

Table des matières

- Préface	10
Généralités	
- Préambule	12
- Qu'est-ce que la FORME ?	14
- Considération sur la FORME, la SANTE et l'ESPERANCE de Vie	16
- Les changements physiques dus aux exercices	19
Notions de physiologie et aperçu du système hormonal	
- avertissement	20
- Les aspects morphologiques de l'homme et de la femme	20
- Les types morphologiques	21
- Le Poids idéal	22
- BMI (Body Mass Index) ou IMC (Indice de masse corporelle)	24
- Le taux de graisse corporelle	26
- Le tissu adipeux et la formation de la cellulite	28
- Le système cardio-vasculaire	29
- La pression artérielle	31
- La coagulation du sang ou L'agrégation plaquettaire	32
- Les rythmes cardiaques ou fréquences cardiaques	34
- Les régimes d'efforts Aérobie et Anaérobie	36
- La structure musculaire	38
- L'ATP ou Adénosinetriphosphates ou Les carburants du muscle	41
- La plaque motrice	41
- Les fibres musculaires	42
- Le VO2 max.	43
- Le Test Conconi	45
- Aperçu du système hormonal et des hormones	49
- Le principe du «Feed back»	50
- Quelques hormones à la mode	50
- La glycémie	53
- L'équilibre acido-basique	54
- Le tissu conjonctif	56
- L'anabolisme et le catabolisme	56

Eléments et effets néfastes

- Influence du tabac et de l'alcool	57
- Les radicaux libres	58
- Le manque de repos et de sommeil	59
- Les cycles futiles	60
- Maîtrise des cycles futiles	61

LES CALORIES FACE AU POIDS

- Histoire de calories...	63
- Le métabolisme de base	65
- Dépenses caloriques par activité	67
- Pourquoi grossit-on?	69

Comment perdre du poids (MAIGRIR) ?

- Ce qu'il faut faire:	
*un bilan calorique	72
*un régime hypocalorique	74
*des exercices physiques	74
*stimuler le métabolisme de base	75
*brûler des calories et se débarrasser des graisses excédentaires	76
*raffermir son corps et dessiner la silhouette	77
*choisir un bon substitut de repas	78
- Ce qu'il NE faut PAS faire:	
*jeûner	79
*avoir faim	79
*utiliser des diurétiques	80
*accélérer le métabolisme de base artificiellement	81
*avoir recours à une surabondance protidique	82
*utiliser des fixateurs ou «unificateurs» de graisses	83
*suivre un régime miracle (ou pseudo miraculeux)	84

Comment prendre du poids ? 86

L'alimentation

- Les nutriments	88
*Les protéines	88
*Les besoins protidiques	89
*L'assimilation des protéines	89
- Les complémentarités protidiques alimentaires	90
*Tableau de la Teneur en acides aminés de quelques aliments	91

- Les glucides	92
*Les sucres rapides	93
*Les sucres lents	93
- Tableau de l'indice glycémique et du rapport glucidique des aliments	94
- Les besoins glucidiques	95
*Pour les sportifs	95
*Pour les sédentaires	95
- La vitesse de recharge glucidique	95
- L'assimilation des glucides	95
- Les pics glycémiques (tableau)	96
- Les formes d'hypoglycémie	97
- Les lipides	98
- La composition et la structure des lipides	99
- La position de l'acide gras sur la molécule de glycérol	101
- Les MCT (Medium Chain Triglyceride) ou Triglycérides à chaîne moyenne	103
- Qu'est-ce que les huiles «trans» ?	103
- Huiles pressées à froid, vierges, extraites à chaud. Que choisir ?	104
- Les besoins lipidiques	104
- La répartition des nutriments (glucides, protéines, lipides)	107
- L'eau, les boissons	111
- Les besoins hydriques	112
- Table des calories	113-
	127
- Les vitamines	128
- Les minéraux et les oligo-éléments	132
- La prise, en supplément, de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments	135
- Quelques suppléments à la mode	136

La digestion

- Le fonctionnement de notre système digestif	141
*La digestion mécanique	141
*La digestion chimique	143
- Le transit intestinal et l'incidence des aliments	146
- Les temps de séjour des aliments dans l'estomac	148
- Les phénomènes de fermentation et de putréfaction	151
- Considération sur le fonctionnement de notre système digestif	153
- Les avantages et les inconvénients de l'alimentation traditionnelle	154
- La nécessité d'une alimentation équilibrée	155
- Qu'est-ce que l'alimentation dissociée ? Pourquoi ?	156

- Tableau des combinaisons alimentaires	158
- L'ordre selon lequel les aliments devraient être ingérés	160
- La cuisson des aliments	161
- La cuisson à l'étuvée ou à la vapeur diffuse	162
- Considérations sur quelques habitudes culinaires	163
- Planning alimentaire (avec quelques notions récapitulatives)	164
- Menu type pour la forme	172
- Menu type pour mincir ou perdre du poids	174
- Menu type pour prendre de la masse ou du poids	176
- La recharge nutritionnelle après l'exercice, ou recharge glycogénique	180
- Les dangers de l'auto-médication	182

LES ACTIVITES PHYSIQUES

- Planches anatomiques (muscles principaux)	184-
	185
- La nécessité d'une activité physique	186
- Le choix d'un sport et des exercices	187
- Où exercer l'activité choisie ?	190
- Pour s'entraîner chez soi, de quoi faut-il disposer ?	191
- L'échauffement	193
- L'entraînement cardio-vasculaire	196
- Comment éviter et «brûler» les graisses superflues	198

La musculation

- Les avantages de la musculation	201
- Notions de physiologie musculaire et de mécanique articulaire	202
- Les régimes de contractions musculaires	204
- L'initiation aux appareils et aux exercices de musculation	205
*Tableau des muscles sollicités selon l'exercice	206-
	208
- Les répétitions et les séries	208
- La capacité maximum ou CM	208
- Techniques de musculation	209
*Technique conventionnelle	210
*Technique pyramidale	210
*Technique du 6-8-10	211
*Technique de la pause durant le concentrique	212
*Technique de la surcharge à l'excentrique	213

- Les mouvements, ou exercices de base	214
- La recherche de l'explosivité et les entraînements spécifiques	215
- La respiration en cours d'exercice	216
- Le principe des rebonds et de la surcompensation lors de la récupération	217
- Les temps de récupération	218
- La fréquence d'entraînement	220
- Planification de l'entraînement en blocs et périodes	221
- Les exercices spécifiques pour modeler son corps	223
*Le buste; les pectoraux	224
*Extension de la cage thoracique	227
*Les dorsaux	229
*Les biceps, les triceps	231
*Les hanches; les fesses et la culotte de cheval	233
*Les fesses; les cuisses	234
*Affiner sa taille	237
- Les abdos, ou comment «effacer» un petit ventre et prévenir le mal de dos	239
- Le mal de dos	246
*Le principe de la pince à linge appliqué aux vertèbres	248
*Les principaux exercices pour résorber le mal de dos	250
- Le circuit cardio-training	257
*Tableau d'un circuit cardio-training	258
- L'électrostimulation	259
- Le stretching: où ? quand ? comment ?	261
- La relaxation	265
- L'indice de la FORME sur le MENTAL et vice et versa	268
- Conclusion	269
- Index	271
- Bibliographie	277
- Notes personnelles	279