

Muscu Starter – Pack Hormones & Musculation

Comprendre les 5 hormones clés pour optimiser naturellement ta prise de muscle, ta

récupération et ta performance

Avec outils de suivi et plan concret

1. La testostérone

Rôle : favorise la synthèse musculaire, force, libido, énergie

Comment l'optimiser :

- Sommeil (7h30+)
- Entraînement lourd
- Bonne consommation de graisses
- Moins de stress chronique
- Éviter les perturbateurs endocriniens

2. L'insuline

Rôle : transporte les nutriments, recharge musculaire, inhibe le catabolisme

Comment l'optimiser :

- Glucides autour des entraînements
- Éviter le sucre inutile
- Maintenir une bonne sensibilité à l'insuline

3. Le cortisol

Rôle : hormone du stress, utile à court terme, nocive à long terme

Comment l'optimiser :

- Moins de stress chronique
- Meilleur sommeil
- Séances plus courtes et mieux structurées

4. La GH (hormone de croissance)

Rôle : récupération, lipolyse, régénération cellulaire

Comment l'optimiser :

- Sommeil profond
- Jeûne intermittent (optionnel)
- Entraînements explosifs ou HIIT

5. L'IGF-1

Rôle : prolonge les effets de la GH, stimule la croissance musculaire

Comment l'optimiser :

- Surcharge progressive
- Bonne diète protéinée
- Optimiser la GH en amont

Outils de suivi hebdomadaire

- Semaine du : _____
- Sommeil (heures/nuit) : _____
- Énergie générale (1 à 10) : _____
- Récupération musculaire (1 à 10) : _____
- Libido (1 à 10) : _____
- Humeur/stress : _____
- Progression séance : _____

Plan d'action 7 jours – Rééquilibrage hormonal

Jour 1 : Coucher avant 23h

Jour 2 : Pas d'écran 1h avant de dormir

Jour 3 : 1h de nature ou marche

Jour 4 : Entraînement lourd (polyarticulaire)

Jour 5 : Repas riche en graisses saines

Jour 6 : Pas de sucre raffiné

Jour 7 : Méditation + journal de gratitude

Conclusion

En musculation, tout ne dépend pas uniquement de ton entraînement ou de ta diète.

Les **hormones sont les chefs d'orchestre** de ta transformation physique.

Et bonne nouvelle : tu peux **influer naturellement** sur leur production avec des actions simples, quotidiennes, cohérentes.

Maintenant, à toi d'agir.

Utilise ces outils chaque semaine. Observe ce qui change. Ajuste ton mode de vie.

En maîtrisant ton équilibre hormonal, tu maximises ta progression... **sans produit, sans triche, juste avec de l'intelligence et de la constance.**

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

A très vite,

Coach Max