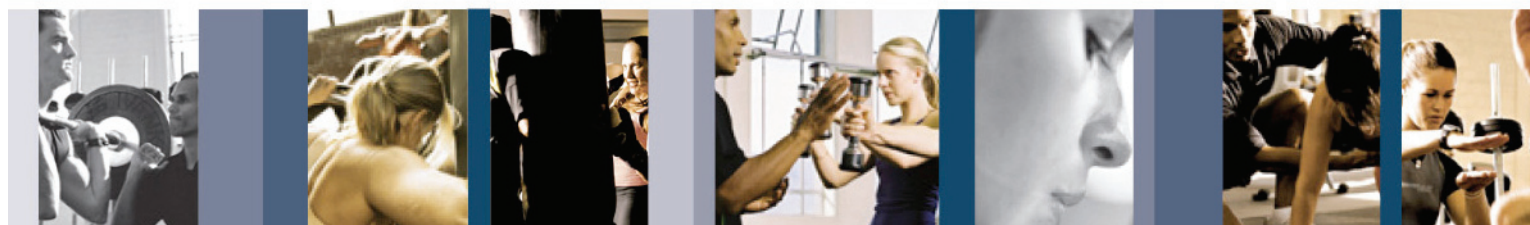


# Les secrets de la minceur

**LES MILLS**  
**COACH™**



## **A propos de l'auteur :**

*Bruno GAYRAUD est un passionné de sport et un spécialiste de la remise en forme et de la nutrition. Sportif de haut niveau (il a plongé des falaises d'Acapulco au Mexique), il est dans l'industrie du fitness depuis 1980. Il a été successivement prof de gym , maitre nageur, moniteur de natation, de windsurf et voile, et a ouvert le premier centre de fitness au Club Med en 1983 après avoir étudié chez Nautilus aux Etats Unis. D'abord chef des sports et chef de village, il dirige ensuite le fitness du CITY CLUB à Vienne, un grand country club avec parc aquatique, puis le fitness de la plus grande thalasso d'Europe, BIOVIMER, sur la Côte d'Azur.*



*Il distribue ensuite les machines d'entraînement cardio et de musculation REEBOK, puis depuis l'an 2000, travaille pour « LES MILLS », la société leader mondial des cours collectifs et du personal training.*

*Formateur international (il parle 6 langues), il développe le premier cours d'aquagym chorégraphié, l'Aquadynamic, et en tant que Directeur du Développement, devient le chef de projet LES MILLS COACH, le système de personal training haut de gamme venu de Nouvelle-Zélande.*

*Vous allez profiter de ses 30 ans d'expérience internationale dans la remise en forme concernant les solutions à apporter pour améliorer la santé des gens et les faire maigrir.*

***Il va vous dévoiler tous ses secrets dans ce Ebook !***

***En avant toute , telle est sa devise.....***

Eh oui, vous aimeriez bien remettre ses fameux jeans qui vous moulaient si bien avant ?

Mais que s'est-il passé depuis ? Pourtant, vous vous sentiez si bien en les portant auparavant, vous rappelez-vous ? Vous vous sentiez fier de votre corps, et aviez confiance en vous. Que s'est-il donc passé ? Qu'est ce qui vous a écarté de ce bien-être ? Pourquoi avez-vous changé ? Et que va-t-il se passer si vous ne changez pas dans les 3 mois, 6 mois, 1 an ?

**LES MILLS**  
**COACH™**



Alors comme premier moyen de motivation, allez rechercher dans votre armoire ce jean moulant, ou autre chose que vous adoriez porter : une robe ou un maillot de bain. Dites-vous que la clé réside dans le fait que ce vêtement vous rendait superbe, mais qu'il ne vous va plus. Et mettez-le en évidence pour le regarder tous les jours en vous disant : « je vais rentrer à nouveau dedans ! »

Quelque soit le nombre de kilos à perdre, sachez que d'en perdre un par semaine est un objectif sain, pour ne pas les reprendre. C'est-à-dire qu'en 3 mois vous pouvez perdre 12 kilos ! il n'y a pas de limite de perte de poids, cela peut prendre plus au moins de temps, ne soyez pas pressé. Mais sachez qu'il faut le double du temps ensuite pour stabiliser et accepter sa nouvelle image. Donc 1 kg, c'est 3 semaines : une semaine pour perdre, une pour stabiliser, une pour accepter. Donc 5 kilos à perdre, c'est 15 semaines. Je préfère ne pas vous mentir .... Ceux qui vous promettent le contraire sont des menteurs et vous rechuterez. Je parle de solution durable à long terme, pas de court terme.

J'écris ce livre pour que vous arriviez facilement à votre fin, sans faim....., pour remettre ce jean moulant, parce que vous voulez améliorer votre esthétique, mais aussi votre physique et le moral qui va avec ! Je veux que vous vous sentiez bien.

Je vais tout faire pour vous faire partager mon expérience depuis plus de 30 ans dans la remise en forme.

Mais que s'est-il passé ? Pourquoi avez-vous grossi ?

**Sans s'éterniser sur les raisons, on se concentrera sur les moyens de lutter contre les conséquences. Voilà les raisons principales :**

1) En vieillissant vous devenez moins actif que lorsque étiez adolescent et en pleine croissance, donc vous vous dépensez moins et vous brûlez moins les calories que vous mangez. Et si vous avez passé la quarantaine, là c'est carrément votre biochimie qui en prend un coup: vous brûlez 10% de calories en moins, et cela ne fait qu'empirer avec les années qui passent (1 à 2% en moins par décade)....

2) Comme vous n'avez pas le temps de cuisiner et d'acheter des produits frais ou bio (qui sont chers), vous achetez et mangez des produits industriels bourrés de «cochonneries», trop gras, trop sucrés, trop salés, trop chimiques...

3) Votre stress augmente avec les responsabilités, la vie de couple, la (les) grossesse(s), les enfants, le manque de récupération et de sommeil, bref de nombreux soucis arrivent avec les excitants qui vont avec : café, cigarette, alcool, voir d'autres drogues, pour tenir le coup...

Ce sont donc 3 déséquilibres à rectifier : l'activité physique, la nutrition, le stress, qui eux-mêmes sont composés de 3 équilibres.

**LES MILLS**  
**COACH™**



## Répondez tout d'abord honnêtement aux 9 questions suivantes :

>>> si vous répondez NON à l'une d'entre elle, votre équilibre-santé peut être altéré

- 1 ) Faites-vous travailler au moins une fois pas semaine vos grandes masses musculaires ?
- 2 ) Faites-vous travailler au moins 30mn 5 fois par semaine votre système cardio-respiratoire ?
- 3 ) Etirez-vous au moins une fois par semaine vos articulations et votre colonne vertébrale ?
- 4 ) Mangez-vous chaque jour des protéines maigres, des sucres lents et des graisses essentielles ?
- 5 ) Apportez-vous chaque jour des fruits, légumes et crudités dans vos repas ?
- 6 ) Buvez vous régulièrement toute la journée ?
- 7 ) Laissez vous la paix à votre système digestif entre les repas ?
- 8 ) Dormez-vous au minium 5-7 heures par jour et dans de bonnes conditions ?
- 9 ) Prenez-vous le temps de récupérer après les efforts physiques que vous avez fait ?

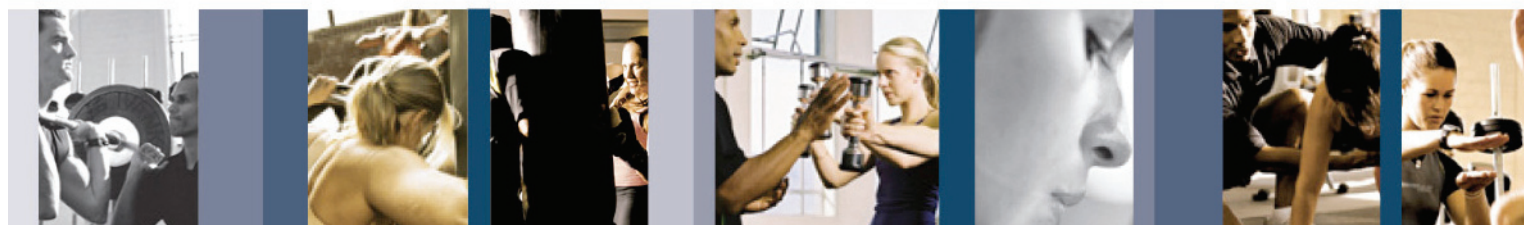
**Combien de NON ? ....quelques-uns j'en suis sûr.....**

*Vous devez vous dire :« toutes ces choses à respecter, mais comment faire, comment me motiver ? Combien de temps dois-je passer à m'entraîner ? pas le temps, pas envie. Sortir de ma zone de confort, ou je suis si bien tout en étant si mal à la fois, pas facile, mais il va bien falloir faire quelque chose ... »*

Je sais que vous êtes conscient que de sortir de votre zone de confort n'est pas évident, mais qu'il va falloir en passer par là pour faire changer les choses.

**N'attendez pas la méthode, le régime ou la pilule miracle pour y arriver.  
D'ailleurs, je suis certain que vous l'avez déjà essayé.....**

**LES MILLS**  
**COACH™**





**Mon message est de vous faire comprendre que pour changer, il faut se faire aider.**

C'est ce qu'on appelle du coaching, c'est-à-dire se faire accompagner dans la difficulté, car autrement, prendre quelqu'un pour rire, discuter et applaudir, cela s'appelle un « pote » ou une copine.....

**Donc pour sortir de votre zone de confort, en clair pour être motivé pour le faire, c'est le boulot d'un coach, c'est son métier, il est formé pour cela.**

Mais ce n'est pas tout ! Même si vous suivez 2 séances d'une heure par semaine sur 168h (7 x 24h par semaine), cela représente 1% de votre temps : pensez-vous que cela suffise si vous fumez toujours autant, mangez toujours aussi mal, bougez toujours aussi peu, et êtes toujours autant stressé dans les 99% autres de votre temps ?

**Bien sûr que non** ..... Donc votre coach doit être capable pendant ces 1% du temps avec vous, de faire en sorte qu'il se passera des choses pendant les 99% du temps restant quand vous ne serez pas avec lui ! Et que s'il ne vous aide pas à rectifier votre style de vie petit à petit au niveau de vos déséquilibres, c'est-à-dire changer progressivement vos mauvaises habitudes de vie, cela ne pourra pas marcher....

**LES MILLS**  
**COACH™**



Alors j'ai une bonne nouvelle : tout le système de formation LES MILLST<sup>TM</sup> COACH est basé là-dessus ! C'est notre obsession : comment faire pour vous transformer physiquement et moralement, même en vous voyant 1 heure par mois !

**Pour cela, que vous soyez un homme ou une femme, vous devez vous concentrer sur 3 points pour que rapidement, vous puissiez transformer votre corps :**

- 1) moins et mieux manger pour diminuer sainement le nombre de calories ingurgitées
- 2) entretenir votre système cardio-pulmonaire pour brûler des calories et re-oxygéner votre système bio-chimique
- 3) tonifier votre musculature pour stabiliser votre perte de poids en augmentant votre métabolisme et votre stimulation hormonale au repos pour rester jeune plus longtemps

**Ce programme vous intéresse ? Alors laissez-moi vous expliquer facilement comment commencer.**

## 1) NUTRITION :

Tous les professionnels sont d'accord: la nutrition rentre à hauteur de 70 à 80% des résultats pour perdre du poids ! c'est pour vous dire combien ce premier point est important. La diététique est un vaste sujet, mais je vais vous donner quelques secrets pour vous aider facilement et rapidement à maigrir, sans passer par le calcul de calories, de protéines et autres règles à respecter qui vont pourrir votre qualité de vie au quotidien !

Donc on jette toutes les balances et dose-mesure et on commence :

### Règle nutrition 1 :

Tout d'abord vous n'allez rien changer mais diminuer d'environ un quart la quantité de tout ce que vous mangez pendant le premier mois, puis forcez-vous à toujours prendre des petites portions dans des petites assiettes par la suite, sous nutrition mais sans malnutrition, on va voir comment par la suite.

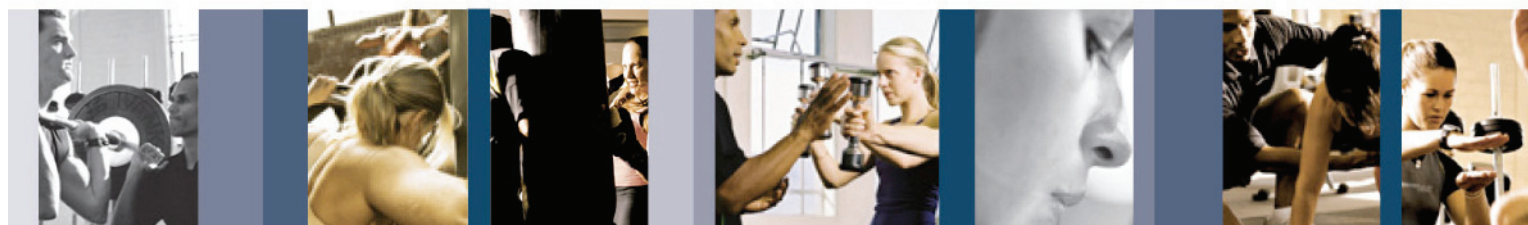
### Règle nutrition 2 :

Vous ne reprenez jamais 2 fois d'un plat

### Règle nutrition 3 :

Vous devez manger 4 fois par jour : matin, midi, goûter, soir (ne sautez jamais de repas, ne vous privez pas car votre corps va stocker des graisses dans ce cas et cela sera encore pire)

**LES MILLS**  
**COACH<sup>TM</sup>**



#### **Règle nutrition 4 :**

Dans chacun de ces 4 repas vous devez manger au moins soit un fruit, soit des crudités, soit des légumes, cela en fera déjà au moins 4 par jour, et il en faudrait 5 à 6 idéalement par jour.

#### **Règle nutrition 5 :**

Vous ne grignotez rien entre ces 4 repas : surtout pas du sucré, sauf des fruits éventuellement.

#### **Règle nutrition 6 :**

Évitez de manger trop gras (diminuez les graisses animales et produits laitiers en faveur d'acides gras essentiels tels que l'huile d'olive, de colza, de noisette, les poissons gras)

#### **Règle nutrition 7 :**

Évitez de manger trop salé (attention au rajout de sel) : n'en mettez pas lorsque vous cuisinez, rajoutez-en éventuellement par la suite et diminuez les produits préparés (hyper salés comme conservateur), et favorisez les produits frais.

#### **Règle nutrition 8 :**

Évitez de manger trop sucré : diminuez les aliments à base d'HFCS\*, un sirop de sucre à base de maïs, cause de la pandémie mondiale d'obésité, qui se trouve surtout dans les sodas, le ketchup, les sauces pour pâtes, les sauces préparées pour salades, les gâteaux et les biscuits bon marché et beaucoup de produits préparés.

\*\_High fructose corn syrup

#### **Règle nutrition 9 :**

Diminuez les viandes rouges (très grasses), mangez plus de viandes blanches et de poissons, mais mangez-en au moins 2 fois par semaine, pour avoir votre ration en fer.

#### **Règle nutrition 10 :**

Buvez de l'eau régulièrement : il faut 3 fois plus d'eau pour brûler des graisses que pour brûler des sucres !

#### **Règle nutrition 11 :**

Buvez du thé vert, blanc ou Oolong qui favorisent l'utilisation des acides gras dans le sang et favorise la perte de poids. Pas le soir de préférence car le thé freine la fixation du calcium... le soir ! Piment et poivre de Cayenne sont aussi une aide pour stimuler le métabolisme et aider à brûler des graisses.

**LES MILLS**  
**COACH™**



### **Règle nutrition 12 :**

Limiter l'ingestion de composés oestrogéniques qui favorisent le stockage des graisses abdominales; ce sont le soja, la bière, le maïs, la réglisse, et tous les aliments chargés en pesticides (c'est pourquoi le BIO c'est mieux surtout lorsqu'on veut perdre du poids)

**Affichez ces règles sur le frigo dans votre cuisine et appliquez celles-ci le plus souvent possible !**

Consultez un diététicien si vous n'arrivez pas à suivre ces règles simples.

## **2) ACTIVITE CARDIO-RESPIRATOIRE :**

Nous sommes fait pour bouger, mais nous ne bougeons plus depuis 50 ans : voiture, ascenseur, tapis roulant, ordinateurs,... alors que notre circulation et notre respiration doivent être activées afin d'alimenter nos muscles en nutriments pour ne pas les stocker sous forme de graisses indésirables esthétiquement, et faire que l'eau dans notre corps soit bien placée, c'est-à-dire dans nos cellules et non pas en dehors (c'est ce qu'on appelle la rétention d'eau désagréable esthétiquement parlant).

**Le cardio training prévient aussi toutes les maladies cardio vasculaires : hypertension, cholestérol, infarctus, diabète !**

### **Entraînement cardio règle 1 :**

Trouvez une activité qui vous plaît entre la marche, le jogging, le vélo, la natation, le roller skate..... et faites au moins 20-30 mn le plus souvent possible, une fois par jour idéalement, 2 ou 3 fois au moins par semaine, si possible.

### **Entraînement cardio règle 2 :**

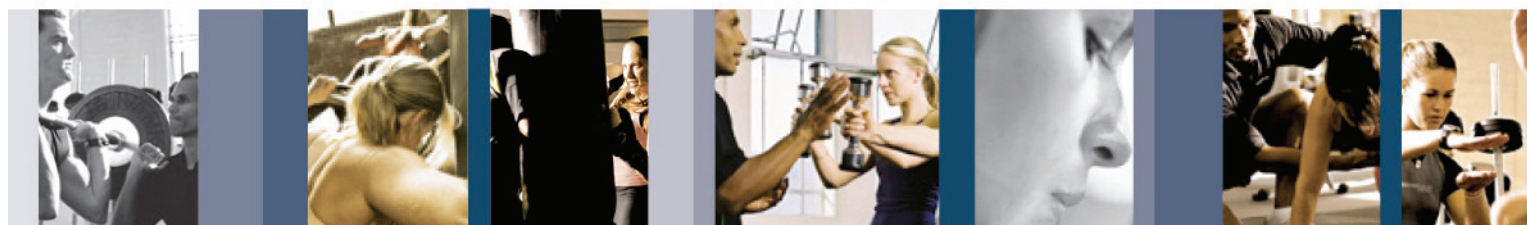
L'intensité est primordiale : à quoi voulez vous ressembler ? à un hamster ou à un sprinter ?

Si vous marchez, faites le à bon rythme. Favorisez l'intensité (la qualité) à la quantité. Marchez 1 heure en discutant tranquillement est mieux que de ne rien faire MAIS 20 mn de marche rapide sera beaucoup plus efficace !

### **Entraînement cardio règle 3 :**

Stimuler l'utilisation des graisses dans le sang avant de commencer : ne mangez pas trop sucré les heures avant l'effort, et buvez un double café ou un thé 2-3 heures avant de bouger, vous brûlerez plus de graisses pendant l'effort !

**LES MILLS**  
**COACH™**





### 3) RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Comme nous vous l'avons dit, il faut arriver à trouver quelque chose que l'on va faire pendant l'entraînement qui va continuer à brûler des calories quand on n'en fait plus. Il faut pour cela faire de la musculation qui va augmenter votre métabolisme de base, c'est-à-dire les calories que vous brûlez en permanence pour faire fonctionner votre organisme (respiration, circulation, cerveau, organe, etc) C'est comme dans votre voiture : plus le ralenti de votre moteur tourne fort, plus il consomme de carburant. De même pour votre corps. Les exercices musculaires sont les champions de l'élévation de métabolisme. La musculation permet aussi de maintenir la mobilité et le renfort de vos articulations en vieillissant, car à partir de 40 ans, si vous ne plus bougez plus, tout se bloque (calcifications articulaires, tendineuses et fibreuses)

Dernier point fort de la musculation : la lutte contre l'ostéoporose. En effet, la stimulation sur les tendons et les os et les exercices avec résistance permettent de maintenir une bonne densité osseuse avec l'âge, spécialement pour les femmes qui sont affectées par ce problème à partir de la ménopause.

Donc rien à voir avec l'idée qu'on se fait : 'mais je ne veux pas avoir de gros muscles » ...

Au contraire, le volume global diminue à terme car les muscles sont moins gras avec moins de rétention d'eau, les gros muscles n'apparaissent que si vous mangez plus et prenez des suppléments spécifiques pour bodybuilders. C'est impossible car sinon, tous les sportifs ressembleraient à Monsieur HULK, ce qui n'est pas le cas !

Par contre, la musculation est responsable des corps toniques et affinés de nombreux athlètes, elle améliore la force et la résistance, la coordination, l'estime de soi, **et aide à rester jeune par la stimulation d'hormone de croissance !**

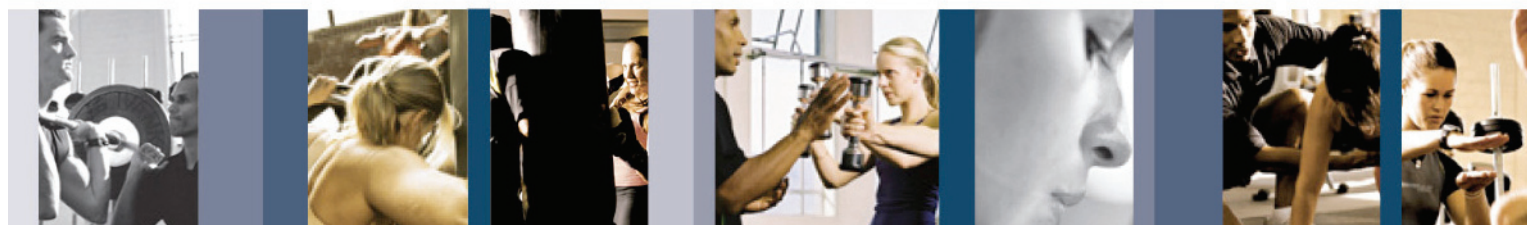
#### Entraînement musculaire règle 1 :

Trouvez une activité de renforcement musculaire qui vous plaît : cela peut être des poids et haltères, des cours de Bodypump ou de Pilates, une séance de TRX, ou de Gravity, avec des élastiques, un cours de renforcement dans l'eau (aquagym) ou avec le poids de votre corps tout simplement (comme des pompes !)

#### Entraînement musculaire règle 2 :

Qualité, pas quantité : encore une fois, soulever un manche à balai 1000 fois c'est mieux que rien, mais soulever un poids qui va vous fatiguer aux alentours d'une quinzaine de répétitions, c'est beaucoup mieux : l'intensité avec fatigue est essentielle pour anaboliser (croissance musculaire), et pour augmenter le métabolisme et stimuler la production d'hormone de croissance.

**LES MILLS**  
**COACH™**



Ne perdez pas votre temps à faire des séries et des séries : au bout de 30mn votre corps n'est plus stimulé par rien du tout ! Faites le plus d'exercices différents possible avec peu de série (1 à 3 maxi) plutôt que peu d'exercices avec beaucoup de séries de répétition, moins productif, et surtout plus ennuyeux !

### **Entraînement musculaire règle 3 :**

Favorisez des exercices avec des mouvements naturels dit fonctionnels et multi-articulaires (plusieurs groupes musculaires impliqués) plutôt que des machines d'entraînement spécifique mono articulaire (un seul groupe musculaire impliqué).

Les machines sont moins efficaces car elles font donc travailler moins de chaînes et de groupes musculaires, et enlèvent surtout le travail des muscles de gainage, de stabilisation et de coordination, qui brûle beaucoup d'énergie et sont essentiels à l'harmonie du corps, surtout chez les non-sportifs ou les enfants.

### **Entraînement musculaire règle 4 :**

Récupérez ! les muscles, le métabolisme et l'hormone de croissance se développent au repos, pas pendant l'exercice, environ 30 à 40 heures après celui-ci. C'est pourquoi les fameuses courbatures sont plus fortes 1 jour et demi à 2 jours plus tard....

Donc laissez toujours 2 jours entre 2 séances de renforcement : soit 2 -3 entraînements maximum par semaine, plus ne servirait à rien.

## **Astuces supplémentaires pour garder un corps mince :**

### **Mangez BIO**

L'industrie agro-alimentaire n'a pas la même vision que nous : elle veut gagner de l'argent avec la nourriture, nous nous voulons nous nourrir pour optimiser notre énergie, esthétique et santé.

La présence des pesticides qui sont très oestrogéniques par nature rend encore plus difficile l'élimination des graisses. La nourriture cultivée de manière dite organique (bio) est produite sans l'usage de pesticides ni d'autres produits chimiques. Elle respecte aussi la terre, notre planète.

Manger bio vous aidera à vous débarrasser des graisses tenaces !

**LES MILLS**  
**COACH™**



## Réduisez votre stress physique et émotionnel

C'est une source de boulimie et d'augmentation du cortisol, une hormone qui détruit vos muscles (et donc votre métabolisme) et apporte un haut stockage des graisses. Prenez de petits moments pour vous détendre et vous relaxer chaque jour. A chacun son truc : yoga pour certain, squash pour d'autre, sieste pour moi !

## Limitez l'alcool

L'alcool favorise le stockage des graisses car il est très calorique et surtout déshydrate terriblement les cellules, donc sans eau, pas de combustion de graisses possible !

C'est 2 à 3 fois plus de graisses abdominales indésirables pour les buveurs, même occasionnels ! De plus, l'alcool bloque l'assimilation du magnésium et indirectement du calcium, indispensable pour faire fonctionner toute la bio chimie de notre corps et les échanges cellulaires, et ce manque de fixation de magnésium dû à l'alcool se traduit pas un mauvais moral et un état dépressif en général, ce qui n'aide pas en période d'amincissement ou il y a certaines privations et des efforts à fournir puisqu'on doit sortir de sa zone de confort.

Pour trouver un coach personnel pour vous aider à maigrir et faire changer les choses :  
[www.lesmillscoach.com](http://www.lesmillscoach.com)

**LES MILLS**  
**COACH™**

