

Muscu Starter – Pack Pré & Post Workout

Comment bien manger avant et après tes séances pour optimiser ta progression ?

Voici le guide complet, simple et pratique.

Introduction

Tu veux savoir s'il faut manger avant ou après ta séance ? Et quoi exactement ?

Ce guide te donne les réponses selon ton objectif, ton horaire et ton niveau.

1. Avant l'entraînement

- Si entraînement le matin : banane + amandes OU entraînement à jeun (léger/modéré)
- Si entraînement à midi ou le soir : repas 2 à 3h avant = glucides + protéines + légumes
- Évite les repas lourds juste avant la séance

2. Après l'entraînement

- OUI, il faut manger après !
- Objectif : reconstruire, recharger, progresser
- Dans l'heure suivant la séance : protéines + glucides
- Exemples : whey + banane / riz + poulet / galettes de riz + thon

3. Objectif prise de masse

- Mange avant ET après l'entraînement
- Avant = énergie (glucides + protéines)
- Après = recharge + construction (protéines + glucides rapides)

4. Objectif sèche ou recomposition

- Entraînement possible à jeun (léger)
- Apport post-training obligatoire
- Focus : déficit léger + apport en protéines régulier

5. Ton plan nutrition autour des entraînements

Matin (6h-9h) :

Avant : banane + amandes OU rien

Après : whey + fruit OU vrai petit-déjeuner

Midi (11h-14h) :

Avant : repas léger 2h avant (ex : riz + tofu)

Après : collation + dîner structuré

Soir (17h-21h) :

Avant : goûter riche (flocons d'avoine + fruits + protéines)

Après : dîner complet (protéines, glucides, légumes)

6. Les compléments utiles

- Avant : caféine / BCAA (si entraînement à jeun) / créatine (quotidien)
- Après : whey (pratique), pas obligatoire si repas dans l'heure
- Pas besoin de se stresser avec une « fenêtre anabolique »

Conclusion

Le meilleur plan, c'est **celui que tu peux tenir dans la durée.**

Ecoute ton corps, respecte ton rythme et nourris-toi pour progresser.

Ton corps est une machine : donne-lui le bon carburant.

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

A très vite,

Coach Max