.

TROP FACILE ? UTILISEZ DES POIDS (PAR EX. DES BOUTEILLES D'EAU) POUR RENDRE L'EXERCICE PLUS DUR.

★ Posez un pied devant l'autre en faisant un grand pas en avant, les orteils pointés en avant.

★ Mettez les mains sur les hanches et faites un mouvement comme le squat ; fléchissez la jambe de devant. Le talon du pied de derrière décollera du sol. Touchez le sol avec le genou de la jambe de derrière.

★ Revenez dans la position initiale en allongeant votre jambe de devant. Ne mettez pas de nouveau les pieds en parallèle, mais gardez la même distance entre les pieds à tout temps. Changez de jambe à chaque série.

Exercice 1

MOUNTAIN CLIMBERS

3X 50 SECONDES AVEC 10 SECONDES DE REPOS ENTRE LES SÉRIES.

★ Mettez-vous à quatre pattes, c'est la position de départ.

★ Placez vos orteils sur le sol et levez vos genoux, de sorte que

vous reposez sur vos mains et orteils.

★ Puis, faites un pas en avant avec votre main droite et votre jambe gauche, tout en engageant vos abdominaux. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe et bras.



Exercice 5

PLANCHE

3X 50 SECONDES AVEC 10 SEC DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

★ Placez les mains et pieds au sol à largeur des hanches et tenez le corps allongé comme une planche.

★ Restez dans cette position pendant environ 50 secondes et engagez bien tous vos muscles.



Exercice 6

SIT UPS

3X 15 RÉPÉTITIONS AVEC 10 SECONDES DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

★ Allongez-vous sur le dos et placez les pieds au sol, les genoux légèrement pliés. Vous pouvez tenir vos mains au cou, à l'arrière de la tête ou croisez-les sur la poitrine.

★ Rapprochez les épaules à la ceinture, en formant une boucle. Attention : il ne faut surtout pas tirer la tête ou le cou ! Les abdominaux font l'effort entier.

★ Quand les omoplates ne touchent plus le sol c'est le moment pour retourner de façon contrôlée dans la position allongée.



BODY&FIT®

CRUNCH & CREAM COOKIES

NOUVEAU!

DELICIOUS COOKIES FILLED WITH CREAM

WHEY PROTEIN

LOW SUGAR



Sooooo... delicious!

MAINTENANT DISPONIBLE SUR BODYANDFIT.COM



2017 PASSE VITE ET 2018 S'APPROCHE À GRANDS PAS. IL Y A 4000 ANNÉES, LES BABYLONIENS FURENT LES PREMIERS À INVENTER DES BONNES RÉOLUTIONS. ILS PROMESSAIENT LES DIEUX DE PAYER LEURS DETTES AU DÉBUT DU NOUVEL AN. LES SIÈCLES SUIVANTES DES MEILLEURES ET MAUVAISES BONNES RÉOLUTIONS SONT PASSÉES EN REVUE.

AVEZ-VOUS EU DU MAL À RÉALISER VOS BONNES RÉOLUTIONS OU DE CONTINUER L'EFFORT ? PAS DE SOUCI, L'ANNÉE DE 2018 SERA LA VÔTRE. NOUS ALLONS VOUS AIDER AVEC 5 ASTUCES POUR DÉPASSER VOS OBJECTIFS !

FIXEZ DES OBJECTIFS RÉALISABLES

Soyez réaliste : votre rêve ou objectif peut être énormément attrayant, mais si ce n'est pas faisable, il n'y a que des déceptions comme résultat. Il est par exemple peu probable de devenir footballeur professionnel à l'âge de 65. En outre, il serait sage de limiter le nombre de

bonnes résolutions. Plus vous voulez changer, plus vous devez répartir votre énergie sur des différents objectifs. La force de volonté d'un cerveau fatigué est réduite selon une recherche de la Stanford University. La nature de vos bonnes résolutions joue aussi un rôle : le psychologue de Stanford Kelly McGonigal affirme que la majorité de

bonnes résolutions échoue parce qu'elles sont basées sur une obligation. Il faudrait donc s'engager à un objectif satisfaisant et énergisant, quoi que ce soit d'apprendre à jouer un instrument ou de voyager, l'année 2018 sera la vôtre !

MÉSUMER, C'EST CONNAÎTRE

Créez plusieurs subdivisions de buts pour atteindre l'objectif principal. Les objectifs intermédiaires et les analyses vous montrent votre progrès et la voie à suivre pour atteindre le but ultime. Faut-il adapter son alimentation, changer ses dépenses ou faire plus d'entraînements ? D'abord, vous devez mieux connaître votre propre situation. Veillez en plus à ce que vous fixiez des objectifs spécifiques et pratiques. Bien que «devenir en forme en 2018» soit un objectif louable, c'est aussi un but très imprécis. Il faut pouvoir mesurer vos objectifs,

parce qu'autrement vous ne pouvez pas évaluer votre progrès. La prise de notes de vos buts et des résultats obtenus, vous permet de régulièrement évaluer votre situation actuelle et vous rappelle de l'effort fait pour la réaliser. Ainsi, il sera beaucoup plus facile de rester motivé et il devient plus probable que vous allez vraiment atteindre vos objectifs.

SPREAD THE WORD

Vous n'êtes pas seul : il y a sans doute des autres avec les mêmes bonnes résolutions que vous. Peut-être même dans votre environnement proche. Partagez vos bonnes résolutions avec ceux qui vous faites confiance. Ils peuvent vous aider et tenir compte de vos souhaits. Si vous avez de la chance, vous rencontrez quelqu'un qui l'a vécu déjà et qui pourrait vous donner des Tips & Tricks !

Vous créez en même temps de pression extérieure en parlant de vos résolutions ; vous ne voulez pas décevoir vous-même, ni perdre la face dans le monde extérieur. Spread the word et

montrez tous que vous avez suffisamment de force de volonté et de persévérance pour réussir !

CRÉEZ UNE MANIÈRE DE VOUS RÉCOMPENSER

Quoi que vos bonnes résolutions portent sur le tabac, les dépenses ou le poids corporel, il est fort probable que vous devez quitter votre zone de confort afin de réussir. En donnant vous-même des récompenses pour chaque objectif atteint, il sera plus facile de continuer vos nouveaux comportements ou votre nouveau style de vie. Par contre, choisissez uniquement des récompenses qui respectent vos objectifs. Si vous venez d'arrêter de fumer depuis 3 mois, ne célébrez pas cela en fumant une cigarette, mais allez au restaurant par exemple ou faites une soirée agréable sur le canapé avec un film et un bon verre de vin.

SOCIAL MEDIA : UNE SOURCE D'INSPIRATION

Il n'est presque plus possible de s'imaginer une vie quotidienne sans réseaux sociaux. Pratiquement tout le monde a

un #modèle en ligne. Surtout sur Instagram on retrouve de nombreuses personnes inspirantes. Des sportifs professionnels, des Top Models ou votre chef cuisinier préféré ; vous les trouvez sur Instagram et pourrez en apprendre des choses. Évidemment, vous pouvez aussi créer votre propre compte sur les réseaux ou vous pouvez partager vos expériences et performances. Devenez une source d'inspiration vous-même !

EN FIN : BIEN COMMENCÉ EST À MOITIÉ FAIT !

L'université de Scranton a pu conclure que ceux qui maintiennent leurs bonnes résolutions pendant 3 mois, le plus souvent réussissent à le faire le reste de l'année aussi. Ne laissez-vous donc pas décourager par le fait qu'une année compte 365 jours, 12 mois ou 525.600 minutes : après tout Rome ne s'est pas faite en un jour !

MAKE IT HAPPEN →

P.S. N'INVENTEZ PAS VOS BONNES RÉOLUTIONS *le réveillon*, PARCE QUE C'EST LA BOISSON QUI PARLE ET TOUTE IDÉE DE CE SOIR-LÀ SERA IRRÉALISABLE.

Croustillons

HEALTHY



LA SAINT-SYLVESTRE NOUS FAIT PENSER AUX CROUSTILLONS ! MAIS NE SERAIT-IL PAS SYMPA D'AVOIR UNE MEILLEURE VERSION ? C'EST POSSIBLE AVEC CETTE RECETTE DÉLICIEUSE À BASE D'ULTRA FINE OATS. NORMALEMENT, ON FAIT FRIRE CETTE FRIANDISE, MAIS NOTRE VERSION EST PRÉPARÉE AU FOUR. PASSEZ LA SAINT-SYLVESTRE DE TRÈS BONNE HUMEUR AVEC CES CROUSTILLONS HEALTHY ET SUPER DÉLICIEUSES !

POUR 18 CROUSTILLONS

INGRÉDIENTS

- × 400 g de **de farine d'avoine*** (**Ultra Fine Oats**)
- × 3 cuillères doseuses de **Whey Perfection, Vanilla***
- × 350 ml d'**eau chaude**
- × 14 g de **levure séchée**
- × 50 g de **sucre de fleur de coco***
- × 2 c. à t. **cannelle**
- × 1 c. à t. de **sel**
- × 200 g de **raisins secs***
- × **Smart Cooking Spray***

Pour garnir les croustillons

- × 50 g de **sucre glace**

MODE DE PRÉPARATION

Laissez les raisins secs tremper dans de l'eau pendant 10 minutes et égouttez-les.

Mélangez tous les ingrédients pour les croustillons à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Laissez la pâte lever pendant 1,5 heures sous une serviette humide dans un endroit chaud (40 à 50 degrés). Préchauffez le four à 200 degrés.

Formez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère à glace et roulez ces boules dans le sucre glace jusqu'à ce qu'elles ne soient plus collantes. Placez les boules sur une plaque de four couverte de papier cuisson et vaporisez du Smart Cooking Spray sur le papier cuisson. Faites cuire les boules pendant 10 à 15 minutes au four, de sorte qu'elles soient dorées.

ASTUCE

UTILISEZ DU SUCRE GLACE DE STÉVIA AU LIEU DU SUCRE GLACE STANDARD*

VALEURS NUTRITIONNELLES, PAR CROUSTILLON

ÉNERGIE 165 KCAL | GRAISSES 2 G | GLUCIDES 29.5 G | FIBRES 3 G | PROTÉINES 7.5 G

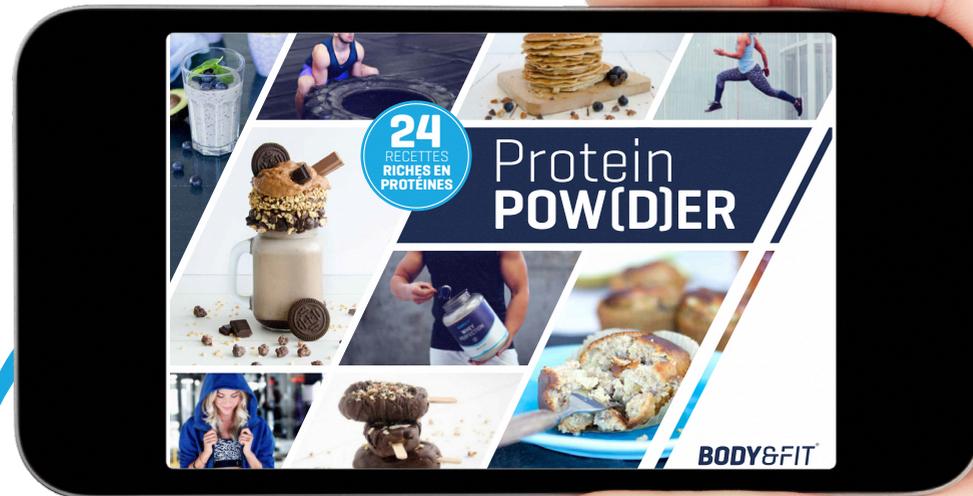
Disponible chez Body & Fit

BODYANDFIT.COM

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

LES PROTÉINES SONT IMPORTANTES POUR TOUS, PARCE QU'ELLES CONTRIBUENT À LA CROISSANCE MUSCULAIRE, DONC À UN CORPS EN FORME. COMMENT ASSURE-T-ON UN APPORT QUOTIDIEN EN PROTÉINES SUFFISANT? AVEC LA PROTÉINE EN POUVRE ! LISEZ PLUS SUR CE SUJET DANS NOTRE NOUVEL E-BOOK « **PROTEIN POW(D)ER** ». TÉLÉCHARGEZ-LE GRATUITEMENT ET PRÉPAREZ LES MEILLEURES RECETTES !

AVEC DES ASTUCES PRATIQUES POUR LA PROTÉINE EN POUVRE ET PAS MOINS DE 24 RECETTES PROTÉINÉES DÉLICIEUSES



Avec des recettes délicieuses pour les jours fériés !

WWW.BODYANDFIT.FR/LIVRET-RECETTES-PROTEINES-EN-POUVRE/

