

# **Muscu Starter – Pack Sèche Intelligente**

Perdre du gras sans sacrifier ton muscle

Plan alimentaire, entraînement, suivis et astuces inclus

## **Introduction**

Ce pack t'aide à réussir ta sèche de manière stratégique. Pas de privation extrême. Juste de l'intelligence, du suivi et des résultats.

### **Plan alimentaire : 3 niveaux de déficit**

- Déficit léger (-300 kcal) : pour maintenir la force
- Déficit modéré (-500 kcal) : pour une perte régulière
- Déficit accéléré (-700 kcal max) : court terme, attention à la récupération

Toujours viser :

- Protéines : 2 à 2,4 g / kg
- Glucides : 100-200 g / jour selon l'activité
- Lipides : 0,8 g / kg min

### **Planning d'entraînement spécial sèche**

Lundi : Push lourd (4-8 reps)

Mardi : Cardio LISS 30-45 min + gainage

Mercredi : Pull (8-12 reps + tempos lents)

Jeudi : OFF ou marche active

Vendredi : Legs (priorité force + isolation)

Samedi : HIIT 15-20 min ou Full Body léger

Dimanche : OFF total

## Liste des aliments recommandés

- Viandes maigres, poissons blancs, œufs skyr, whey isolate
- Légumes verts à volonté
- Patate douce, riz basmati, flocons d'avoine
- Avocat, huile d'olive, noix
- Épices, citron, herbes fraîches pour + de saveurs sans calories

## Trackers et suivis

A remplir chaque semaine :

- Poids (matin à jeun)
- Tour de taille et hanches
- Photos (même lumière + angle)
- Énergie / performance / motivation : note sur 10

**Objectif : 0,5 à 1 kg / semaine max**

## Astuces anti-craving + cheat meals

- Boire un grand verre d'eau et attendre 10 min
- Ajouter des fibres (légumes, psyllium)
- Manger lentement, poser les couverts
- Gérer les cheat meals : 1 repas max par semaine, intégré dans tes calories
- Ne pas compenser le lendemain. On reprend le plan.

## **Conclusion**

**Une sèche réussie, c'est une sèche que tu peux tenir.**

Travaille avec ton corps, pas contre lui. Résultats visibles, énergie préservée, muscles conservés.

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

A très vite,  
Coach Max