

# **Muscu Starter – Pack Hormones & Musculation**

Fiches hormones, plan d'action 7 jours et outil de suivi

## Introduction

Ce pack t'explique comment les principales hormones influencent tes progrès en musculation et te donne des stratégies concrètes pour les optimiser naturellement.

## Fiches hormones clés

Hormone	Rôle	Boost naturel
Testostérone	Force, masse musculaire, récupération	Entraînement lourd, graisses saines, sommeil 8h
GH	Croissance musculaire, brûle-graisse	HIIT, jeûne intermittent, sommeil profond
IGF-1	Travail avec GH pour construire du muscle	Exos polyarticulaires, vitamine D, produits laitiers fermentés
Insuline	Transport des nutriments vers les muscles	Glucides + protéines post-training, glucides complexes
Cortisol	Gestion énergie/stress	Repos, gestion stress, éviter séances trop longues
Leptine	Régule faim et métabolisme	Calories suffisantes, refeed, glucides
Thyroïdiennes	Vitesse du métabolisme	Iode, sommeil, éviter déficit prolongé

## Plan d'action 7 jours – Boost hormonal

Jour	Action clé
Lundi	Séance force + mouvements polyarticulaires (4-6 reps)
Mardi	Sommeil 8h, dîner riche en graisses saines
Mercredi	Séance HIIT 20 min + repas riche en protéines
Jeudi	Repos actif, marche 8000-10 000 pas
Vendredi	Séance force + alimentation riche en glucides complexes
Samedi	Activité détente (yoga, stretching) pour réduire le cortisol
Dimanche	Planification repas de la semaine + refeed modéré

## Outil de suivi hormonal

Semaine	Qualité sommeil (1-5)	Stress (1-5)	Libido (1-5)	Énergie (1-5)	Notes
1					
2					
3					
4					

## Conclusion

En surveillant et en optimisant tes hormones, tu mets toutes les chances de ton côté pour progresser plus vite en musculation, tout en restant en bonne santé.

Applique ces stratégies chaque semaine et suis tes indicateurs pour ajuster ton plan.

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,  
Coach Max