

Accès par **INTERNET**

Les 50 + 66 pdf ci-dessous sont consultables sur Smartphone mais pour une meilleure lisibilité des contenus, tableaux et schémas détaillés, il est préférable de les lire sur un grand écran et donc de coller ce pdf sur le bureau de votre PC.

Sinon, accès direct à mon site en cliquant sur les pavés rouges ou bleus → Pour me contacter...

NUTRITION



1. Retrouver sa ligne

1	Changer certaines habitudes alimentaires
2	Alimentation & Activités physiques - La part de leur importance
3	Activités & Sports pour retrouver sa ligne & santé
4	Calories & Indice Glycémique
5	Grossir avec des aliments santé
6	Perdre sa Masse Grasse & IMC
7	Indicateurs Nutritionnels
8	Organisme - son Fonctionnement + Système digestif
9	Prédiabète & Diabète

2. Macronutriments & Aliments

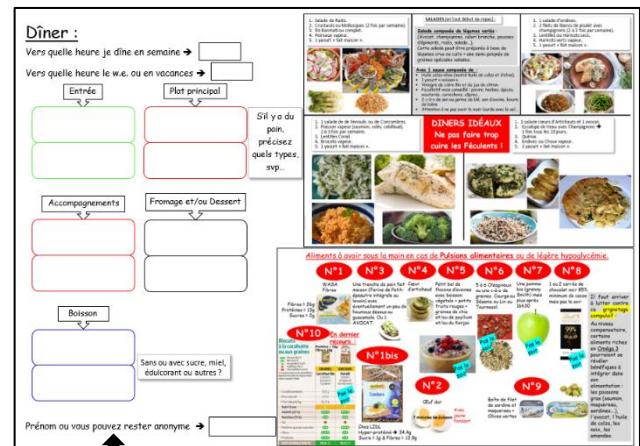
10	Sucre - Les moins mauvais + Miels + Fruits + Chocolats
11	Féculents - Les Bons & Mauvais
12	Lipides - Les Bons & Mauvais
13	Graines & Oléagineux
14	Germination & LactoFermentation
15	Protéines - Les meilleures
16	Viandes & Produits de la mer
17	Produits Laitiers
18	Eaux - Lesquelles choisir
19	Faux amis
20	Jeûne Intermittent + Aliments rassisants + Aliments contre Pulsions

3. Micronutriments & Organisme

21	Vitamines & Minéraux
22	Supers aliments + Herbes & Plantes
23	Pour 16 de nos Organes - Hygiène & Alimentation
24	Aliments Anti-inflammatoires & Alcalinisants
25	Articulations - Améliorer
26	Antioxydants & Radicaux libres
27	Microbiotes + Fibres + Troubles du transit
28	Maux de ventre + Intestin irritable + FODMAPS + Hémorroïdes
29	Défenses Immunitaires
30	Hypertension par l'alimentation
31	Hormones + Thyroïde

4. Menus Omnivores & Végéta-r-liens

32	Petit-Déjeuner - Pourquoi ne pas le sauter & Chronobiologie
33	Menus - Petit-déjeuner + Faire son Pain
34	Végéta-r-lien - Petit-Déjeuner
35	Boissons en remplacement du Café
36	Menus - Collation
37	Végéta-r-lien - Collation
38	Menus - Déjeuner
39	Végéta-r-lien - Déjeuner
40	Menus - Goûter
41	Végéta-r-lien - Goûter
42	Menus - Dîner
43	Végéta-r-lien - Dîner
44	Végéta-r-lien - CARENCES
45	5 Menus pour Omnivores & Végéta-r-liens
46	Quoi manger au Restaurant
47	Menus composés à partir des aliments à disposition



Dîner :
Vers quelle heure je dine en semaine →
Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée Plat principal

Accompagnements Fromage et/ou Dessert

Boisson

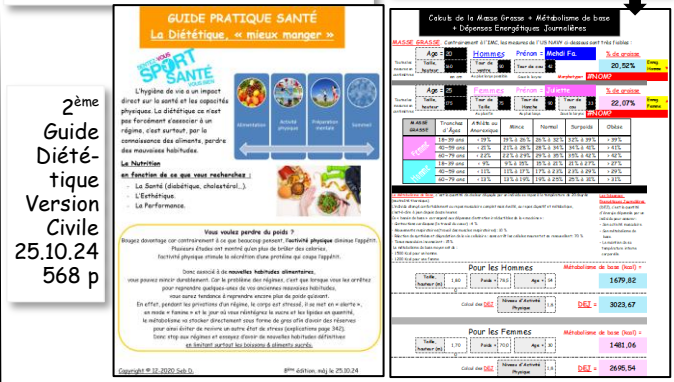
S'il y a du pain, précisez quels types, app.

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

Remplissez ce PDF et en fonction de vos repas de la semaine, je vous proposerai de remplacer certains aliments afin d'avoir une assiette davantage diététique tout en respectant vos goûts...

IMC et pèse-personne impédance-mètre ne sont pas fiables pour calculer notre quantité de Masse grasse.



2ème Guide Diététique Version Civile 25.10.24 568 p

GUIDE PRATIQUE SANTÉ La Diététique « mieux manger »

Hygiène de vie a un impact direct sur la santé et les aspects physiques. La diététique ne vise pas forcément à accéder à un régime, c'est surtout par la connaissance des aliments, par des habitudes saines.

La Nutrition en Santé: de ses axes, ses mécanismes, la Santé (diabétique, cholestérol...), L'Enthousiasme, La Performance.

Vous voulez perdre du poids ?
Régime équilibré et continué dans le temps permet l'atteinte d'un poids stable. Pour cela, il faut privilégier les aliments riches en fibres et à faible densité énergétique.

Tableau de suivi nutritionnel :

Age	Sexe	Statut	Prévalence	Prévalence	Prévalence	% de calories
18-24	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
25-34	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
35-44	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
45-54	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
55-64	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
65-74	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
75-84	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
85-94	M	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
18-24	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
25-34	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
35-44	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
45-54	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
55-64	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
65-74	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
75-84	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%
85-94	F	Normal	10,0%	10,0%	10,0%	10,0%

5. Aliments pour sportifs & bien dormir

48	Nourriture sportive - Avant, Pendant & Après
49	Sommeil - Améliorer par l'alimentation

6. Transition écologique & Aliments du futur

50 Transition écologique & Aliments du futur

Madame Christine CHARBONNIER, à la D.I., est la référente « Transition écologique »

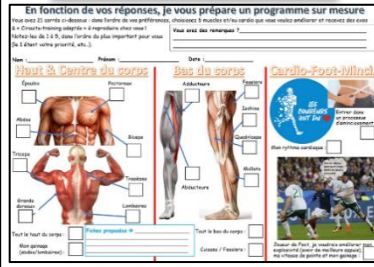
1. Notions importantes

- 1 Évaluations Physiques & Respiratoires
- 2 Endorphines, Dopamines, Sérotonine, Cohérence cardiaque, Récupération
- 3 Sport-Santé - Définition
- 4 Diminuer sa masse grasse
- 5 Gestes de sécurité de notre corps
- 6 Métabolisme de base & Dépenses Énergétiques Journalière
- 7 Dans quels matériels investir
- 8 Jambes lourdes, insuffisance veineuse & Marches
- 9 Muscles utiles et ceux compliqués à travailler pour une silhouette harmonieuse
- 10 Notions ATP, VO2Max & VMA
- 11 Points de côté & Nausées
- 12 Système Immunitaire & Organes - Booster
- 13 Étirements & Échauffements - Généralités
- 14 Grossesse - Sport, pendant, avant et après
- 15 Réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies
- 16 Améliorer ses performances physiques
- 17 Hormones de croissance, Stéroïdes, Créatine & EPO

2. Exos + Etirements Muscle par muscle + Cardio

- 18 Dorsaux & Cervicales Exos et étirements
- 19 Pectoraux Exos
- 20 Épaules Exos
- 21 Biceps, Triceps, Avant-bras, Coudes, Poignets & Doigts Exos
- 22 Gainages Abdos & Lombaires Exos
- 23 Quadriceps Exos & étirements
- 24 Fessiers, Ischios & Fascia-Lata Exos
- 25 Adducteurs & Psoas Exos
- 26 Mollets, Chevilles, Tendon d'Achille & Tibia Exos
- 27 Cardio Exos
- 28 YOGA

Programme personnalisé en fonction de vos priorités



Fiche de travail Femmes



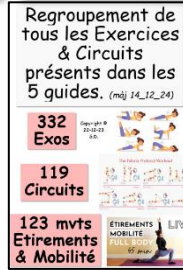
Fiche de travail Hommes



1^{er} Guide Sport 17.12.24 / 502 p



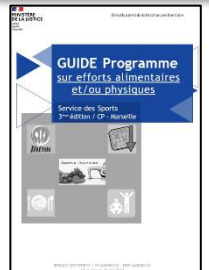
1^{er} Guide Exos 14.12.24 / 419 p



3^{ème} Guide Sport-Blessure 28.12.24 / 512 p



4^{ème} Guide Programme 28.12.24 / p 247



3. TRX - Elastiques - Medecine-ball - Swiss-ball

29	TRX
30	Élastiques
31	Medecine-Ball
32	Swiss-Ball

SPORT & Santé

5. Football - Sports de Combat - Course à pied - Tennis - Natation

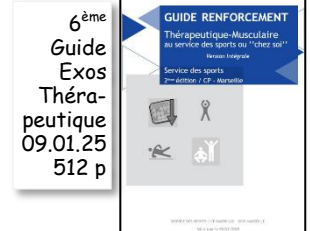
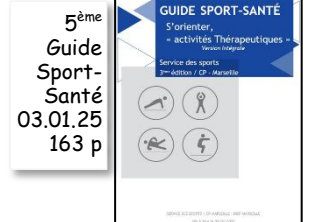
- 52 Course à pied - Prépa physique & Prévention de blessures
- 53 Footballeurs - Prépa physique & Prévention de blessures
- 54 Explosivité & Combats - Prépa physique & Prévention de blessures
- 55 Tennis - Prépa physique & Prévention
- 56 Natation - Prépa physique & Prévention

4. Circuits spécifiques - Mincir - Equilibre & mobilité - Force

- 33 Débutants & Intermédiaires
- 34 Amincissement Jambes & Cardio
- 35 Amincissement Jambes & Haut du corps
- 36 Jambes Abdos & Cardio
- 37 Jambes niveau Confirmés
- 38 Gainage Cardio
- 39 Centre du corps Confirmés
- 40 Dorsaux & Autres
- 41 Pectoraux & Autres
- 42 Épaules & Autres
- 43 Haut du corps Confirmés
- 44 Équilibre Souplesse & Mobilité - 5 circuits
- 45 Travail de FORCE - 3 circuits
- 46 Circuit de 44 exos
- 47 Super-héros - 41 circuits
- 48 7 Parcours Cross-Fit
- 49 Parcours de Santé - 4 ateliers de 6 exos
- 50 Programme de 91 exos pour FEMMES
- 51 Programme de 75 exos pour HOMMES

6. Blessures & Rééducation

- 57 Malade, Faire quand même du sport
- 58 Blessures fréquentes
- 59 Identifier sa blessure en fonction de la zone douloureuse
- 60 Arthrose Arthrite & autres maladies
- 61 Dos & Cervicales - Rééducation
- 62 Épaules - Rééducation
- 63 Coude, Doigts & Poignets - Rééducation
- 64 Hanches & Bassin - Piriforme, Sciatique, Adducteurs, Psoas, Cruralgie & Pubalgie
- 65 Genoux - Rééducation
- 66 Mollets, Chevilles, Pied, Tibia & Péroné



Calcul du niveau de récupération à l'effort

Comment se fréquence cardiaque maximale - Tester sa VMA avec le COOPER - Evaluer son niveau de récupération à l'effort

Comment bien prendre son pouls ?

Comment se tester sa VMA avec le test du COOPER ?

Comment évaluer son niveau de récupération à l'effort ?

Classe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
1	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66									

Tableau de récupération à l'effort

Tableau de fréquence cardiaque maximale

Tableau de VMA

Tableau de test de récupération