



**PERDONS
CES KILOS
SUPERFLUS !**



TABLE DES MATIÈRES

5

ADAPTEZ VOTRE
ALIMENTATION
POUR VOUS
AFFINER

10

ACCOMPAGNEZ
VOTRE NOUVEAU
RÉGIME DE
COMPLÉMENTS
PROTÉINÉS !


13

FAITES DES
EXERCICES
D'AMINCISSEMENT
POUR ATTEINDRE
VOS OBJECTIFS

18

MISEZ SUR
LA PLEINE
CONSCIENCE
POUR OPTIMISER
VOS RÉSULTATS

N'oubliez pas ! Ce guide est destiné à vous fournir des conseils
et des suggestions pour améliorer votre mode de vie.



**VOUS
AVEZ ENVIE
DE VOUS
AFFINER
MAIS VOUS
NE SAVEZ PAS
PAR OÙ
COMMENCER ?**

CE GUIDE CONSTITUE UN COMPLÉMENT DU JOURNAL TR90. SON BUT EST DE VOUS AIDER À PERDRE DU POIDS, SANS PERDRE EN MUSCLES !

En matière de perte de poids, notre stratégie consiste à favoriser un mode de vie sain vous permettant d'atteindre vos objectifs et de trouver l'équilibre qui vous convient. Nous avons rassemblé toutes les informations dont vous avez besoin afin d'associer mode de vie actif, alimentation équilibrée et entraînements optimaux pour tonifier votre corps.

Et ne vous inquiétez pas, nous serons à vos côtés pour vous accompagner, étape par étape !

MANGER

Une bonne alimentation est cruciale pour **couvrir tous vos besoins** et éviter les carences.

BOUGER

L'exercice quotidien vous donne plus d'énergie et c'est la seule manière d'atteindre votre **objectif** de silhouette idéale.

VIVRE

Associer le corps et l'esprit pour finaliser votre démarche vous aide à **trouver le bonheur**.

5 CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

- Définissez un poids cible
- Pesez-vous régulièrement
- Pratiquez une activité sportive quotidienne
- Réduisez les portions que vous mangez
- Notez tout ce que vous mangez et buvez

PERTE DE POIDS = calories brûlées > calories absorbées





DES ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS POUR CONSTRUIRE, ALIMENTER ET PROTÉGER VOTRE CORPS

ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION POUR VOUS AFFINER

Nous connaissons tous la règle de base du poids : un apport calorique supérieur à la dépense fait grossir, tandis que l'inverse fait maigrir. Mais il est surtout essentiel de conserver un régime équilibré et d'apporter au corps les nutriments dont il a besoin. Graisses ou protéines, ce que vous brûlez dépend de votre alimentation et de votre activité. Ainsi, pour éviter de perdre des muscles plutôt que de la graisse, vous devez vous assurer un apport suffisant en protéines et vous entraîner quotidiennement.



CONSTRUIRE

MANGEZ DES PROTÉINES MAIGRES

- Volaille sans la peau
- Morceaux maigres de bœuf et de veau
- Poisson et fruits de mer (*toutes sortes*)
- Œufs
- Yaourt allégé
- Skyr (*le skyr est un produit laitier provenant d'Islande. Il a la consistance d'un yaourt à la grecque, avec une saveur plus douce*)*
- Fromage peu gras
- Lait écrémé
- Alternatives végétales et à faible teneur en sucre pour remplacer les produits laitiers
- Tofu, lentilles, haricots

CONSEIL : mélangez votre TR90 V-Shake à votre yaourt post-entraînement ou à votre petit-déjeuner

* Le skyr peut être remplacé par un yaourt (grec) allégé



ALIMENTER

MANGEZ DES GLUCIDES ET DES GRAISSES NUTRITIFS

- Céréales complètes
(pain, tortilla, flocons d'avoine, porridge, crackers)
- Noix et graines crues
- Huiles d'olive et de tournesol
(plats chauds et froids)
- Huiles de colza, de soja et de noix
(plats froids uniquement)

CONSEIL : *mangez au maximum une cuillère à soupe d'huile, une poignée de céréales et 25 g de noix et graines par jour.*



PROTÉGER

MANGEZ DES FRUITS ET LÉGUMES

- Légumes frais ou surgelés
(crus, en soupe, à la vapeur...)
- Fruits frais ou surgelés
(sans sucres)
- Algues

CONSEIL : *consommez deux portions de fruits et deux portions de légumes chaque jour.*



APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

CHAI LATTE VANILLE-POTIRON



SANS GLUTEN



SANS LACTOSE



VÉGÉTARIEN



VÉGAN

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 1 sachet de thé chai aux épices
- 2 c.à.s. de purée de potiron
- 1 portion (25 g) de TR90 V-Shake vanille
- 1 c.à.c. de mélange d'épices (cannelle, gingembre noix de muscade, clou de girofle)

PRÉPARATION

- Faites bouillir l'eau et faites infuser le thé 4 minutes. Retirez le sachet de thé et ajoutez tous les autres ingrédients (à l'exception de la protéine en poudre), fouettez le tout.
- Réchauffez le chai latte et incorporez la protéine en poudre en la fouettant avant de servir.

CONSEIL : *le thé noir remplace très bien le chai aux épices, si vous préférez.*

8 BONS RÉFLEXES POUR VOUS AIDER

- Mangez des portions réduites et utilisez de plus petites assiettes
- Mangez trois fois par jour, à heures fixes
- Offrez-vous un à deux en-cas sains entre les repas
- Évitez d'aller faire les courses le ventre vide
- Conservez toujours des aliments nutritifs dans vos placards
- Buvez une tasse de soupe quand vous avez faim
- Mangez du poisson chaque semaine
- Planifiez vos repas pour toute la semaine

LE PLAISIR NON COUPABLE

GÉNOISE À LA PATATE DOUCE



SANS GLUTEN



VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de purée de patate douce
- 2 blancs d'œuf
- 1/4 c.à.c. de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 c.à.c. de curcuma
- 1 sachet de TR90 V-Shake vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.c. d'huile de tournesol
- 2 c.à.s. de skyr*

PRÉPARATION

- Montez les blancs en neige.
- Mixez la patate douce, le bicarbonate de soude, le curcuma, la pincée de sel et le TR90 V-Shake.
- Incorporez les blancs d'œuf au mélange.
- Versez la pâte dans un plat huilé et enfournez 10 min à 180 °C.
- Servez avec le skyr, sucré à votre goût avec de la stevia.

* Vous n'en trouvez pas dans votre magasin habituel ? Pas de panique, cette recette est aussi délicieuse préparée avec du yaourt (grec) à faible teneur en matières grasses ou du fromage à la crème à faible teneur en matières grasses.

N'oubliez pas de vous hydrater pendant votre parcours de perte de poids ! La raison est simple : boire de l'eau vous aide à ne pas manger ou boire des calories supplémentaires sous la forme de boissons trop riches. De plus, l'eau fait passer la faim et vous mangez donc moins.



ACCOMPAGNEZ VOTRE NOUVEAU RÉGIME *DE COMPLÉMENTS PROTÉINÉS* !

Complétez votre nouveau régime sain avec nos produits pour atteindre votre objectif plus rapidement.



TR90 V-SHAKE - CHOCOLAT ET VANILLE



TENEUR ÉLEVÉE
EN PROTÉINES



CONVIENT
AUX VÉGÉTARIENS



CONVIENT
AUX VÉGANS



FACILE
À CUISINER



5 INGRÉDIENTS
SIMPLES



EMBALLAGE
BIODÉGRADABLE

POURQUOI INTÉGRER DES PROTÉINES À VOTRE ALIMENTATION ?

- Elles sont essentielles à la bonne santé et à l'immunité
- Elles aident à maintenir la masse musculaire lors d'une perte de poids
- Elles favorisent la sensation de satiété

TR90 V-SHAKE – CHOCOLAT

- Isolat de protéine de pois en poudre (15,3 g) et riz complet en poudre (7,6 g)
- Cacao maigre en poudre (1000 mg) et arôme naturel de chocolat (1000 mg)
- Stevia Reb A 97

Valeur nutritionnelle	Pour 100 g	Quantité par portion (25 g)
Énergie	1616 kJ 386 kcal	404 kJ 97 kcal
Graisses dont saturées	4,9 g 1,3 g	1,2 g 0,3 g
Glucides dont sucres	5,6 g 0,1 g	1,4 g 0 g
Fibres alimentaires	2,5 g	0,6 g
Protéines	74,2 g	18,5 g
Sel	1,5 g	0,4 g

TR90 V-SHAKE – VANILLE

- Isolat de protéine de pois en poudre (15,3 g) et riz complet en poudre (7,6 g)
- Arôme naturel de vanille (1250 mg)
- Stevia Reb A 97

Valeur nutritionnelle	Pour 100 g	Quantité par portion (25 g)
Énergie	1616 kJ 386 kcal	404 kJ 97 kcal
Graisses dont saturées	4,6 g 1,1 g	1,1 g 0,3 g
Glucides dont sucres	5,3 g 0,1 g	1,3 g 0 g
Fibres alimentaires	1,4 g	0,6 g
Protéines	75,7 g	18,9 g
Sel	1,6 g	0,4 g

SUIVEZ LE PROGRAMME TR90 ET RECEVEZ TOUT CE QU'IL VOUS FAUT



Découvrez nos **barres substitut de repas**,
qui vous aident à réduire votre apport en calories
et à éliminer les kilos



Le **TR90 Complex C**
vous aide à rester sur la bonne voie
Deux fois par jour avec les repas

ÉLIMINEZ CES KILOS GRÂCE AU SPORT



FAITES DES EXERCICES D'AMINCISSEMENT POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

90 jours d'exercices axés sur la perte de poids pour vous sentir plus en forme, dynamique et fier(ère) de vos résultats !

Un mode de vie actif comprend nécessairement une activité physique régulière. Et le sport représente une part importante dans l'atteinte de vos objectifs de perte de poids. Il est donc essentiel de s'entraîner tous les jours, du lundi au vendredi. Le week-end est consacré à la détente ! Les entraînements prennent environ 30 minutes et sont faciles à intégrer dans votre routine quotidienne.

1 entraînement / mois

Vous allez découvrir un nouvel entraînement (trois sessions d'un circuit) chaque mois. L'entraînement devient plus intense chaque semaine. Si vous êtes déjà un(e) sportif(ve) aguerri(e), commencez avec un plus grand nombre de répétitions (reps) ou augmentez la durée de chaque exercice. Veillez cependant à maintenir l'intensité au fil des semaines.

NOUS AVONS TROIS MOIS POUR VOUS REMETTRE EN FORME. C'EST PARTI !

	Mois 1	Mois 2	Mois 3
Lundi	Programme d'entraînement 1	Programme d'entraînement 2	Programme d'entraînement 3
Mardi	Programme d'entraînement 1	Programme d'entraînement 2 + 20 min de course*	Programme d'entraînement 3 + 20 min de course*
Mercredi	Programme d'entraînement 1 + 20 min de course*	Programme d'entraînement 2	Programme d'entraînement 3
Jeudi	Programme d'entraînement 1	Programme d'entraînement 2	Programme d'entraînement 3
Vendredi	Programme d'entraînement 1	Programme d'entraînement 2 + 20 min de course*	Programme d'entraînement 3 + 20 min de course*
Samedi	Repos	Repos	Repos
Dimanche	Repos	Repos	Repos

* Vous voulez un résultat encore plus efficace ? Ajoutez 20 à 30 minutes d'endurance (natation, vélo, randonnée, course, etc.) une ou deux fois par semaine.

PLUS VOUS FAITES DE L'EXERCICE, PLUS VOUS BRÛLEZ DE GRAISSE !

Alors trouvez une nouvelle activité, une nouvelle playlist ou un(e) partenaire, et ravivez votre passion pour le sport.



« Bonjour, je suis Veron, votre **coach personnel** ! »



N'oubliez pas votre **échauffement de 5 minutes** avant de commencer !



5 FAÇONS DE RETROUVER L'ENVIE DE S'ENTRAÎNER

- Testez de nouvelles choses
- Trouvez un(e) partenaire d'entraînement
- Compilez une nouvelle playlist
- Ne vous sentez pas obligé(e) : vous le faites parce que vous en avez envie !
- Faites quelque chose que vous aimez

		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Programme d'entraînement 1 : 3 sessions du circuit A	Jumping jacks	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Planche	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Lever de genoux	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Retour au sol	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Piétinement rapide	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes

Programme d'entraînement 2 : 3 sessions du circuit B	Patineur	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Variante de la planche (bras écartés et reposés)	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Saut avec mains sur les genoux	10 reps	15 reps	20 reps	25 reps
	Retour au sol	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Piétinement rapide	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes

Programme d'entraînement 3 : 3 sessions du circuit C	Mountain climbers	30 secondes	40 secondes	50 secondes	60 secondes
	Planche latérale de chaque côté	20 secondes de chaque côté	30 secondes de chaque côté	40 secondes de chaque côté	50 secondes de chaque côté
	Pas chassés et squats	12 reps	16 reps	20 reps	24 reps
	Dos et fessiers	12 reps de chaque côté	16 reps de chaque côté	20 reps de chaque côté	24 reps de chaque côté
	Burpees	12 reps	16 reps	20 reps	24 reps



JUMPING JACKS



PLANCHE



LEVER DE GENOUX



RETOUR AU SOL



PIÉTINEMENT RAPIDE



PATINEUR



VARIANTE DE LA PLANCHE
(bras écartés et reposés)



SAUT AVEC MAINS SUR
LES GENOUX



RETOUR AU SOL



PIÉTINEMENT RAPIDE



MOUNTAIN CLIMBERS



PLANCHE LATÉRALE
de chaque côté



PAS CHASSÉS ET SQUATS



DOS ET FESSIERS



BURPEES



MISEZ SUR LA PLEINE CONSCIENCE POUR OPTIMISER VOS RÉSULTATS



VIVRE

Les centres dédiés à la pleine conscience sont très différents des salles de sport ordinaires. Vous trouverez des coussins, des bougies et des tasses de thé dans des espaces haut de gamme et chaleureux qui favorisent la méditation.

Fréquenter ces centres d'un nouveau genre ne va pas vous faire perdre du poids. Cependant, cela va **réduire votre stress et votre anxiété, qui peuvent vous inciter à manger davantage ou à adopter des comportements malsains.**



**SHAKE IT
'TIL YOU MAKE IT !**

PARTAGEZ VOTRE PROGRESSION

Rejoignez notre communauté
Complétez votre stock de TR90

 **PHARMANEX®**