

E-book healthy

Lotus & Bouche
Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr



« Présentation de Lotus & Bouche Cousue

“Car nous ne sommes ni intellectuelles, ni totalement superficielles, bien que nous accordons à notre image une valeur réelle.

Car on aime les sushis, qu'on connaît des périodes sans le sou aussi, on se fait parfois trop de souci alors on s'affranchit de certains chichis.

Car on a la tête pleine de rêves, mais on a aussi parfois besoin de trêves lorsque notre motivation est en grève.

Ni sportives professionnelles, ni sédentaires, on ne manque parfois pas d'air, prêtes à se ruiner aussi bien pour un Ipad Air qu'une belle paire de solaires.

Car on n'est pas tous les jours healthy, mais ni quotidiennement en phase de boulimie, nous avons créé Lotus & Bouche Cousue, un blog sans prétention qui survole tous ces aspects de nos personnalités à la fois, sans prétendre être LA voie.

En somme, nous ne sommes que des femmes, et c'est très bien comme ça !”



Préambule

Comme chaque article Lotus & Bouche Cousue, cet e-book est le fruit d'une passion pour le vivre sain et le sport. Il n'est en rien rédigé par des professionnelles du secteur. Il s'agit de nos entraînements personnels que nous partageons, libre à vous de le suivre ou non.

Cependant, si vous rencontrez quelques douleurs ou problèmes de santé, nous vous recommandons de bien consulter votre médecin traitant avant d'engager le programme.

L'avertissement étant fait, Lotus & Bouche Cousue ne peut être tenu pour responsable d'un quelconque dommage lié directement ou indirectement à cet e-book.

Ce document est la propriété exclusive de Lotus & Bouche Cousue. N'étant pas à des fins commerciales, il peut aisément être partagé à condition de n'effectuer aucune modification.

Nous vous souhaitons un maximum de motivation, et n'hésitez pas à prendre des photos avant/après et nous taguer lors de vos entraînements sur Instagram, Facebook ou Twitter avec #lotusbouchecousue.

Bisettes <3

{NOTES}

Liste de courses healthy

Un caddie healthy doit contenir en majorité des produits non industrialisés et qui ont donc connu le minimum de transformation. Voici une liste d'aliments à intégrer dans son quotidien...

Astuces :

- Pensez à faire parfois des repas sans viande. Pour éviter les carences, il faut jouer avec la synergie des aliments. Pour remplacer la portion de viande, il vous suffit d'inclure dans votre assiette 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses (hors légumes).
- Pensez aux sauces saines, goûteuses et simples à base de crème fraîche 0% (crème fraîche, gingembre, sirop d'agave ou crème fraîche, curry etc.).



Petit-déjeuner / dessert / snack :

- Fromage blanc 0%
- Flocons d'avoine
- Muesli bio sans sucre et sel ajoutés
- Pain complet / pain de mie complet
- Fruits de saison
- Amandes
- Les noix sans sel ajouté (cajou etc.).
- Les graines (chia, courge, sésame, tournesol etc.).
- Lait végétal
- Galettes de riz
- Fruits secs (raisins, abricots etc.).

Les repas (protéines) :

- Œufs
- Escalopes ou blanc de dinde
- Escalopes ou blanc de poulet
- Escalopes de veau
- Jambon découenné
- Steak haché à 5% de matières grasses et d'origine France de préférence
- Crustacés
- Sardines sans huile
- Saumon sauvage
- Thon
- Poissons blancs, petits poissons de préférence
- Mozzarella
- Feta
- Tofu

Les accompagnements :

- Les sucres naturels de type stevia, agave etc.
- Les herbes et épices (cannelle, thym, curcuma, curry, cumin, paprika, herbes de Provence, gingembre, poivre, coriandre, citron etc.).
- Crème fraîche 0%
- Extrait de vanille
- Noix de coco râpée
- Poudre d'amandes
- Poudre de noisettes
- Amandes effilées

Les repas (légumes, féculents et légumineuses) :

- Légumes de saison
- Avocat
- Patate douce
- Riz complet bio
- Pâtes complètes bio
- Lentilles
- Quinoa
- Boulgour
- Houmous
- Semoule
- Pois chiches

Le bon gras :

- Huile de colza
- Huile d'olive
- Huile de coco
- Beurre de cacahuètes artisanal
- Beurre de cajou
- Beurre d'amande

Boissons :

- Eau plate
- Eau gazeuse (moins régulièrement)
- Thé vert
- Thé blanc
- Rooibos
- Tisanes

Fiche fruits & légumes par saison

Hiver

Janvier

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix

épinard,
potimarron,
courge,
blette,
carotte, céleri,
choux,
échalote,
oignon, ail,
navet,
poireau,
panais,
betterave,
radis noir,
endive

Printemps

Avril

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomélos

fève,
épinard,
blette,
céleri,
oignon,
radis noir & rose,
asperge,
poireau,
carotte,
choux,
navet,
endive,
ail

Été

Juillet

abricot
brugnon
cassis
cerise
fraise
framboise
melon
prune
figue
myrtille
nectarine
pêche
pastèque
poire

brocoli,
radis rose,
concombre,
artichaut,
blette, fenouil,
haricot vert,
maïs, navet,
oignon blanc,
petit pois,
potimarron,
poivron, tomate,
aubergine,
courgette, fève,
carotte, céleri

Automne

Octobre

pomme
poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche de vigne
figue
coing
myrtille
mûre
noix

concombre,
courge, haricot,
radis, artichaut,
fenouil, navet,
maïs, épinard,
petit pois, ail,
potimarron,
céleri, auber-
gine, échalote,
carotte, poireau,
panais, poivron,
courgette,
tomate, chou,
blette

Février

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomélos

épinard,
potimarron,
courge,
blette,
carotte, céleri,
poireau,
panais,
choux,
échalote,
oignon, ail,
navet,
betterave,
radis noir,
endive

Mai

fraise
cerise
pomélos
rhubarbe

choux fleur, ail,
raids rose,
asperge,
artichaut,
choux, pomme
de terre, oignon,
céleri branche,
courgette,
petit pois, fève,
fenouil,
carotte,
épinard,
poireau, ail,
navet

Août

abricot
pêche
prune
raisin
melon
pastèque
figue
fraise
framboise
poire
pomme
mirabelle

brocoli, radis
rose, concombre,
artichaut,
pomme de
terre, échalote,
oignon sec &
blanc, haricot
vert, maïs, navet,
petit pois, poti-
marron, poivron,
aubergine, to-
mate, courgette,
poireau, blette,
fenouil, carotte,
fève

Novembre

pomme
kaki
mandarine
poire
raisin
châtaigne
clémentine
noix

choux,
échalote,
radis,
céleri,
ail,
blette,
courge, navet,
brocoli, panais,
oignon,
artichaut,
fenouil,
potimarron,
carotte,
poireau

Mars

pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomélos

épinard,
potimarron,
courge,
blette,
céleri,
poireau,
panais,
choux,
oignon,
ail, navet,
asperge
radis noir & rose
endive

Juin

fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomélos

brocoli, ail, radis
rose, choux,
concombre,
poireau,
artichaut,
betterave,
blette, oignon
blanc, fenouil,
tomate, pomme
de terre, haricot
vert, courgette,
aubergine, petit
pois, poivron,
fève, carotte,
navet, céleri

Septembre

coing
figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

concombre,
courge, haricot
vert, maïs,
épinard, petit
pois, potimarron,
céleri, poivron,
courgette, to-
mate, aubergine,
échalote, oignon
sec, fenouil, na-
vet, radis, choux,
blette, carotte,
artichaut, hari-
cot à écosser,
ail

Décembre

kiwi
mandarine
poire
pomme
clémentine
noix

choux,
ail,
radis noir,
céleri,
cardon,
blette,
potimarron,
oignon,
salsifis, fenouil,
épinard,
courge, navet,
panais, carotte,
poireau,
échalote

Complément d'information au programme Lotus & Bouche Cousue

Nous avons donné à titre indicatif le jour de dimanche pour la session de cardio, bien évidemment adaptez ce jour à votre emploi du temps, rien ne vous empêche de le fixer un autre jour, tant qu'il est différent de ceux des entraînements de renforcement musculaire.

Lorsqu'il est mentionné par exemple « 2 séries, 20 répétitions », c'est que l'exercice est considéré comme intense pour être fait en une seule fois. Si votre niveau le permet, enchaînez alors les 2 séries, sinon effectuez un temps de récupération de 30 secondes.

Il est recommandé de s'échauffer 5 à 10 minutes avant chaque séance de renforcement musculaire, et de s'étirer à la fin. Vous trouverez plus loin des idées d'exercices à exécuter pour les fins de séances.

Matériel nécessaire

Le programme Lotus & Bouche Cousue ne nécessite que peu de matériel, qu'il est par ailleurs possible de remplacer avec des objets du quotidien.

- 2 altères de 1 à 1,5 kg pour les semaines 1 à 4 (ou des bouteilles d'eau)
- 2 altères de 2 à 2,5kg à partir de la semaine 4 (ou des bouteilles d'eau)
- 1 corde à sauter
- Un tapis de sol
- 1 timer (Timer Runastic gratuit à télécharger sur smartphone)
- Un step ou une chaise (ou un bout de canapé).

Alternatives

Si vous trouvez certains exercices trop simples, n'hésitez pas à lester vos chevilles pour les exercices cuisses et fessier, et vos poignets pour le haut du corps. A contrario, si certains exercices s'avèrent trop difficiles n'hésitez pas à scinder en deux séries.

La difficulté n'est pas l'escalier
C'EST LA PREMIÈRE MARCHE.

Fessier & Abdominaux

Fentes



15 répétitions
/ jambe

Buste droit - Epaulés basses

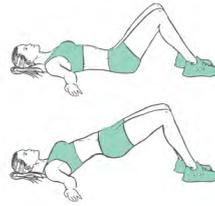
Squats



15 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

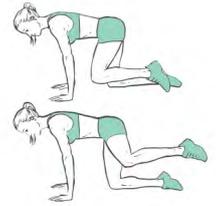
Lever bassin



20 répétitions

Contracter fessier

Fire hydrant

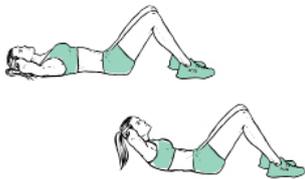


20 répétitions
/ jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

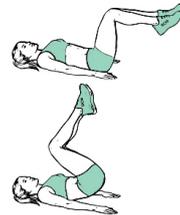
Crunch



15 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

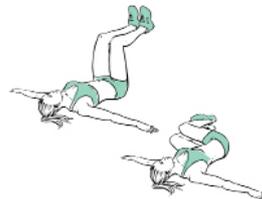
Crunch inversé



15 répétitions

Lever fessier pas trop haut

Balancier



10 répétitions / côté

Alternier droite et gauche -
Epaulés fixées au sol

Toucher cheville

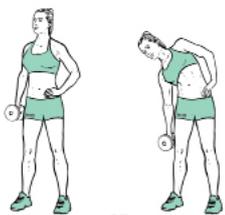


15 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alternier cheville droite et gauche

Temps de récupération : 2 minutes

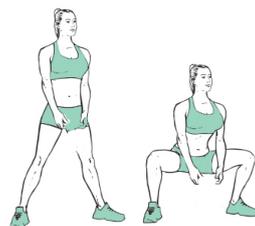
Altère côté



25 répétitions / côté

Buste gainé

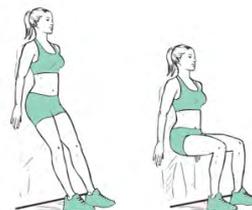
Sumo squats



15 répétitions

Jambes écartées - Poids sur les talons

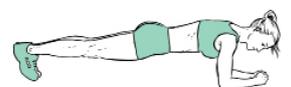
Chaise



30 secondes

Genoux 90°

Planche



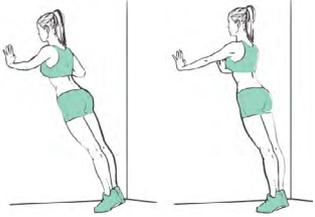
30 secondes

Corps aligné - Pas de fesses courbées

Demain, je me lève de
BONHEUR.

Cuisses & Bras

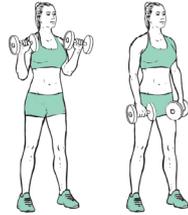
Pompes mur



20 répétitions

Les pieds ne bougent pas

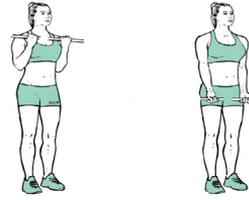
Biceps altères



20 répétitions

Mains en pronation

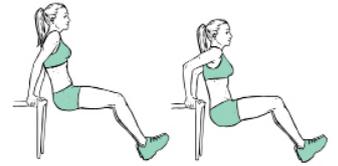
Biceps altères 2



20 répétitions

Mains en supination

Dips



20 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Fentes



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

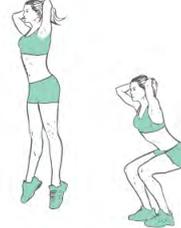
Fentes côté altères



20 répétitions / jambe

Genoux déverrouillés

Jump squats



20 répétitions

Poids sur les talons

Front kick



20 répétitions / jambe

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

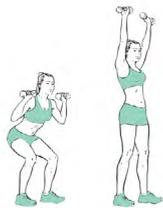
Step lever genou



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Buste gainé

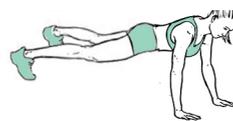
Squats lever bras



20 répétitions

Genoux déverrouillés

Planche bras



30 secondes

Rester statique -
Corps aligné

Diseau - chien



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Corps aligné - Dos droit

Je peux, je fais.
FIN DE LA DISCUSSION.

Full Body

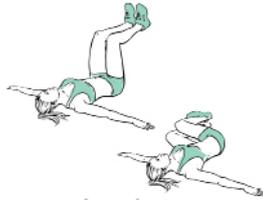
Jumping jacks



25 répétitions

Dynamique

Balancier



25 répétitions

*1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Epaules fixées au sol*

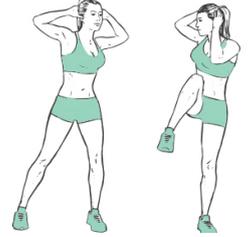
Lever jambes



25 répétitions

Dos collé au sol

Obliques debout

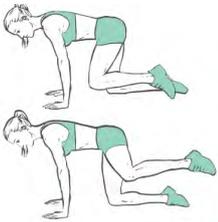


25 répétitions / côté

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

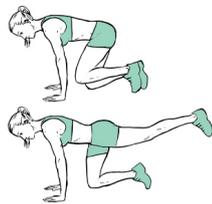
Fire hydrant



25 répétitions / jambe

Dos droit

Donkey kicks



25 répétitions / jambe

Dos droit

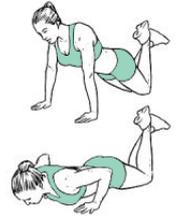
Squats



30 répétitions

Dos droit - Poids sur talons

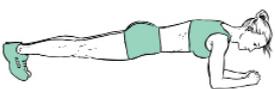
Pompes genoux



10 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



30 secondes

*Corps aligné - Pas de
fesses courbées*

Planche côté gauche



30 secondes

Corps aligné

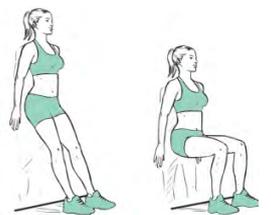
Planche côté droit



30 secondes

Corps aligné

Chaise



30 secondes

Genoux 90°

Sois la voix,
PAS L'ECHO.

Cardio

Vélo



45 minutes

ou

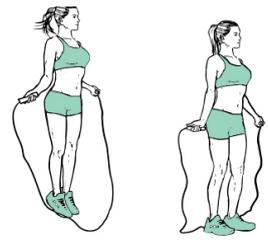
Running



45 minutes

ou

Corde à sauter

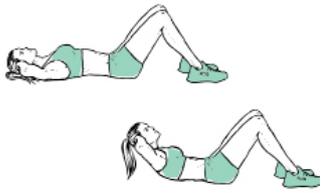


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Si l'opportunité ne frappe pas,
CONSTRUIS LA PORTE.

Fessier & Abdominaux

Crunch



30 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

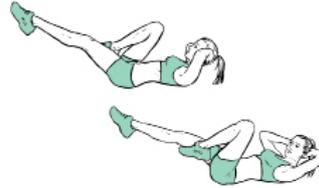
Genoux poitrine



30 répétitions

Les genoux rejoignent la poitrine

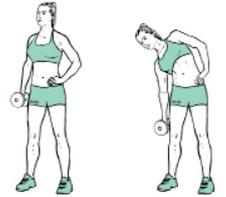
Bicyclette



15 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Coude sur genou opposé

Altère côté

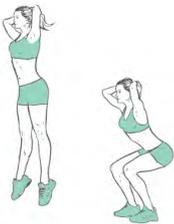


30 répétitions / côté

Buste gainé

Temps de récupération : 2 minutes

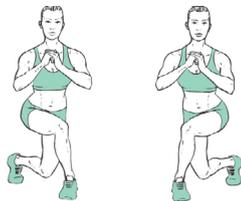
Jump squats



20 répétitions

Dos droit - Genoux déverrouillés

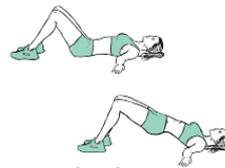
Fentes croisées



20 répétitions / jambe

Dos droit - Epaule basses

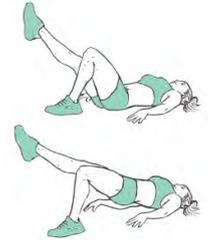
Pont



30 répétitions

Contracter fessier

Pont 1 jambe

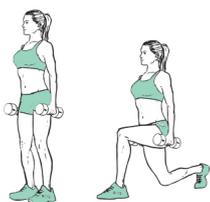


15 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

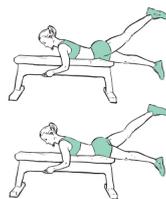
Fentes altères



30 répétitions / côté

Dos droit

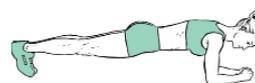
Battements



30 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Abdo gainés

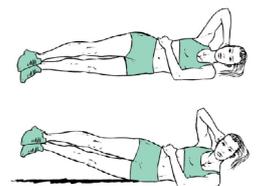
Planche



45 secondes

Corps aligné

Lever jambes côté



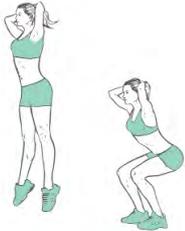
10 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Crois en toi,
PAS EN CE QUE LES AUTRES PENSENT.

Cuisses & Bras

Jump squats



20 répétitions

Poids sur les talons

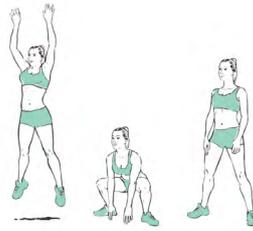
Lever genou



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alternier droite et gauche -
Dynamique

Saut grenouille



20 répétitions

Genoux déverrouillés

Squat bras



20 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

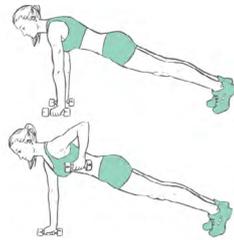
Lever côté assis



25 répétitions

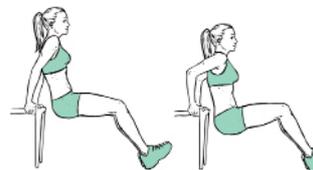
Epaules basses

Commando



25 répétitions / côté

Dips



25 répétitions

Epaules basses

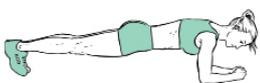
Pompes genoux



10 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

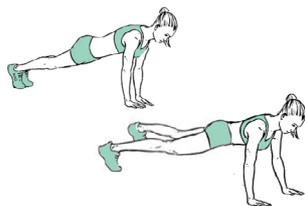
Planche



45 secondes

Corps aligné

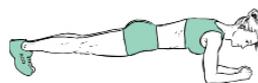
Planche mains écart jambes



10 répétitions / côté

Genoux déverrouillés

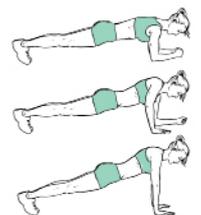
Planche



45 secondes

Corps aligné

Planche mains coudes



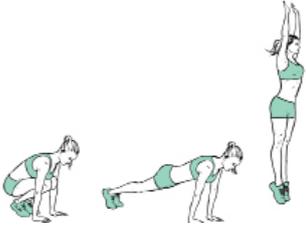
10 répétitions

Se mettre sur coude puis
main, alterner.

Ta sueur d'aujourd'hui
EST TON SOURIRE DE DEMAIN.

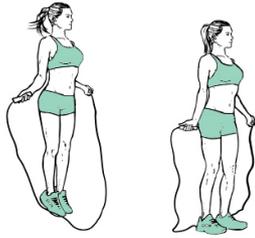
Full Body

Jump burpees



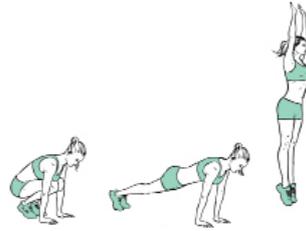
20 répétitions
Dynamique

Corde à sauter



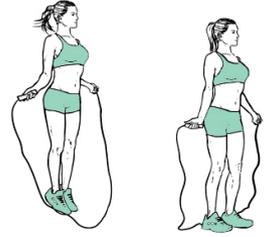
2 minutes
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Jump burpees



20 répétitions
Dynamique

Corde à sauter



2 minutes
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

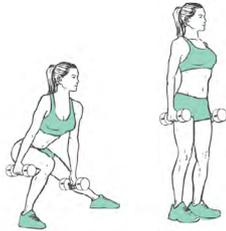
Temps de récupération : 2 minutes

Squats



30 répétitions
Poids sur les talons

Fentes côté altères



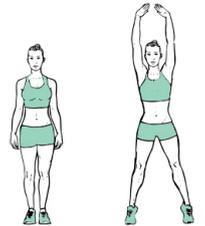
30 répétitions / jambe
Poids sur les talons

Pont statique



1 minute
Contracter fessier

Jumping jacks



30 répétitions
Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

Altères côté



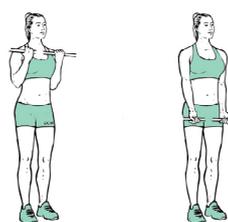
30 répétitions / côté
Buste gainé

Biceps altères 1



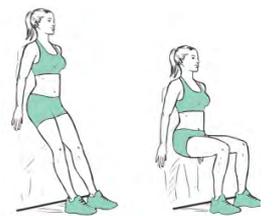
30 répétitions
Mains en pronation

Biceps altères 2



30 répétitions
Mains en supination

Chaise



1 minute
Genoux 90°

Les erreurs sont la preuve
QUE TU ESSAIES.

Cardio

Vélo



50 minutes

ou

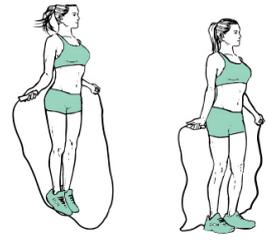
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter

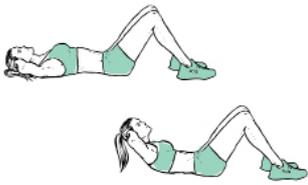


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Personne n'a dit que
ÇA SERAIT FACILE.

Fessier & Abdominaux

Crunch



40 répétitions

Coudes écartés - Regard vers plafond

Bicyclette



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Coude sur genou opposé

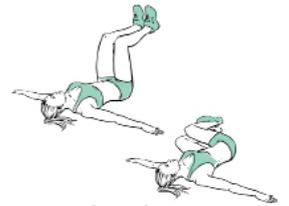
Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

Balancier

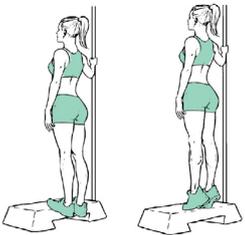


20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Epaules fixées au sol

Temps de récupération : 2 minutes

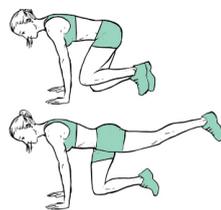
Mollets pointes



40 répétitions

Talons dans le vide puis
pointe des pieds

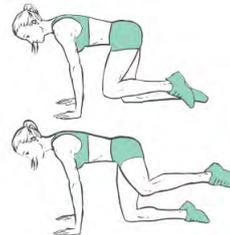
Donkey kicks



40 répétitions / jambe

Dos droit

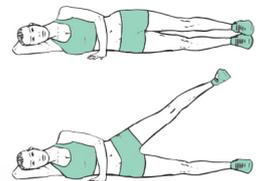
Fire hydrant



40 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté

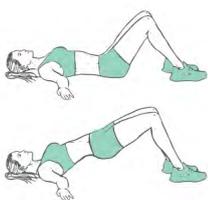


40 répétitions / jambe

Corps aligné

Temps de récupération : 2 minutes

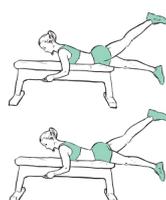
Pont



40 répétitions

Dos droit

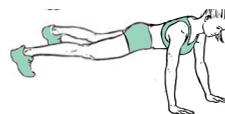
Battements



40 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Abdo gainés

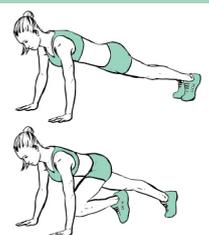
Planche écart



1 minute

Corps aligné

Climber



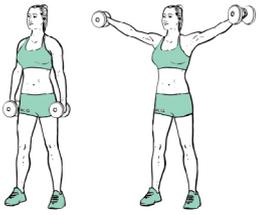
10 répétitions

1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Fais de ton mieux,
MÊME SI PERSONNE NE REGARDE.

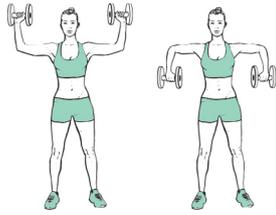
Cuisses & Bras

Levers latéraux



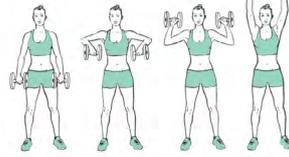
2 séries
20 répétitions
Epaules basses - Abdo gainés

Scarecrows



2 séries
20 répétitions
Epaules basses - Abdo gainés

Lever bras



2 séries
20 répétitions
Epaules basses - Abdo gainés

Biceps alternés



2 séries
20 répétitions
Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Lever genou



40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Dynamique

Saut step



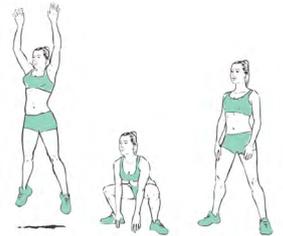
15 répétitions

Fentes front kick



30 répétitions / jambe
Dos droit - Genoux déverrouillés

Saut grenouille



30 répétitions
Genoux déverrouillés

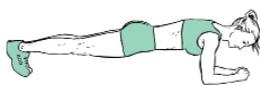
Temps de récupération : 2 minutes

Diseau - chien



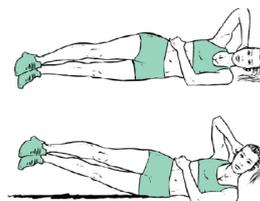
20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Corps aligné - Dos droit

Planche



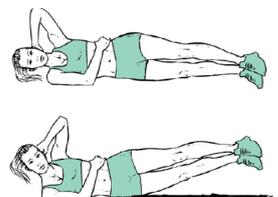
1 minute
Corps aligné

Lever jambes côté gauche



10 répétitions / côté
Corps aligné - Dos droit

Lever jambes côté droit



10 répétitions / côté
Corps aligné - Dos droit

Ta seule limite
C'EST TA CRAINTE

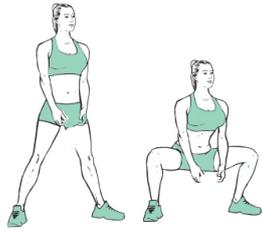
Full Body

Jumping jacks



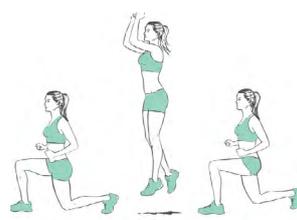
30 répétitions
Dynamique

Sumo squats



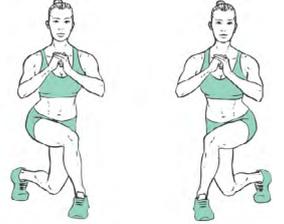
40 répétitions
Jambes écartées

Jump fentes alternées



15 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Dynamique

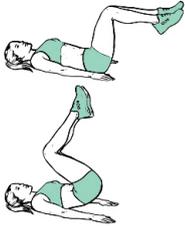
Fentes croisées



20 répétitions / côté
Dos droit

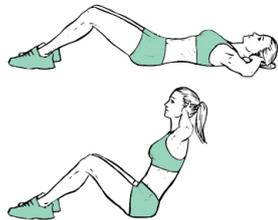
Temps de récupération : 2 minutes

Crunch inversé



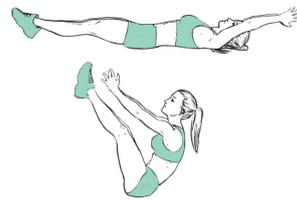
40 répétitions
Dos fixé au sol

Sit-up



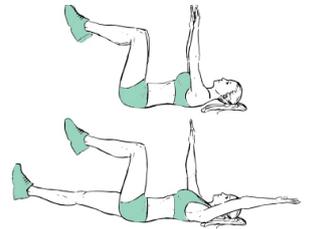
20 répétitions
Dos droit

V-up



20 répétitions

Insecte mort



20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche

Temps de récupération : 2 minutes

Dips



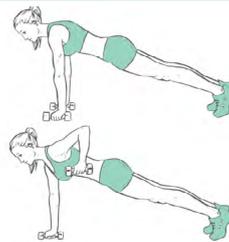
40 répétitions
Epaules basses

Pompes



10 répétitions

Commando



20 répétitions / côté

Diseau - chien



30 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Corps aligné - Dos droit

#

N'aie pas peur d'échouer,
AIE PEUR DE NE PAS ESSAYER.

Cardio

Vélo



50 minutes

ou

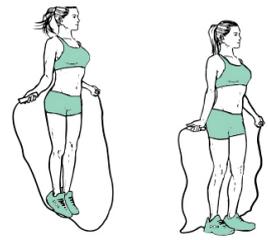
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter

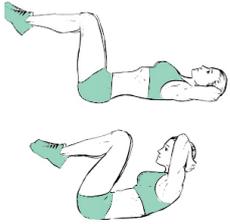


20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

Cesse de vouloir
ET FAIS.

Fessier & Abdominaux

Double crunch



50 répétitions

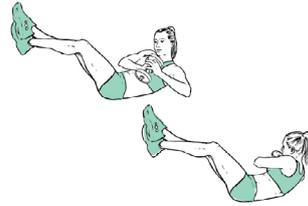
Coudes écartés - Regard vers plafond

V-up



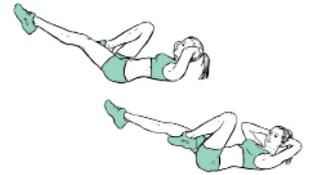
2 séries
20 répétitions

Russian twist



40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés

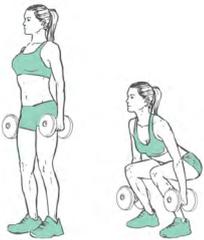
Bicyclette



30 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés - Le tronc ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

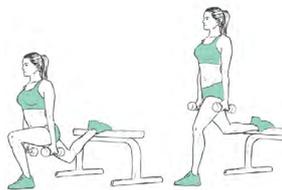
Squats altères



50 répétitions

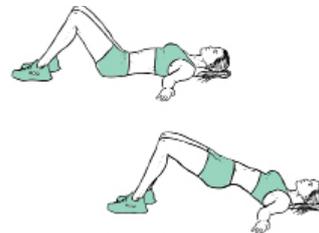
Poids sur les talons

Squats bulgares



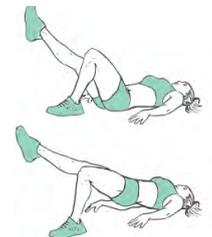
20 répétitions / jambe
Dos droit - Epaules basses

Pont



50 répétitions
Contracter fessier

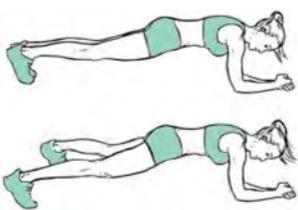
Pont 1 jambe



20 répétitions / jambe
Contracter fessier

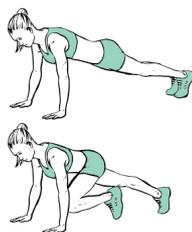
Temps de récupération : 2 minutes

Planche écart jambe



20 répétitions / côté
Ecarter la jambe gauche puis droite

Climber



20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Planche côté gauche



1 minute
Corps aligné

Planche côté droit

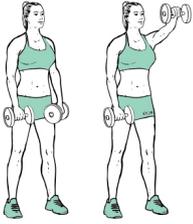


1 minute
Corps aligné

Inspire le futur
EXPIRE LE PASSÉ.

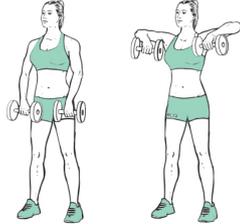
Cuisses & Bras

Levers frontaux



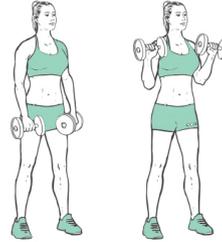
40 répétitions / côté
Mains en pronation

Ailes poulet



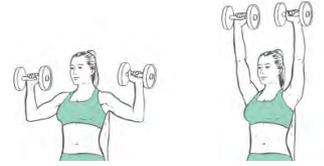
40 répétitions
Mains en pronation -
Epaules basses

Biceps reverse



40 répétitions
Mains en pronation

Press épaules



40 répétitions
Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Talon fesse



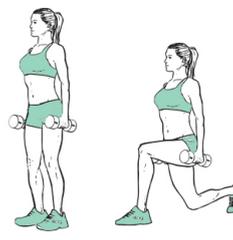
2 minutes
Dynamique

Saut step



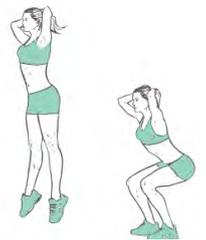
2 minutes
Dynamique

Fentes allères



30 répétitions / jambe
Epaules basses - Abdo
gainés

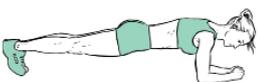
Jump squats



20 répétitions
Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

Planche



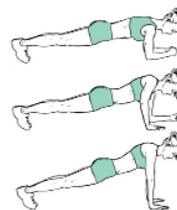
1 minute
Corps aligné

Planche mains



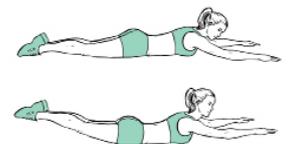
1 minute
Corps aligné

Planche mains coudes



15 répétitions
Se mettre sur coude puis
main, alterner.

Superman

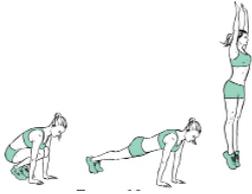


20 répétitions
Lever jambes & bras
doucement

Quand tu doutes,
REGARDE LE CHEMIN PARCOURU.

Full Body

Jump burpees



30 répétitions

Dynamique

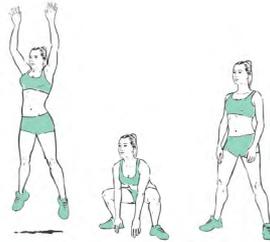
Jumping jacks



30 répétitions

Dynamique

Saut grenouille



30 répétitions

Genoux déverrouillés

Fentes front kick

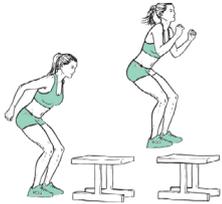


30 répétitions / jambe

Epaulles basses - Abdo gainés

Temps de récupération : 2 minutes

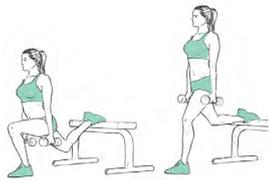
Saut step



20 répétitions

Genoux déverrouillés

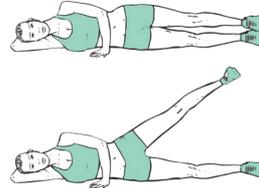
Fentes côté altères



40 répétitions / jambe

Dos droit

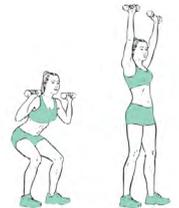
Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

Squats altères bras

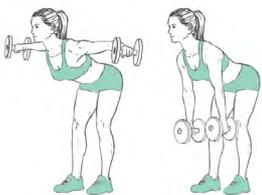


40 répétitions

Poids sur les talons

Temps de récupération : 2 minutes

Lever latéral altères



40 répétitions

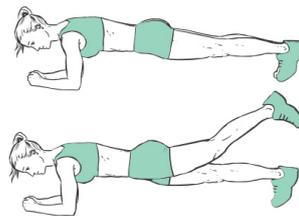
Epaulles basses - Dos droit

Pompes



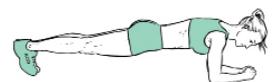
15 répétitions

Planche lever de jambe



20 répétitions
1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

Planche



1 minute

Corps aligné

Rêve, imagine, projette,
TRAVAILLE.

Cardio

Vélo



50 minutes

ou

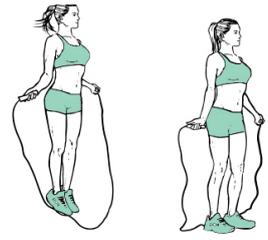
Running



50 minutes

ou

Corde à sauter



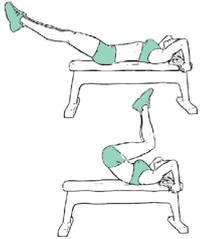
20 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

#

Tu n'auras pas un ventre plat EN DORMANT DESSUS.

Fessier & Abdominaux

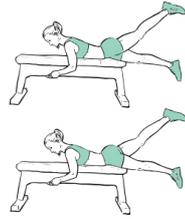
Crunch inversé



50 répétitions

Lever fessier pas trop haut

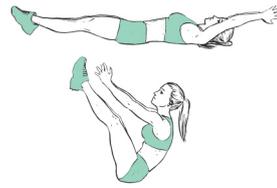
Battements



40 répétitions

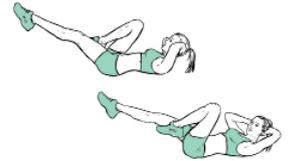
1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

V-up



2 séries
20 répétitions

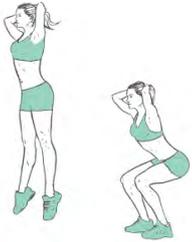
Bicyclette



40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés - Le tronc
ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

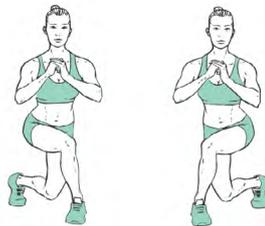
Jump squats



30 répétitions

Poids sur les talons

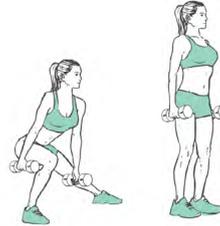
Fentes croisées



30 répétitions / côté

Dos droit - Epaule basses

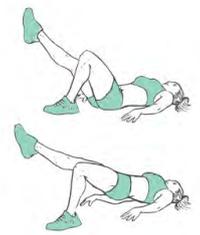
Fentes latérales altères



30 répétitions / côté

Dos droit - Epaule basses

Pont 1 jambe

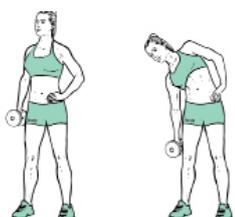


30 répétitions / jambe

Contracter fessier

Temps de récupération : 2 minutes

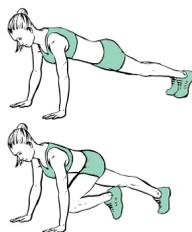
Altères côté



50 répétitions / côté

Abdo gainés - Le tronc
ne bouge pas

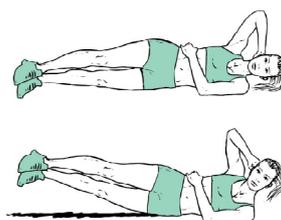
Climber



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
alterner gauche droit

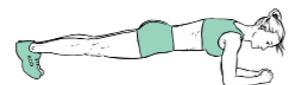
Lever jambes côté



15 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Planche



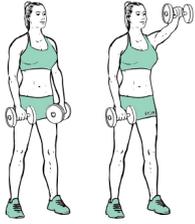
1'30 minute

Corps aligné

Le seul frein à ton succès
EST LA BARRIÈRE QUE TU T'ES MISE.

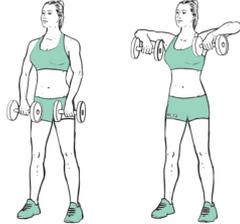
Cuisses & Bras

Levers frontaux



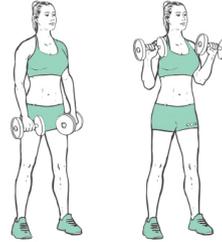
40 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés - Epaules basses

Ailes poulet



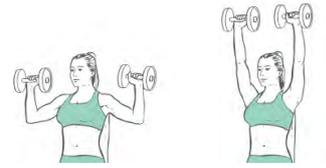
40 répétitions
Mains en pronation -
Epaules basses

Biceps reverse



40 répétitions
Mains en pronation

Press épaules



40 répétitions
Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Fentes front kick



30 répétitions / jambe
Epaules basses - Abdo gainés

Squat bras



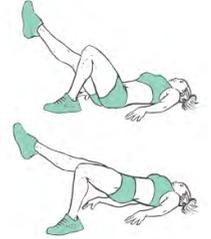
30 répétitions
Epaules basses

Step lever genou



30 répétitions / côté
Buste gainé

Pont 1 jambe



20 répétitions / jambe
Contracter fessier

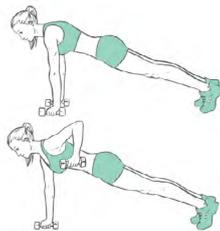
Temps de récupération : 2 minutes

Pompes



15 répétitions

Commando



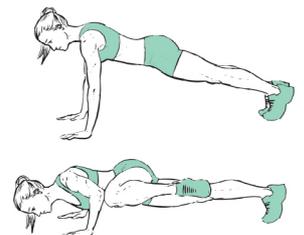
20 répétitions / côté
Corps aligné

Planche mains



1'30 minute
Corps aligné

Spiderman



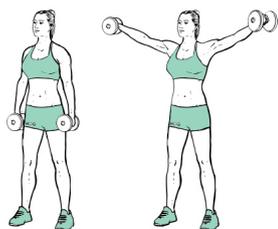
20 répétitions / côté
Corps aligné

#

Avant de t'énerver entraîne-toi,
TOUT SEMBLERA MOINS GRAVE APRÈS ÇA.

Full Body

Levers latéraux



40 répétitions

Épaules basses - Abdo gainés

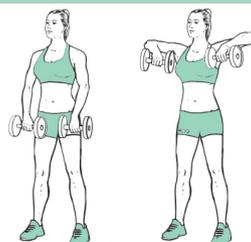
Biceps altères



40 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner droite et gauche -
Mains en pronation

Ailes poulet



40 répétitions

Mains en pronation -
Épaules basses

Dips

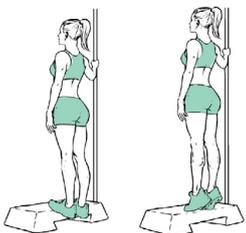


40 répétitions

Épaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

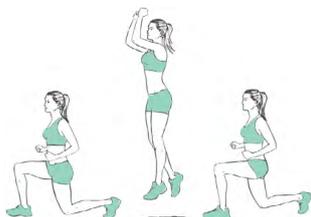
Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis
pointe des pieds

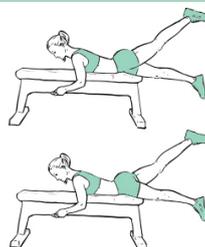
Jump fentes alternées



20 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Dos droit

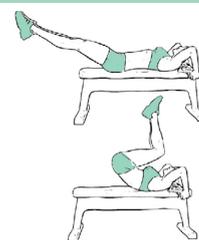
Battements



50 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Alterner gauche droit

Crunch inversé



40 répétitions

Lombaires plaquées

Temps de récupération : 2 minutes

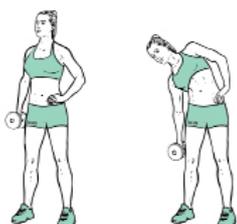
Toucher orteils



30 répétitions

1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés

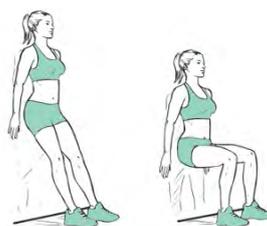
Altères côté



50 répétitions / côté

Abdo gainés - Le tronc
ne bouge pas

Chaise



1'30 minute

Genoux 90°

Diseau - chien



20 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Ce n'est pas toujours facile,
MAIS ÇA EN VAUT TOUJOURS LA PEINE.

Cardio

Vélo



55 minutes

ou

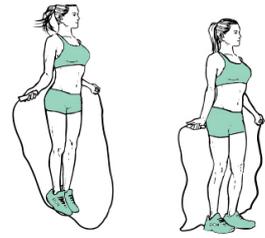
Running



55 minutes

ou

Corde à sauter



25 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

#

Tu n'auras pas le boule de tes rêves
EN RESTANT ASSIS(E) DESSUS.

Fessier & Abdominaux

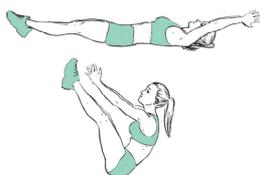
Genoux poitrine



50 répétitions

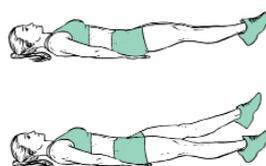
Lever fessier pas trop haut

V-up



2 séries
25 répétitions

Flutter kick



50 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Lombaires collées au sol

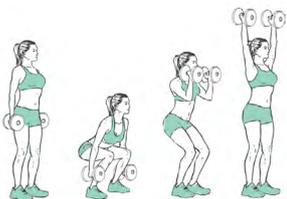
Bicyclette



2 séries
25 répétitions
1 répétition = droit + gauche
Abdo gainés - Le tronc
ne bouge pas

Temps de récupération : 2 minutes

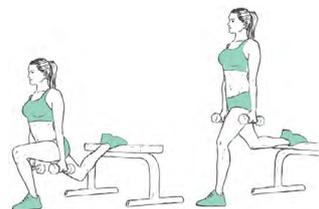
Jump squats bras



40 répétitions

Poids sur les talons

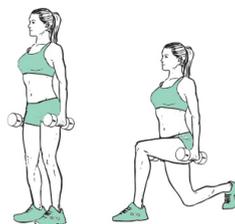
Squats bulgares



40 répétitions / jambe

Dos droit - Epaules basses

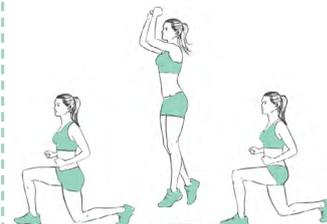
Fentes altères



40 répétitions / côté

Dos droit

Jump fentes alternées



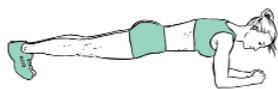
20 répétitions

1 répétition = droit + gauche

Dynamique

Temps de récupération : 2 minutes

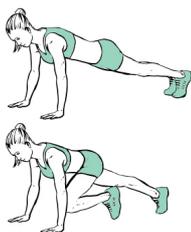
Planche



2 minutes

Corps aligné

Climber

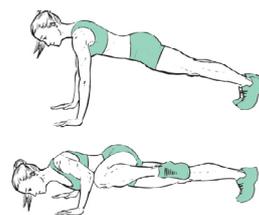


20 répétitions

1 répétition = droit + gauche

alterner gauche droit

Spiderman

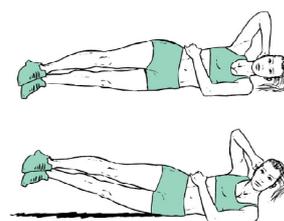


20 répétitions / côté

1 répétition = droit + gauche

Corps aligné - Dos droit

Lever jambes côté



20 répétitions / côté

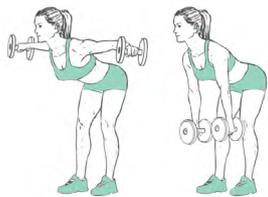
Corps aligné - Dos droit

#

Le seul mauvais entraînement
EST CELUI QUE TU NE FAIS PAS.

Cuisses & Bras

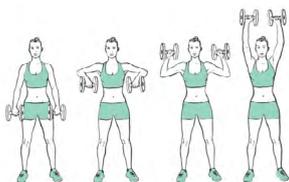
Levers latéraux épaules



40 répétitions

Epaules basses - Abdo gainés

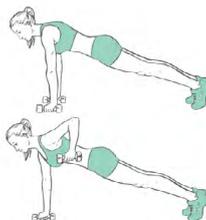
Cuban press



40 répétitions

Mains en pronation -
Epaules basses

Commando



40 répétitions / côté

Corps aligné

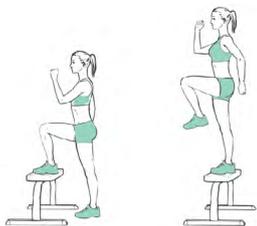
Pompes



20 répétitions

Temps de récupération : 2 minutes

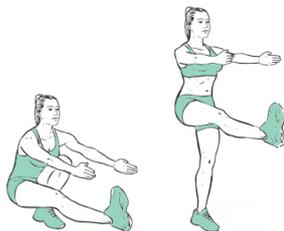
Step lever genou



25 répétitions / côté

Buste gainé

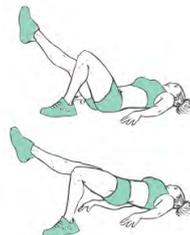
Pistol



10 répétitions / côté

Dos droit - Epaules basses
Peut s'aider des mains

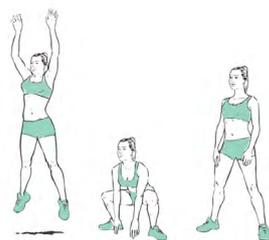
Pont 1 jambe



30 répétitions / jambe
1 répétition = droit + gauche

Contracter fessier

Saut grenouille



40 répétitions

Genoux déverrouillés

Temps de récupération : 2 minutes

Diseau - chien



30 répétitions / côté

Corps aligné - Dos droit

Superman



40 répétitions

Lever jambes & bras
doucement

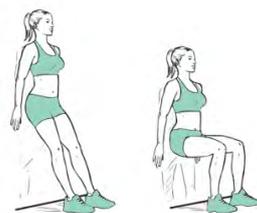
Planche mains



2 minutes

Corps aligné

Chaise



2 minutes

Genoux 90°

#

L'alimentation change ton poids
L'ENTRAÎNEMENT CHANGE TON CORPS.

Full Body

Jumping jacks



50 répétitions

Dynamique

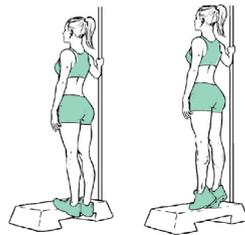
Fentes front kick



30 répétitions / jambe

Epaules basses - Abdo gainés

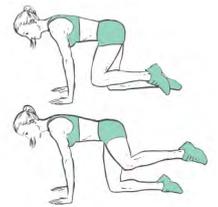
Mollets pointes



50 répétitions

Talons dans le vide puis pointe des pieds

Fire hydrant

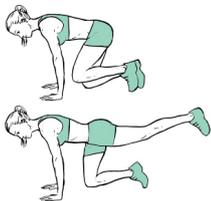


40 répétitions / jambe

Dos droit

Temps de récupération : 2 minutes

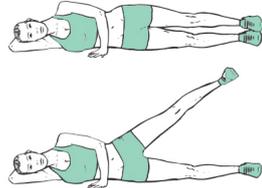
Donkey kick



40 répétitions / jambe

Dos droit

Lever jambe côté



40 répétitions / jambe

Corps aligné

Squats altères bras



50 répétitions

Poids sur les talons

Dips

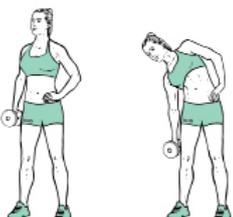


50 répétitions

Epaules basses

Temps de récupération : 2 minutes

Altère côté

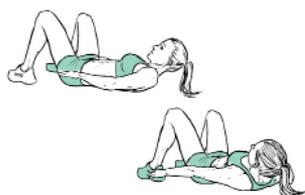


50 répétitions

1 répétition = droit + gauche

Alterner droite et gauche

Toucher orteils

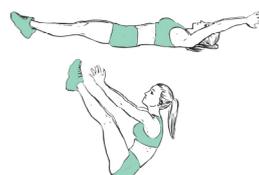


40 répétitions

1 répétition = droit + gauche

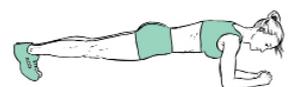
Epaules basses - Dos droit

V-up



2 séries
30 répétitions

Planche



2 minutes

Corps aligné

Pas de délice
SANS SUPPLICE.

Cardio

Vélo



60 minutes

ou

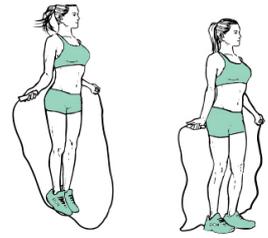
Running



60 minutes

ou

Corde à sauter



25 minutes
fractionnées
30 sec. de saut et 30
sec. de repos.

#

*Tourne toi face au soleil,
L'OMBRE SERA ALORS DERRIÈRE TOI.*

Idées de stretching

Dos / lombaires



30 secondes /
jambe

Chien / chat



Inspirer dos cambré,
expirer dos rond.
10 cycles

Papillon inverse



Expirer sur 15
secondes. Répéter 3x
Epaules basses

Étirement nuque



30 secondes /
côté

Epaules



30 secondes /
bras

Cobra



expirer sur 15
secondes. Répéter 3x

Quadriceps



30 secondes /
jambe

Tendons et mollets



30 secondes /
jambe

Tendons



30 secondes /
jambe

Dos rond



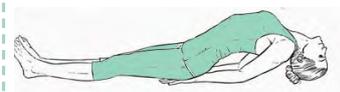
Expirer longuement

Relaxation



Inspirer par le nez.
Expirer par la bouche
sur 30 sec.

Le poisson



30 secondes. Garder
bouche fermée.



Fitbook Lotus & Bouche Cousue

Un **Fitbook** c'est quoi ? Une façon de suivre son évolution sportive, de progresser correctement, un carnet de bord healthy en somme. Le Fitbook de **Lotus & Bouche Cousue** permet de se projeter sur 4 semaines et ainsi connaître ses points forts et ses points d'amélioration. Il vous suffit donc d'en imprimer un vierge à chaque début de mois ».



Date de démarrage :

Prénom, Nom :

Objectif(s) du mois :

Mes mensurations

Détails

Ce jour

Objectif

Poids

Tour de poitrine

Tour de taille

Tour de hanches

Tour de cuisse

Mes performances

Détails

Ce jour

Objectif

Mes motivations

Planning 4 semaines :

Du / / au / /

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Jour 8

Jour 9

Jour 10

Jour 11

Jour 12

Jour 13

Jour 14

Jour 15

Jour 16

Jour 17

Jour 18

Jour 19

Jour 20

Jour 21

Jour 22

Jour 23

Jour 24

Jour 25

Jour 26

Jour 27

Jour 28

Date : Semaine 1 - Jour 1

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 2

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 3

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 4

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 5

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 6

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 1 - Jour 7

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 1 :

Mes mensurations

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>
<i>Poids</i>		
<i>Tour de poitrine</i>		
<i>Tour de taille</i>		
<i>Tour de hanches</i>		
<i>Tour de cuisse</i>		

Mes performances

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 2 - Jour 8

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 9

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 10

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 11

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 12

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 13

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines

Poids/leste

Nb de séries

*temps / série
Nb de répétitions*

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 2 - Jour 14

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 2 :

Mes mensurations

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>
<i>Poids</i>		
<i>Tour de poitrine</i>		
<i>Tour de taille</i>		
<i>Tour de hanches</i>		
<i>Tour de cuisse</i>		

Mes performances

<i>Détails</i>	<i>Ce jour</i>	<i>Objectif</i>

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 3 - Jour 15

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 16

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 17

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

*Exercices /
machines*

Poids/leste

Nb de séries

*temps / série
Nb de répétitions*

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 18

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 19

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 20

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 3 - Jour 21

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 3 :

Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Date : Semaine 4 - Jour 22

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines

Poids/leste

Nb de séries

*temps / série
Nb de répétitions*

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 23

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices / machines

Poids/leste

Nb de séries

*temps / série
Nb de répétitions*

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 24

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 25

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 26

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

*Exercices /
machines*

Poids/leste

Nb de séries

*temps / série
Nb de répétitions*

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 27

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date : Semaine 4 - Jour 28

Mon entraînement

durée

muscles ciblés

Musculation

Exercices /
machines

Poids/leste

Nb de séries

temps / série
Nb de répétitions

temps récup.

Gainage

durée

Cardio

moyen
(course, vélo etc)

durée

Cours collectif

muscles ciblés

durée

Alimentation

Petit-déjeuner

Encas

Déjeuner

Encas

Dîner

Notes / Bilan

Date bilan Semaine 4 :

Mes mensurations

Détails	Ce jour	Objectif
Poids		
Tour de poitrine		
Tour de taille		
Tour de hanches		
Tour de cuisse		

Mes performances

Détails	Ce jour	Objectif

Mon bilan

Mes + :

Mes points d'amélioration :

Fin Semaine 4 :

Notes

Large empty light green area for taking notes.



Carnet de recettes

Nous avons conscience qu'il n'est pas toujours aisé de prendre le temps de faire du sport, de cuisiner, de prendre soin de soi en général, c'est pourquoi **Lotus & Bouche Cousue** vous propose des recettes simples à réaliser au quotidien.

Nous restons convaincues que décider d'avoir une alimentation saine et savoureuse n'est pas antinomique.

Vous trouverez ainsi 4 recettes pour un petit-déjeuner vitaminé, 3 idées d'entrées pour éveiller vos papilles et 3 plats afin de satisfaire votre appétit.

N'hésitez pas à partager vos créations sur les réseaux sociaux avec le **#lotusbouchecousue**.

Bon appétit la LotusTeam !



Green smoothie bowl - Petit-déjeuner -

Préparation : **15 minutes** - Cuisson : **aucune**

Ingrédients :

- 1 banane surgelée
- 2 kiwis
- 3 tranches d'ananas
- 2 poignées de pousses d'épinard

Préparation :

1. Dans un blender / mixer, placer les kiwis, les tranches d'ananas et les pousses d'épinard.
2. Ajouter les morceaux de banane préalablement surgelée.
3. Mixer le tout jusqu'à ce que le smoothie soit homogène.
4. Verser la préparation dans un bol.
5. Ajouter quelques toppings en option.
6. Déguster !





Pancakes healthy *- Petit-déjeuner -*

Préparation : **15 minutes** - Cuisson : **aucune**

Ingrédients :

- 30 g de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 oeuf
- 5 cl de lait
- Une cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- Sirop d'agave
- 1/2 sachet de levure

Préparation :

1. Dans un blender / mixer, mixer les flocons d'avoine jusqu'à obtention d'une poudre lisse.
2. Dans un saladier, verser les flocons d'avoine mixés, la farine et la levure.
3. Ajouter l'oeuf, le lait et le fromage blanc et mélanger à l'aide d'un fouet. La pâte doit être lisse.
4. Faites chauffer une poêle à feu doux / moyen. La graisser avec un essuie-tout et un peu d'huile.
5. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une petite louche de pâte dans la poêle.
6. Retourner le pancake lorsque des bulles apparaissent à sa surface.
7. Laisser cuire jusqu'à ce que l'autre côte soit doré.
8. Répéter l'opération pour les autres pancakes.
9. Déguster !





pudding graines de chia & mangue - Petit-déjeuner -

Préparation : **10 minutes (la veille au soir)** - Cuisson : **aucune**

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 15 ml de lait de coco
- 1 mangue
- 1/2 citron vert

Préparation :

1. Verser le lait de coco dans un récipient.
2. Ajouter les graines de chia.
3. Mélanger la préparation à l'aide d'une fourchette pendant une dizaine de minutes, afin d'éviter que les graines ne s'agglutinent entre elles.
4. Réserver au réfrigérateur une nuit durant.
5. Le lendemain matin, peler puis couper la mangue en morceaux.
6. Dans un mixer / blender, mixer la mangue avec le jus du citron.
7. Sortir le pudding de chia et disposer 2 à 3 cm de purée de mangue par-dessus.
8. Ajouter quelques toppings en option.
9. Déguster !





Porridge pomme cannelle - Petit-déjeuner -

Préparation : **5 minutes** - Cuissons : **7 minutes**

Ingrédients :

- 50g de flocons d'avoine
- 30cl de lait
- 1 pomme
- 1 kiwi
- Quelques fruits secs : noix, noisettes, amandes...
- Pépites de chocolat
- Sirop d'agave

Préparation :

1. Faire cuire le lait et les flocons d'avoine dans une casserole à feu doux.
2. Lorsque le porridge devient consistant, retirer la casserole du feu.
3. Dresser le porridge dans un bol lorsqu'il est encore chaud.
4. Couper de fines tranches de pomme en gardant la peau.
5. Retirer la peau du kiwi et le tailler en tranches.
6. Faire revenir la pomme dans une poêle avec un peu de beurre et une pincée de cannelle.
7. Disposer sur le porridge les morceaux de pomme, de kiwi, les fruits secs et les pépites de chocolat.
8. Ajouter un filet de sirop d'agave sur la préparation.
9. Déguster !





Salade de quinoa façon taboulé *- Entrée -*

Préparation : **10 minutes** - Cuisson : **12 minutes**

Ingrédients :

- 1 verre de quinoa
- 2 tomates
- 1/2 poivron
- 1 petit oignon frais
- Une poignée de raisins secs
- Quelques herbes : ciboulette, basilic
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

1. Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire un verre de quinoa.
2. Laisser cuire environ 12 minutes puis l'égoutter.
3. Dans une tasse d'eau, faire réhydrater une poignée de raisins secs.
4. Couper les tomates, le demi poivron et l'oignon en petits dés.
5. Dans un saladier, ajouter le quinoa et les légumes coupés.
6. Ajouter quelques herbes ciselées et les raisins égouttés.
7. Saler, poivrer.
8. Ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger.
9. Déguster !





Tartare saumon, pomme, avocat *- Entrée -*

Préparation : **15 minutes** - Cuisson : **aucune**

Ingrédients :

- 1 pavé de saumon (environ 150 grammes)
- 1 pomme Granny Smith
- 1 avocat mûr
- 1 citron vert
- Jus d'un citron jaune
- Sauce soja
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

1. Retirer la peau du saumon et enlever les éventuelles arrêtes.
2. Couper le saumon en petits dés, de 1 à 2 cm environ.
3. Tailler la pomme en dés en gardant la peau, de la même grosseur que le saumon.
4. Répéter l'opération avec l'avocat. Verser un peu de jus de citron jaune sur ce dernier.
5. Dans un saladier, mélanger le saumon, la pomme et l'avocat.
6. Verser le jus du citron vert, deux cuillères à soupe de sauce soja et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Saler, poivrer.
8. Mélanger la préparation.
9. Déguster !





Salade de chou blanc à la truite

- Entrée -

Préparation : **5 minutes** - Cuisson : **aucune**

Ingrédients :

- 1/4 de chou blanc
- Fromage blanc 0%
- 2 petites tranches de truite fumée
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation :

1. Retirer les premières feuilles du chou, celles qui sont abimées.
2. Découper et se débarrasser ensuite des côtes du milieu (parties dures épaisses).
3. Émincer le chou dans la longueur, le plus finement possible.
4. Couper ensuite les tranches de truite fumée en petits morceaux.
5. Mettre le chou émincé et les morceaux de truite dans un saladier.
6. Ajouter 1 cuillère à soupe de fromage blanc et la ciboulette ciselée.
7. Saler, poivrer.
8. Mélanger le tout.
9. Déguster !





Velouté de patates douces *- Plat -*

Préparation : **15 minutes** - Cuisson : **30 minutes**

Ingrédients :

- 700g de patates douces (chair orange)
- 300 ml de lait de coco
- 300 ml d'eau
- 20g de gingembre
- 1 oignon
- 1 bouillon cube
- Curry
- Piment d'espelette
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

1. Émincer l'oignon et le gingembre.
2. Les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
3. Couper les patates douces en cubes et les ajouter à la préparation.
4. Verser le lait de coco, l'eau et le bouillon cube.
5. Couvrir la casserole et laisser cuire une trentaine de minutes.
6. Lorsque les morceaux de patates douces sont bien cuits, mixer le tout.
7. Ajouter une cuillère à café rase de curry.
8. Ajouter du sel, du poivre et du piment d'espelette selon le goût.
9. Déguster !





Papillote de poisson sur lit de poireaux *- Plat -*

Préparation : **15 minutes** - Cuissons : **18 minutes**

Ingrédients :

- 2 filets de poisson blanc : dorade, merlan, loup de mer, cabillaud...
- 1 gros poireau.
- Quelques graines : chia, pavot, lin, courge...
- Huile d'olive.
- Sel, poivre.

Préparation :

1. Couper le poireau dans la longueur puis le découper en rondelles.
2. Passer les morceaux découpés dans une passoire sous l'eau et les laver.
3. Les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Saler, poivrer.
4. Déposer une couche de poireaux sur du papier sulfurisé.
5. Saler et poivrer les filets de poisson sur les deux faces puis les déposer dans les papillotes.
6. Ajouter un filet d'huile d'olive et quelques graines sur les filets.
7. Rabattre le papier sulfurisé de haut en bas sur le filet et serrer ensuite les côtés en tortillant le papier, tout en serrant fortement.
8. Enfourner et laisser cuire 8 minutes si les filets sont fins, 12 minutes s'ils sont épais.
9. Déguster !





Purée de carottes au cumin *- Plat -*

Préparation : **15 minutes** - Cuisson : **15 minutes**

Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- Fromage philadelphia
- Sel
- Poivre
- Cumin

Préparation :

1. Éplucher les carottes et les couper en tronçons.
2. Faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, entre 15 à 20 minutes selon la taille.
3. Arrêter la cuisson lorsque les carottes sont tendres puis les égoutter.
4. Dans un mixer / blender, mixer les carottes.
5. Mettre la purée de carottes dans un chinois afin de les égoutter une nouvelle fois.
6. Ajouter deux cuillères de philadelphia.
7. Saler et poivrer. Ajouter du cumin, selon le goût.
8. Mélanger le tout.
9. Déguster !



Lotus & Bouche

Cousue



Merci !

Ce document est né de vos nombreuses demandes, que nous essayons au mieux de satisfaire.

Nous n'avons pas la prétention de penser que cet e-book est LE document de référence dans le domaine, nous avons simplement voulu répondre au mieux à vos besoins.

Nous sommes à l'écoute de vos suggestions et bonnes idées !

Nous en profitons pour vous remercier d'être chaque jour plus nombreux à nous suivre. Nous espérons que cet outil vous aidera à aller vers un mode de vie plus sain.

N'hésitez pas à rejoindre la communauté :



@Lotus &
Bouche Cousue



@lotusbouchecousue



@LotusBoucheC



@lotusbouchec