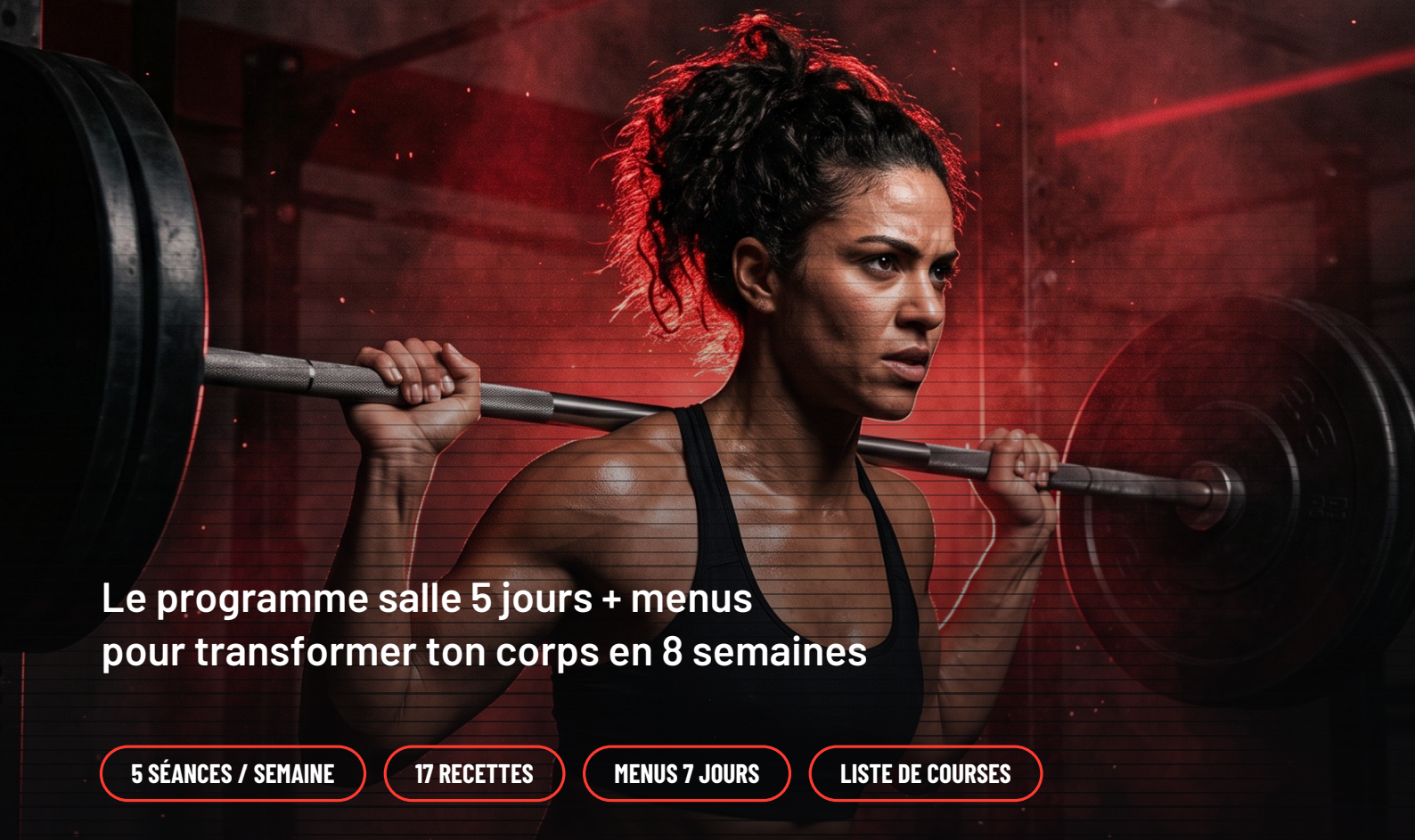
EXERA · ÉDITION COMPLÈTE

ZÉRO EXCUSE

PERTE DE POIDS · SALLE x5 · 8 SEMAINES



Le programme salle 5 jours + menus
pour transformer ton corps en 8 semaines

5 SÉANCES / SEMAINE | 17 RECETTES | MENUS 7 JOURS | LISTE DE COURSES

exera-pro.fr

SOMMAIRE

TON PLAN DE BATAILLE

01 LES FONDATIONS 6

Le principe : brûler, manger juste, garder le muscle 7
Calcule tes besoins 8
Les 5 règles d'or 9
Lire une séance 10

02 LE PROGRAMME 11

Vue d'ensemble : 8 semaines, 5 phases 12
Ta semaine type 13
Séance 1 · Lundi : Bas du corps 14
Séance 2 · Mardi : Haut du corps 22
Séance 3 · Mercredi : HIIT et abdos 30
Séance 4 · Jeudi : Fessiers et ischio-jambiers 39
Séance 5 · Vendredi : Corps entier en circuit 47

03 L'ASSIETTE 55

L'assiette idéale 56
Tes menus de la semaine 57
Recettes : petits-déjeuners 59
Recettes : déjeuners 63
Recettes : dîners 67
Recettes : collations 73
Liste de courses 76
Batch cooking 77
Remplacer sans réfléchir 78

04 LE SUIVI 79

Ton engagement 80
Fiches de suivi des charges 81
Mesures et photos 83
Bilan hebdomadaire 84
Questions fréquentes 85
Et maintenant ? 86

CHAPITRE 1.2

CALCULE TES BESOINS

Trois calculs, cinq minutes. Ils te donnent ton objectif calorique et ton objectif de protéines.

Étape	Formule
1. Métabolisme de base	10 x poids (kg) + 6,25 x taille (cm) - 5 x âge - 161
2. Dépense journalière	Métabolisme de base x 1,55 (5 séances par semaine)
3. Objectif de perte	Dépense journalière x 0,80 à 0,85. Jamais moins de 1 400 kcal par jour.
4. Objectif de protéines	1,6 g x ton poids (kg)

Exemple : 32 ans, 70 kg, 165 cm.
Métabolisme de base : 700 + 1 031 - 160 - 161 = **1 410 kcal**. Dépense : 1 410 x 1,55 = **2 186 kcal**. Objectif : **1 750 à 1 860 kcal** par jour. Protéines : 1,6 x 70 = **112 g**.

À toi de jouer

Mon poids (kg)	Ma taille (cm)	Mon âge

Mon métabolisme de base	Ma dépense journalière	Mon objectif (kcal)	Mes protéines (g)

Les menus de ce livre apportent **1 500 à 1 700 kcal** par jour et 90 à 115 g de protéines. Si ton objectif est plus élevé, ajoute une portion de féculent au déjeuner et une collation. S'il est plus bas, retire la collation du soir. Les menus sont une base : ajuste-les.

Prudence. Ces formules donnent une estimation moyenne. Écoute ton corps : si tu es épuisée, que tes règles disparaissent ou que ton sommeil se dégrade, augmente tes calories et parles-en à un professionnel de santé.

SÉANCE 1 · LUNDI | EXERCICE 1 SUR 6

SQUAT À LA BARRE

Muscles ciblés : Cuisses, fessiers



SÉRIES X RÉPÉTITIONS	REPOS	EFFORT
4 x 10	90 s	RPE 7-8

EXÉCUTION

1. Barre posée sur le haut du dos, pieds largeur d'épaules, pointes légèrement ouvertes.
2. Descends en poussant les fesses vers l'arrière, jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
3. Remonte en poussant dans les talons, poitrine ouverte.

À ÉVITER

Les genoux qui rentrent vers l'intérieur : pousse-les vers l'extérieur.

TU DOIS SENTIR

Cuisses et fessiers. Jamais les genoux ni le bas du dos.

VARIANTES

Plus facile : goblet squat avec un haltère contre la poitrine. Plus difficile : pause de 2 secondes en bas.

PROGRAMMATION SUR 8 SEMAINES

S1-2	S3-4	S5-6	S7	S8
3 x 12	4 x 12	4 x 10	4 x 8	3 x 10

DÎNER · RECETTE N°9

SAUMON AU FOUR ET LÉGUMES RÔTIS



TEMPS TOTAL	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
35 min	465	31 g	40 g	20 g

INGRÉDIENTS

Ingrédient	1 portion	2 portions	4 portions
Pavé de saumon	130 g	260 g	520 g
Courgette	150 g	300 g	600 g
Poivron	100 g	200 g	400 g
Patate douce	150 g	300 g	600 g
Citrons	1/2	1	2
Huile d'olive	1 c. à café	2 c. à café	4 c. à café
Herbes de Provence	1 c. à café	2 c. à café	4 c. à café

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 200 degrés.
2. Coupe la patate douce en dés, courgette et poivron en morceaux. Mélange avec l'huile, sel et herbes. Enfourne 10 minutes.
3. Ajoute le saumon sur la plaque, arrose de jus de citron.
4. Cuis encore 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le saumon se détache à la fourchette.

Astuce : Tout cuit sur une seule plaque : zéro vaisselle en plus.

CHAPITRE 3.2

TES MENUS DE LA SEMAINE

Lundi au jeudi. Chaque jour : petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner, plus un fruit et des amandes. Les recettes détaillées sont dans les pages suivantes.

LUNDI



PETIT-DÉJEUNER

Porridge pomme-cannelle
375 kcal



DÉJEUNER

Bol poulet, riz et brocoli
465 kcal



COLLATION

Smoothie vert protéiné
230 kcal



DÎNER

Saumon au four et légumes rôtis
465 kcal

1685 kcal · 116 g protéines · 200 g glucides · 45 g lipides (collation fruit et amandes incluse)

MARDI



PETIT-DÉJEUNER

Omelette aux champignons et épinards
340 kcal



DÉJEUNER

Salade de pois chiches, concombre et feta
400 kcal



COLLATION

Smoothie vert protéiné
230 kcal



DÎNER

Crevettes sautées ail-gingembre et vermicelles
410 kcal

1530 kcal · 97 g protéines · 162 g glucides · 52 g lipides (collation fruit et amandes incluse)

MERCREDI



PETIT-DÉJEUNER

Bol skyr, fruits rouges et croquant
290 kcal



DÉJEUNER

Pâtes complètes thon-tomate
440 kcal



COLLATION

Boules énergie dattes-cacao
190 kcal



DÎNER

Curry de pois chiches et épinards
480 kcal

1550 kcal · 96 g protéines · 211 g glucides · 33 g lipides (collation fruit et amandes incluse)

JEUDI



PETIT-DÉJEUNER

Porridge pomme-cannelle
375 kcal



DÉJEUNER

Soupe de lentilles corail et carottes
390 kcal



COLLATION

Houmous maison et crudités
225 kcal



DÎNER

Bœuf sauté aux poivrons et quinoa
480 kcal

1620 kcal · 91 g protéines · 201 g glucides · 50 g lipides (collation fruit et amandes incluse)