



Frédéric Six /
PDG de Myteam

MYTEAM

Body coaching

Le centre est spécialisé dans la méthode d'entraînement sur Power Plate. Il s'agit d'un appareil de pointe utilisé à l'origine par les cosmonautes russes pour renforcer leur tonus musculaire et augmenter leur densité osseuse. Frédéric et son épouse, patrons des lieux, offrent des prestations personnalisées avec un coach, après un bilan complet de votre forme! Original, le Power Wrap: une séance de 45 minutes qui combine l'application d'un soin minceur à base de plante sur tout le corps et une séance de Power Plate juste après. Rien que pour vous...

Myteam, 109 bis avenue Charles de Gaulle, 92200 Neuilly.
Tel: 01 47 45 04 84. www.myteam.fr. Séance Power Wrap, 85 €. Séance Power Plate avec un coach, 35 €.



10 RÈGLES alimentaires pour *mincir* en faisant du sport



par Frédéric Yaché / coach à L'Usine

- Hydratez-vous ! Buvez au minimum 1 à 2 litres d'eau par jour.
- Réduisez les graisses (beurre, huile...) mais ne les supprimez pas ! Les graisses (lipides) doivent représenter 5 à 10% de l'alimentation.
- Évitez les sucreries (pâtisseries, sucre blanc...) et privilégiez les sucres lents (riz, pâtes, semoule, blé, fruits...) sans sauce ! Les sucres lents (glucides) doivent représenter 35 à 40% de l'alimentation.

- Privilégiez les viandes maigres (volailles, viandes blanches, poissons maigres, œufs, lait de soja, produits laitiers). Les viandes et poissons (protéines) sont le matériau de construction du muscle.
- Privilégiez les fruits et les légumes pour leur apport en vitamines et en fibres (pour éliminer). Attention, les fruits sont plus sucrés que les légumes, évitez-les après 16h !
- Limitez le nombre de calories par jour et surtout, répartissez leur apport de façon stratégique, vous pouvez adopter une alimentation légèrement hyperprotéinée afin de perdre du poids sans perdre de muscle !
- Le petit-déjeuner doit être composé d'une portion de protéines (produit laitier, lait de soja, œuf) d'1/2 à une part de glucides (céréales, pain complet) et d'un fruit.

- Le déjeuner doit s'adapter à votre journée :

Avec sport	Sans sport
une part de protéines (viande blanche, poisson...)	une part de protéines
une portion de glucides (pâtes, riz, semoule...)	une portion de glucides et une portion de légumes
un fruit	un produit laitier

- Le dîner doit être léger et pris au moins 3h avant le coucher : une portion de protéines, une à une et demie portion de légumes, pas de dessert, ni de fruit.
- Évitez les grignotages entre les repas. Toutefois, un fruit vers 11h ou un produit laitier dans l'après-midi peut compenser un déjeuner ou un dîner décalé.