



# GUIDE DE REMISE EN FORME VEOFIT

# POURQUOI UN GUIDE DE REMISE EN FORME?

Chez VEOFIT, votre santé est notre objectif ! C'est pourquoi, nos experts ont concocté pour vous un programme de remise en forme qui s'inscrit dans une démarche santé globale alliant les bienfaits du sport aux bénéfices d'une alimentation saine.

Alors, faites-nous confiance, munissez-vous de votre ceinture ou pantalon VEOFIT et vous verrez qu'en suivant les conseils qui suivent vous obtiendrez en quelques semaines à peine un corps ferme, plus tonique et surtout une santé resplendissante !

A trois on y va !

1, 2, 3, c'est parti!





**VERS UNE**  
**ALIMENTATION**  
**SAINNE**



*Partie Nutrition*

## NUTRITION ET SANTE

### *Une alimentation saine et variée*

Nous allons vous fournir dans cette partie du guide des conseils simples et accessibles à tous pour mieux manger afin de mieux vivre. En effet, l'alimentation joue un rôle majeur dans la santé et le bien-être des individus. Source d'énergie mais aussi de plaisir, les aliments sont notre carburant au quotidien tant pour les muscles de notre corps que pour notre cerveau. Ils nous apportent les vitamines et les minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et renforcent notre système immunitaire.

Bien évidemment tous les aliments ne sont pas identiques, et leur impact sur notre santé peut être soit bénéfique, soit nocif, en fonction de la nature des produits, de leur qualité et de leur quantité.

Nous allons développer dans les paragraphes qui suivent les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée. Il ne s'agit pas d'un régime alimentaire mais de recommandations généralement reconnues et de bonnes pratiques protectrices pour l'organisme et essentielles pour obtenir une santé radieuse.

Le mot d'ordre, "on est ce que l'on mange" alors, mangeons bien !

#### *Avertissement !*

*Les recommandations fournies dans ce guide sont susceptibles de ne pas être appropriées à tous, et notamment aux personnes souffrant de pathologies spécifiques ( diabète, maladies cardio-vasculaires, intolérances et allergies, etc.) nécessitant des régimes spécifiques établis sur les recommandations des professionnels de la médecine. De manière plus générale, les conseils fournis dans ce guide sont fournis à titre purement indicatif et ne sauraient engager la responsabilité de l'auteur, ni remplacer l'avis d'un professionnel de la santé.*

# CONSOMMEZ DES FRUITS ET DES LEGUMES

*Des amis pour la vie*



Les fruits et les légumes sont des alliés irremplaçables de notre santé ! Au vu de leur importante teneur en fibres, vitamines et sels minéraux, les fruits et les légumes ont un effet protecteur avéré sur notre organisme.

Et chez les fruits et légumes, l'union fait la force! C'est important à comprendre: pour bénéficier au maximum des bienfaits des fruits et légumes, **variez les plaisirs, les couleurs et suivez les saisons!** Chaque fruit, chaque légume est différent et, mise à part les premiers de la classe que nous énumérons ci-après (avocat, baies, ail, saumon, etc.) ce sont les vertus d'une alimentation riche en fruits et légumes, **dans sa globalité**, qui fait l'unanimité chez les experts.

Mais au delà de la quantité, **c'est la qualité qui prime.** Et ce n'est pas facile de trouver des produits de qualité, surtout si comme la plupart des gens vous faites les courses dans les supermarchés de la grande distribution. qui pour des raisons de rentabilité et d'approvisionnement sélectionnent des produits issus d'une agriculture intensive.

Changer son alimentation passe aussi par changer ses habitudes d'achat et de cuisine. Pour commencer faites une visite **au marché** le plus proche. Testez les producteurs **bio** et vous pourrez aisément mesurer la différence dans l'assiette. Achetez varié, local et de saison et vous rendrez service à vous-même, à votre région et à l'environnement!

*Conseils de consommation : A consommer sans modération, selon la saison, de préférence crus pour préserver un maximum de leurs qualités mais également cuits selon une cuisson douce ou bien en conserves, surgelés ou en compote ou confiture pour les fruits. Les modes de cuisson sont nombreux et permettent de bénéficier toute l'année des bienfaits et du plaisir de consommer des fruits et des légumes.*

# NE BOUDEZ PLUS LES LEGUMINEUSES

*Pois-chiches, haricots verts...*



Fèves, lentilles, haricots, graines de soja, pois-chiches, et plein d'autres, les légumineuses sont peu coûteuses et ont une grande valeur nutritionnelle. Oui, avec leur importante quantité de protéines, de fibres, de minéraux et vitamines, les légumineuses sont des aliments à mettre dans l'assiette au quotidien.

Les protéines végétales y sont abondantes et faciles à digérer (en quantité comparable dans les viandes et poissons) cependant, elles ne sont pas toujours complètes et ont besoin d'être associées à des céréales ou des fruits secs (contenant des acides aminés) pour constituer un complexe équilibré. Les légumineuses sont également riches en fibres solubles, qui absorbent une partie du mauvais cholestérol et protègent ainsi les artères. Les fibres sont aussi intéressantes pour un bon flux intestinal et pour la régulation du taux de glycémie dans le sang.

Les légumineuses regorgent aussi de vitamines et de minéraux très bons pour la santé de l'organisme. Les vitamines B1, B3, B6, et surtout le fer, le potassium, le magnésium sont des alliés non-négligeables pour protéger l'organisme contre l'anémie, la fatigue intellectuelle et musculaire, lui donner force et vitalité.

C'est simple, bon et pas cher, que demander de plus !

*Conseils de consommation : A consommer en combinant avec une céréale pour un équilibre parfait (ex. haricots rouges et maïs, riz et lentilles, blé et pois chiches, fèves et blé, haricot et pâtes, etc.). Respecter les temps de préparation ( rinçage, trempage ) pour faciliter la digestion et éviter les désagréments éventuels ( flatulence, etc.). Se prêtent très bien à la fabrication des conserves et à une conservation au congélateur.*

# VARIEZ ET EQUILIBREZ LA CONSOMMATION DE PROTÉINES

## *Animales & végétales ...*



Les protéines sont des macro-nutriments essentiels à la vie car ils nous fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, tant du point de vue structurel (constitution des cellules et tissus, muscles, os etc.) que physiologique (équilibre hormonal, défense immunitaire, etc.). Les protéines sont soit d'**origine animale** (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) soit d'**origine végétale** (céréales, légumineuses, fruits secs, etc.).

Les deux groupes de protéines sont très différents mais tout aussi importants. **Les protéines animales** sont plus riches en acides aminés indispensables (non synthétisés par notre organisme et que l'on récupère exclusivement de l'alimentation) mais ont un bilan santé moins favorable car souvent présentes dans des produits gras (viandes grasses, charcuterie, fromages etc.) et associées donc avec une trop importante consommation de lipides (graisses saturées). Pour rester en bonne santé, il faut **privilégier les viandes maigres** (poulet, dinde) et les **poissons gras** et **fruits de mer** qui sont par ailleurs une excellente source d'oméga 3 bons pour la santé (saumon, thon, sardines, etc.) **Les protéines végétales** contiennent des glucides et des fibres bons pour la santé, mais n'offrent pas la gamme complète d'acides aminés nécessaires. Elles doivent être combinées avec des légumineuses pour compléter le menu. Oubliez la viande au centre de l'assiette et son accompagnement. C'est tout l'inverse. La clé d'une alimentation protéique idéale? **La diversité et l'équilibre!**

*Conseils de consommation : Les besoins en protéines pour un adulte en fonction de son poids serait d'environ 0,8g / kg et par jour. Les protéines pures sont présentes à un taux d'environ 20% dans les viandes, poissons, etc. Les habitudes alimentaires occidentales sont reconnues comme trop protéiques avec des effets nocifs sur la santé et notamment une augmentation des risques cardio-vasculaires et de l'obésité.*

# CONSEILS EN CUISINE

## *Vers une cuisson douce*



On ne peut pas parler d'alimentation sans évoquer la cuisson des aliments avec ses risques et périls. C'est notamment **la cuisson à haute température** qui est généralement pointée du doigt par les experts. Les transformations qui s'opèrent dans la structure interne des aliments avec la montée en température, changent complètement leur composition et leurs caractéristiques. Au-delà des problèmes d'assimilation et de digestion, les études scientifiques montrent bien le caractère toxique de certaines molécules constituées lors des fortes cuissons.

Cependant, cela ne vaut pas dire qu'il faut adopter une alimentation exclusivement crue. Il est possible d'avoir une alimentation **savoureuse et saine en même temps**. Pour cela, doivent être privilégiées **les cuissons douces** telles que à la vapeur, au four doux, à l'étouffée, braisée, qui sont goûteuses et bien adaptées à la digestion intestinale.

En évitant de consommer les plats industriels transformés, les grillades et fritures et en privilégiant les produits frais on peut agir efficacement sur la quantité de corps toxiques stockés dans le corps et protéger ainsi durablement l'organisme contre les méfaits des pathologies aujourd'hui (maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète, AVC). Les fruits, les légumes, les tartares, les carpaccios et les sushis consommés crus sont aussi délicieux que parfaitement sains.

*Conseils de consommation : La consommation des huiles crues, vierges et de première pression à froid, en privilégiant l'olive et le colza, sont également des règles de base d'une alimentation saine à suivre au quotidien. Respecter les points de fumée et ne chauffez pas trop les huiles. Evitez les huiles animales (beurre, saindoux) et l'huile de palme et noix de coco qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés.*

# QUELQUES CONSEILS DE BASE

## *Mieux se nourrir pour mieux vivre*

### **Mangez à intervalles réguliers et ne sautez pas de repas.**

Les 3 repas par jour sont essentiels car ils régulent votre digestion et votre rythme de vie. Prenez le temps quand vous êtes à table. Mâchez plus et vous mangerez moins !

Évitez les hauts et les bas dans l'alimentation qui dérèglent la digestion et font prendre du poids. En cas de petite faim, privilégiez les **fruits secs** (noix, amandes, etc.) qui vous apportent de l'énergie tout en protégeant votre cœur et votre cerveau.

### **Mangez varié et mettez de la couleur dans votre assiette.**

La diversité des aliments est la clé d'une alimentation saine. Les couleurs vous donneront une idée de la variété des nutriments contenus et rendront votre repas plus appétissant. Utilisez la **cuisson douce** et consommez cru tant que possible. Tenez vous à l'écart des fritures et limitez les grillades et barbecues. Aussi, levez vous de table avec encore une petite sensation de faim. **La frugalité** avant tout!

### **Diminuez la quantité de sel.**

Nous récupérons déjà suffisamment de sel avec les aliments qu'on consomme au quotidien, le pain notamment souvent bien trop salé mais également certains légumes, poissons et viandes. Évitez donc d'en rajouter dans vos plats car l'excès de sel nuit gravement à la santé cardiovasculaire. Préférez le curcuma au sel, les épices en général et les **herbes aromatiques** qui donnent du goût à vos plats en plus de soigner votre santé ( thym, romarin, ail, basilic, etc.)



## QUELQUES CONSEILS DE BASE

### *Mieux se nourrir pour mieux vivre*

#### **Limitez la consommation d'alcool et de tabac.**

Pas besoin de s'attarder sur les méfaits d'une consommation excessive d'alcool et de tabac.

Un verre de **vin rouge** par repas est considéré comme bénéfique pour la santé. Alors ne vous en privez pas, mais avec modération bien sûr.



**Supprimez de votre alimentation les plats préparés industriels** et limitez les produits transformés trop gras, trop sucrés et trop salés, sans parler de la liste interminable **d'additifs** ( conservateurs, colorants, épaississants, etc.). Leur bilan sur la santé est catastrophique alors abandonnez-les et retournez aux fourneaux !



#### **Faites vous plaisir !**

L'alimentation doit rester une source de plaisir. Une glace de temps à temps n'a jamais tué personne. Sachez vous faire **plaisir** et compensez un repas trop lourd avec une séance d'exercices plus intense.

Tout est une affaire d'équilibre.



# POUR CONCLURE, LA PYRAMIDE DES ALIMENTS



*A consommer avec modération*  
Charcuteries, Pâtisseries, Sucres

Viandes, Poissons, Oeufs, Laits

Céréales, Légumineuses

Fruits & Légumes

Eau

*A consommer sans modération*



METTEZ L'ACCENT SUR

# LE SPORT



**VeoFit**  
Moving forward

*Partie Fitness*

# LES 3 PAS D'UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME REUSSI



## I. Avoir le Bon Etat d'Esprit

Dans le sport comme dans la vie tout est une affaire de motivation et de persévérance.

**Visualisez votre objectif et lancez-vous !**

Plus d'excuses ni de remise au lendemain, le **changement commence maintenant** ! Il faut se lancer et montrer rigueur et assiduité, qu'il fasse beau ou mauvais, en semaine ou pendant les week-ends ! N'attendez pas des résultats du jour au lendemain, vous serez vite déçu(e).

Une remise en forme, est un engagement de longue durée et une vraie leçon de vie. Il faut transpirer, mais soyez confiants, le travail finit toujours par payer !

**Imaginez chaque jour le but rêvé** de votre remise en forme et les transformations positives qu'un tel changement apportera sur votre quotidien (un corps plus athlétique et donc plus séduisant, un état de santé amélioré, une meilleure hygiène de vie, etc.). A la promesse de cette récompense, votre cerveau vous incitera à passer à l'action.

*Avertissements : Ces recommandations sont fournies à titre purement informatif. Elles sont susceptibles de ne pas être adaptées à tous. Elles ne sauraient ni engager la responsabilité de l'auteur. Le recours à un professionnel santé est indiqué avant toute pratique sportive afin de vérifier votre état de santé et vos aptitudes. En cas de douleur, veuillez stopper votre entraînement et consulter un médecin.*

# LES 3 PAS D'UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME REUSSI

## *II. Planifiez vos efforts*



Pour suivre le bon chemin il faut d'abord connaître la destination. Donnez-vous des **objectifs précis et mesurables** (tours de taille ou de cuisses en moins, poids maximum soulevé, kilomètres parcourus, etc.) et **un délai** pour y arriver. Le défi lancé, vous pouvez définir les moyens les plus efficaces et les plus adaptés pour atteindre votre but.

**Si bouger au quotidien est bien, faire du sport est vraiment plus efficace!** Choisissez **un sport qui vous plaît**, et qui **s'accorde parfaitement avec votre objectif** mais aussi avec **votre quotidien**. Il ne faut pas que votre remise en forme se transforme en une corvée ou qu'elle soit impossible à gérer au quotidien. La logistique doit être aisée et bien rodée pour que ça marche. **Réservez des créneaux spécifiques** de votre emploi de temps aux activités physiques.

**Instaurer une vraie routine sportive est bénéfique** et augmente les chances de réussite.

**S'entourer des amis est aussi bénéfique** car cela rend le parcours plus convivial et permet de s'encourager mutuellement, sans parler d'une petite pression sociale qui rend le défi plus réel et renforce l'engagement. Parlez-en autour de vous!

# LES 3 PAS D'UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME REUSSI



## *III. Mesurez le travail accompli*

**La motivation est essentielle** pour la réussite de votre remise en forme. Malheureusement, elle n'est pas un long fleuve tranquille. Souvent après l'enthousiasme des premières semaines, la motivation retombe. C'est un phénomène bien connu des psychologues et qui nous amène à nous sentir submergés par la difficulté de la tâche et à perdre confiance en la réussite du projet. Mais, pour ne pas que la flamme de votre motivation s'éteigne il faut la nourrir au quotidien. Soyez malins, et commencez par **décomposer votre objectif final en étapes intermédiaires**. Vous pourrez ainsi mieux canaliser vos efforts et suivre les résultats plus facilement. Ne retenez qu'un indicateur simple mais relevant par rapport à votre objectif ( si vous vous concentrez sur la perte de poids alors l'indicateur sera votre poids en kg, si vous voulez affiner votre taille, alors votre indicateur sera votre tour de taille en cm, etc.). **Faites-vous une feuille de route et notez vos résultats toutes les semaines**. Vous allez pouvoir ainsi **visualiser facilement votre progression** et à chaque étape de validée vous en ressortirez plus confiant(e) et plus motivé(e). Après tout, avec le bon état d'esprit, toute remise en forme n'est **qu'une question de temps!**

# LES 7 MEILLEURS SPORTS POUR UNE REMISE EN FORME RAPIDE, EFFICACE ET 100% SAIN

Pour être en forme il faut faire du sport, pour le moment c'est clair pour tout le monde.

Mais l'évidence s'arrête là car le choix d'un sport et d'un programme d'entraînement efficace s'avère être un vrai casse-tête pour nombreuses personnes qui, découragées, abandonnent leur projet de remise en forme.

C'est bien dommage mais vrai, sans un objectif précis et sans un programme à mettre en pratique ce sera difficile de réussir votre remise en forme.

Pour vous aider à y voir plus clair, **nos experts Fitness & Santé Veofit** ont sélectionné pour vous **les 7 Meilleurs sports** à pratiquer chez soi ou à l'extérieur, pour des résultats visibles en peu de temps. A vous de choisir celui qui vous correspond en fonction de vos goûts, aptitudes et contraintes quotidiennes.



## 1/ La course à pied (600-850 kcal par heure)

Pas besoin de chercher très loin, la course à pied est une activité hautement dépensière en calories et à la portée de tous. C'est une activité très complète, d'endurance, qui fait travailler tous les muscles du corps et renforce le cœur. Pratiquée à l'extérieur en pleine nature elle est aussi très bénéfique pour le cerveau qui s'oxygène mieux. **Idéale en routine hebdomadaire, à pratiquer deux à trois fois par semaine lors des séances de 40-60 minutes environ.**

Si vous souhaitez cibler les cuisses, les mollets et les fessiers souvent victimes de dépôts de graisses inesthétiques, nous vous recommandons d'utiliser le **pantalon de sudation Veofit** qui, grâce à une sudation importante, vous permettra d'affiner, de tonifier et améliorer l'aspect de votre peau sur ces zones à problèmes.

Excepté les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou articulaires, tout le monde peut courir, mais seulement avec de bonnes chaussures et à son rythme bien sûr.



## 2/ Le squash, le badminton, le tennis (800-850 kcal par heure)



**Des supers « brûleurs de calories »**, idéaux pour un entraînement cardio intense. Très complets, ils vous permettront de muscler harmonieusement votre corps, entraîner vos réflexes et améliorer votre souplesse et votre coordination. Ils fournissent un entraînement idéal pour le cerveau, car ils travaillent la concentration, la rapidité d'exécution, l'anticipation et l'esprit de compétition. On peut rajouter dans la liste le ping-pong qui est également très recommandé. A pratiquer **une fois par semaine pendant 90 à 120 minutes**. Non indiqués en cas de problèmes cardiaques ou vasculaires.

### 3/ La corde à sauter (700 -800 kcal par heure)



Le saut à la corde est un vrai « **calories killer** » et constitue un entraînement cardio parfait. **Une pratique intense (30 minutes par jour)** fait travailler en profondeur la sangle abdominale et affine et muscle efficacement les bras et les mollets. Pour les férus des nouvelles technologies, de nouveaux modèles intelligents existent. Ils vous permettent de compter le nombre de sauts et estimer les calories perdues par séance. Cela permet de se fixer des objectifs quantifiables et suivre sa progression. C'est motivant, facile et accessible à tous!

### 4/ Le vélo (500- 800 kcal par heure)

D' extérieur ou d'appartement, le vélo est un outil parfait pour travailler sa forme physique et l'entretenir de façon ludique. C'est **une activité complète**, qui fait beaucoup travailler les jambes, les fessiers et la ceinture abdominale mais également les bras et le dos. L'avantage avec le vélo c'est qu'on peut vraiment doser l'effort et varier les sprints avec le rythme de croisière.

**Pratiqué régulièrement – deux séances de 60 minutes par semaine** – il entraîne le cœur, améliore le souffle et favorise une bonne circulation périphérique. N'hésitez pas à monter sur votre vélo pour aller au travail ou pour aller faire des courses, c'est un entraînement excellent pour le corps et un service rendu à l'environnement.



## 5/ La boxe ( 600- 850 kcal par heure)

La boxe fait de plus en plus d'adeptes de nos jours. **Mélangant force, agilité et souplesse**, la boxe puise dans vos réserves ! Les bras, les jambes et les abdos seront intensément sollicités et les mauvaises graisses fonderont comme neige au soleil en quelques semaines à peine grâce à un **entraînement régulier et rigoureux ( une séance de 60 -90 minutes par semaine)**.

Si vous souhaitez vous débarrasser de la graisse abdominale et affiner votre tour de taille, **la ceinture de sudation Veofit** est un complément parfait ! La ceinture génère un effet sauna sur la zone abdominale qui vous permettra d'éliminer l'excès d'eau contenu dans les cellules et rendra votre ventre plus ferme et votre peau plus souple tout en assurant un **excellent support de votre dos**.

**Attention !** La boxe se pratique dans un club spécialisé et nécessite un accompagnement personnalisé pour apprendre les bons gestes et techniques. Il est conseillé de consulter son médecin avant de se lancer dans la pratique de ce sport qui peut être vivement déconseillé en cas de pathologies cardiaques ou autres.



## 6/ Le rameur (700 -850 kcal par heure)

**Champion des appareils de fitness** quand il s'agit de perdre du poids et se muscler, le rameur est un allié solide pour une remise en forme réussie.

**Tous les muscles du corps** sont mis à rude épreuve – les bras, les jambes, les abdominaux et le dos – sont sollicités en profondeur et intensément. La rameur fait travailler l'endurance dans l'effort, il augmente la capacité respiratoire et cardio. Tournez vous vers un coach musculation pour apprendre les bons gestes et vous assurez d'une utilisation en toute sécurité. En cas de problème cardiaque, articulaire ou mal de dos, il ne faut pas se lancer sans l'avis d'un professionnel de la santé.



## 7/ La natation (600 kcal par heure)



La natation est un sport génial, **elle muscle, sculpte et affine le corps** sans qu'on s'en rende compte et tout en préservant nos articulations. Les versions plus dynamiques ( l'aquagym et l'aquabiking) sont tout aussi intéressantes et permettent de mieux cibler certaines parties du corps ( les jambes et les abdominaux en particulier avec un effet anti-cellulite reconnu).

La nage est recommandée à tous, à tout age et indépendamment de son niveau physique. Elle peut être une activité ludique cependant, dans le cas d'une remise en forme, **une séance de 60 minutes par semaine** minimum est nécessaire pour de vrais résultats.

# MAINTENANT C'EST À VOUS DE JOUER !

*Achetez nos produits Fitness & Musculation maintenant et retrouvez la forme plus rapidement !*



**OFFRE SPÉCIALE - 15%** avec le code promo **veofit15** sur [veofit.com](https://veofit.com)



**Ceinture de Sudation**



**Ceinture de Musculation EMS**



**Pantalon de Sudation**