

# **Muscu Starter – Pack Nutrition Zéro Erreur**

Tu t'entraînes dur mais tu stagnes ?

Voici les 10 erreurs nutritionnelles les plus fréquentes et comment les corriger dès aujourd'hui.

# Introduction

Ce guide t'aide à identifier les erreurs qui sabotent tes résultats... et à les corriger simplement pour relancer ta progression.

## 1. Ne pas manger assez de protéines

- Objectif : 2g / kg de poids de corps
- Sources : œufs, poulet, tofu, whey, poisson, seitan
- Réparties sur 3 à 5 repas

## 2. Manger comme « Monsieur Tout-le-Monde »

- Ton physique = ton mode de vie
- Tu veux un corps différent ? Mange différemment
- Structure tes repas autour de tes séances

## 3. Sauter des repas ou trop espacer

- Fréquence recommandée : toutes les 3 à 5h
- Ne laisse pas ton corps tourner à vide
- Prévois des collations rapides

## 4. Mal gérer les glucides

- Glucides = énergie + performance
- Avant/après séance = top
- Jours OFF = glucides réduits

## **5. Négliger les bons lipides**

- Favorise : huile d'olive, colza, avocat, jaunes d'œufs
- Limite : fritures, graisses transformées
- Les lipides = testostérone, énergie, santé

## **6. Manger trop « clean » mais pas assez**

- Si tu veux prendre du muscle : il faut assez de calories
- Une diète propre = suffisante
- Ajoute fruits secs, riz, flocons d'avoine, matières grasses

## **7. Ne pas suivre ses apports**

- Tu ne peux pas progresser à l'aveugle
- Utilise une appli de tracking pendant 2 à 4 semaines
- Observe, ajuste, optimise

## **8. Copier une diète sur Instagram**

- Ton plan doit être personnalisé
- Ce qui marche pour les autres ne marche pas pour toi
- Adapte à ta morphologie, ton objectif et ton rythme

## **9. Boire trop peu d'eau**

- Objectif : 2 à 3 L/jour
- Ajoute du citron + pincée de sel rose si besoin
- L'eau améliore la digestion, l'énergie et la récupération

## 10. Craquer trop souvent

- 1 cheat meal/semaine = ok
- Mais attention aux faux « écarts discrets »
- Rappelle-toi : la régularité > perfection

## Guide des apports personnalisés

- Détermine ton besoin calorique (formule simple) :  
Poids x 33 (sèche légère) / x 37 (entretien) / x 40-45 (prise de masse)
- Exemple : 70 kg en prise de masse →  $70 \times 42 = 2940$  kcal
- Répartition moyenne : 40% glucides / 30% protéines / 30% lipides

## Tableau de suivi hebdomadaire

Semaine : \_\_\_\_\_

Poids actuel : \_\_\_\_\_ kg

Jour	Repas suivis ?	Objectif atteint ?
Lundi	Oui / Non	Oui / Non
Mardi	Oui / Non	Oui / Non
Mercredi	Oui / Non	Oui / Non
Jeudi	Oui / Non	Oui / Non
Vendredi	Oui / Non	Oui / Non
Samedi	Oui / Non	Oui / Non
Dimanche	Oui / Non	Oui / Non

## **Astuces pratiques**

- Prépare tes repas à l'avance (batch cooking = moins de tentations)
- Bois un grand verre d'eau au réveil et avant chaque repas
- Commence toujours ton repas par les protéines
- Ne garde pas de tentations visibles (chips, biscuits...)
- Mange lentement, sans écran

## **Conclusion**

Corrige ces erreurs, même petit à petit, et tu verras ton corps changer.

**Ta diète est la clé de ton physique.**

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

A très vite,  
Coach Max