

# BODY SUMMER 2026

: 90 jours pour réussir



# **BODY SUMMER 2026 : 90 jours pour réussir**

*Par Fusianima Expert*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://www.fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : Le Compte à Rebours est Lancé : Pourquoi 90 Jours ?	4
Chapitre 2 : Le Décodeur du Métabolisme : La Science de la Transformation	7
Chapitre 3 : La Liste de Courses 'Body Summer' : Aliments Autorisés et Interdits	10
Chapitre 4 : Le Plan de Bataille en 3 Phases	13
Chapitre 5 : Planning de Repas : Votre Semaine 1 d'Immersion	16
Chapitre 6 : Musculation pour Débutants : Tonifier sans Matériel	20
Chapitre 7 : Dompter la Faim : Secrets Anti-Craquages	24
Chapitre 8 : Cuisine de Survie : 15 Recettes Express en 15 Minutes	27
Chapitre 9 : L'Hydratation et les Boosters Naturels	32
Chapitre 10 : Vie Sociale et Resto : Survivre aux Tentations	35
Chapitre 11 : Le Suivi de Progression : Au-delà de la Balance	38
Chapitre 12 : Stabilisation : Garder son Corps de Rêve Après l'Été	41

# Chapitre 1

## Le Compte à Rebours est Lancé : Pourquoi 90 Jours ?

Le Compte à Rebours est Lancé : Pourquoi 90 Jours ?

Félicitations, vous venez de prendre la décision la plus importante de votre année 2026. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez compris une vérité fondamentale : le corps de vos rêves ne se construit pas en deux semaines à coup de régimes miracles ou de pilules magiques.

Le "Body Summer" est un projet qui demande de la stratégie, de la patience et, surtout, un timing précis. Pourquoi 90 jours ? Parce que c'est la fenêtre physiologique idéale pour transformer radicalement votre silhouette sans mettre votre santé en danger.

L'importance cruciale du timing : Pourquoi maintenant ?

Beaucoup attendent le mois de juin pour réagir. C'est l'erreur classique du débutant. En commençant 90 jours avant l'été, vous jouez avec les lois de la biologie et non contre elles.

- La règle des 21/90 : Il faut 21 jours pour créer une nouvelle habitude et 90 jours pour que cette habitude devienne un nouveau style de vie permanent.
- Éviter le mode "Survie" : Une perte de poids trop brutale déclenche une alarme dans votre cerveau qui bloque la combustion des graisses. En 3 mois, nous restons sous le radar du stress métabolique.
- La construction musculaire : On ne "prend pas du muscle" en 15 jours. Le tissu musculaire a besoin de cycles de renouvellement cellulaire qui s'étalent sur 8 à 12

semaines.

### Objectif 10 kg : Décortiquer la réussite

Perdre 10 kg en 90 jours est un défi ambitieux mais parfaitement réalisable pour un débutant, à condition de comprendre les chiffres derrière l'effort.

- Le rythme hebdomadaire : Cela représente environ 800g à 1kg par semaine. C'est le "sweet spot" pour perdre du gras tout en préservant votre énergie.
- La recomposition corporelle : Votre balance peut parfois stagner alors que votre miroir change. Le muscle est plus dense que le gras. Ne visez pas seulement un chiffre, visez une silhouette sculptée.
- La progressivité : Les 30 premiers jours servent à réveiller le métabolisme, les 30 suivants à brûler massivement, et les 30 derniers à sculpter les détails.

### La Psychologie du Changement : Préparez votre mental

Le plus grand obstacle ne sera pas vos muscles, mais votre esprit. Pour réussir ce défi de 3 mois, vous devez changer votre logiciel interne dès aujourd'hui.

- Le "Pourquoi" profond : Ne le faites pas pour plaire aux autres. Faites-le pour la sensation de puissance et de confiance que vous ressentirez en enfilant vos vêtements d'été.
- Accepter l'imperfection : Vous aurez des jours "sans". L'important n'est pas de ne jamais tomber, mais de reprendre le plan dès le repas suivant.
- La visualisation active : Chaque matin, passez 2 minutes à vous imaginer avec 10 kg de moins, avec une posture droite et une énergie débordante. Votre cerveau doit croire que le résultat est déjà là.

### Étape 1 : Le Contrat avec Soi-même

Avant de soulever le moindre poids ou de changer votre assiette, vous devez formaliser votre engagement. Un objectif non écrit n'est qu'un souhait.

- Mesurez votre point de départ : Prenez vos photos (face, profil, dos) et vos mensurations aujourd'hui. Ce sera votre seule base de comparaison valable.
- Définissez vos non-négociables : Choisissez 3 actions simples que vous ferez chaque jour, quoi qu'il arrive (ex: marcher 10 000 pas, boire 2L d'eau, dormir 7h).
- Éliminez les tentations : Faites le ménage dans vos placards. Si un aliment sabotera votre objectif, il ne doit pas se trouver dans votre environnement immédiat.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection dès la première semaine. Le secret de ceux qui réussissent leur Body Summer réside dans la constance, pas dans l'intensité extrême. Il vaut mieux s'entraîner 30 minutes 4 fois par semaine pendant 90 jours, que de s'entraîner 2 heures par jour pendant une semaine et d'abandonner par épuisement.*

# Chapitre 2

## Le Décodeur du Métabolisme : La Science de la Transformation

### Le Décodeur du Métabolisme : La Science de la Transformation

Bienvenue dans la salle des commandes de votre corps. Pour réussir votre Body Summer 2026 et transformer physiquement votre silhouette en 90 jours, vous ne devez plus voir votre corps comme un ennemi à affamer, mais comme une machine de haute précision à paramétrer.

#### 1. Le Métabolisme de Base : Votre Consommation au Repos

Imaginez que votre corps est une voiture garée, moteur allumé. Même sans rouler, elle consomme de l'essence pour faire fonctionner les phares et le chauffage. C'est exactement ce qu'est le Métabolisme de Base (MB).

- Le MB représente l'énergie (les calories) que votre corps brûle automatiquement pour maintenir vos organes en vie (cœur, poumons, cerveau).
- Plus votre masse musculaire est importante, plus votre moteur consomme de l'énergie, même quand vous dormez.
- C'est pour cela que notre objectif est de construire du muscle : pour augmenter votre dépense calorique naturelle 24h/24.

#### 2. Le Déficit Calorique : L'Unique Clé de la Perte de Gras

Pour perdre 10 kg en 3 mois, il n'y a pas de régime miracle, il n'y a qu'une loi mathématique universelle : le déficit calorique.

- Si vous mangez exactement ce que votre corps dépense, votre poids reste stable.
- Le déficit calorique consiste à consommer légèrement moins d'énergie que ce que vous brûlez sur une journée.
- Face à ce manque, votre corps est forcé de puiser dans ses stocks de secours : vos cellules graisseuses.
- Le piège à éviter : Un déficit trop violent. Si vous ne mangez plus rien, votre corps passe en "mode survie" et bloque la perte de poids.

### 3. Les Protéines : Les Briques de Votre Construction Musculaire

Si le déficit calorique est le sculpteur qui enlève le surplus, les protéines sont le ciment qui construit votre nouvelle statue.

- Les protéines sont les matériaux de construction essentiels pour vos fibres musculaires.
- En période de perte de poids, elles servent de bouclier : elles empêchent votre corps de "manger" vos propres muscles au lieu du gras.
- Elles ont un pouvoir de satiété supérieur : vous avez faim moins vite après un repas riche en protéines (poulet, poisson, œufs, tofu, légumineuses).
- Leur digestion demande plus d'effort à l'organisme, ce qui augmente votre métabolisme pendant quelques heures après le repas.

### 4. L'Équation Gagnante des 90 Jours

Pour transformer votre silhouette d'ici l'été, nous allons actionner trois leviers simultanément :

- L'Assiette : Un léger déficit calorique pour forcer le corps à brûler le gras stocké.

- Le Carburant : Un apport élevé en protéines pour dessiner vos muscles et rester rassasié.

- L'Action : Des entraînements réguliers pour signaler à votre métabolisme qu'il doit rester actif et puissant.

En 90 jours, cette approche scientifique vous permet de perdre du poids de manière durable sans subir l'effet yoyo des régimes classiques.

*LE CONSEIL PRO : Ne vous fiez pas uniquement à votre balance ! Comme vous allez perdre de la graisse tout en prenant du muscle, le chiffre sur la balance peut parfois stagner alors que votre silhouette se transforme radicalement. Prenez des photos et utilisez un mètre ruban : ce sont vos meilleurs alliés pour mesurer votre succès réel.*

# Chapitre 3

## La Liste de Courses 'Body Summer' : Aliments Autorisés et Interdits

Module : La Liste de Courses "Body Summer" : Ton Arsenal de Victoire

Le combat pour ton Body Summer 2026 ne commence pas à la salle de sport, mais dans les rayons de ton supermarché. Si c'est dans ton placard, tu finiras par le manger. Si c'est sain, tu réussiras ton défi de 90 jours. Voici comment transformer ton chariot en machine à brûler du gras.

Étape 1 : Le Panier des Champions (Les Super-Aliments)

Pour perdre 10 kg et dessiner tes muscles, tu dois privilégier les aliments "bruts". Voici tes alliés indispensables :

- Les Protéines (Bâtisseurs de muscle) : Blanc de poulet, dinde, œufs bio, tofu, poisson blanc, pavé de saumon et fromage blanc 0%.
- Les Glucides Complexes (Ton énergie longue durée) : Flocons d'avoine, riz complet, quinoa, patate douce et lentilles.
- Les Fibres (Ton coupe-faim naturel) : Brocolis, épinards, haricots verts, asperges, courgettes et toutes les salades vertes.
- Les Bonnes Graisses (Essentielles pour tes hormones) : Avocat, huile d'olive vierge, amandes fraîches, noix et graines de chia.
- Les Fruits (Ta touche sucrée) : Baies (myrtilles, framboises), pommes et pamplemousses.

## Étape 2 : Les Saboteurs de Silhouette (Les Aliments à Bannir)

Ces produits sont conçus pour te rendre addict et bloquer la perte de poids. Durant ces 3 mois, ils n'ont pas leur place dans ton panier :

- Le Sucre Blanc et ses dérivés : Biscuits, pâtisseries, céréales de petit-déjeuner raffinées et confiseries.
- Les Produits "Light" Industriels : Souvent pauvres en gras mais bourrés d'additifs et d'édulcorants qui entretiennent l'envie de sucre.
- Les Plats Préparés : Trop de sel, trop de conservateurs et des graisses de mauvaise qualité (huiles végétales hydrogénées).
- Les Calories Liquides : Sodas, jus de fruits industriels et alcool. L'alcool stoppe la combustion des graisses pendant 48h.
- Les Farines Blanches : Pain de mie, pâtes blanches et pizzas surgelées.

## Étape 3 : Décoder une Étiquette sans être Scientifique

Ne te laisse plus piéger par le marketing. Pour savoir si un produit est compatible avec ton Body Summer, applique cette règle simple :

- La règle des 5 ingrédients : Si la liste contient plus de 5 ingrédients, repose le produit. C'est un produit ultra-transformé.
- L'ordre des ingrédients : Les ingrédients sont classés par poids. Si le sucre ou le sirop de glucose est dans les 3 premiers, c'est un piège.
- Le ratio Sucre / Fibres : Regarde le tableau nutritionnel. Pour 100g, vise moins de 5g de sucre et plus de 3g de fibres.
- Les noms cachés du sucre : Méfie-toi des termes comme maltodextrine, dextrose, saccharose ou sirop de maïs.

## Étape 4 : L'Organisation du Shappeur Malin

Gagner ces 90 jours demande de la stratégie avant même d'entrer dans le magasin :

- Ne fais jamais les courses le ventre vide : Ta faim décidera à ta place et tu choisiras des produits gras ou sucrés par impulsion.
- Fais le tour par l'extérieur : Dans la plupart des magasins, les produits frais (fruits, légumes, viandes) sont sur le périmètre. Les rayons centraux contiennent souvent les produits transformés.
- Prépare ta liste à l'avance : Suis-la à la lettre. Si ce n'est pas écrit, ça ne finit pas dans le caddie.

*LE CONSEIL PRO : Applique la règle du 80/20. Si 80% de ton panier est composé de produits bruts et sains (la liste verte), les 20% restants te permettent de garder du plaisir sans ruiner tes efforts. Mais attention, pour ces 90 jours de défi, essaie de viser le 90/10 pour des résultats explosifs !*

# Chapitre 4

## Le Plan de Bataille en 3 Phases

### Le Plan de Bataille en 3 Phases

Pour transformer ton corps en seulement 90 jours, il est inutile de courir dans tous les sens sans stratégie. Un Body Summer réussi repose sur une progression logique qui respecte la physiologie de ton corps. Voici ta feuille de route pour passer de débutant à athlète prêt pour la plage.

#### Mois 1 : Détox et Relance Métabolique

Le premier mois consiste à préparer ton terrain. On ne construit pas une maison solide sur des marécages. L'objectif est de nettoyer ton organisme et de réveiller ton métabolisme souvent endormi par la sédentarité.

#### Étape 1 : Le Grand Nettoyage Alimentaire

- Supprimer radicalement les sucres raffinés et les produits ultra-transformés.
- Boire au minimum 2,5 litres d'eau par jour pour drainer les toxines.
- Privilégier les légumes verts à chaque repas pour leur apport en fibres et minéraux.
- Réduire progressivement la consommation de sel pour limiter la rétention d'eau.

#### Étape 2 : Réveil Musculaire en Douceur

- Pratiquer 30 minutes de marche active quotidienne.
- Introduire deux séances de renforcement global (poids du corps) par semaine.

- Se concentrer sur la mobilité pour préparer les articulations aux efforts futurs.

## Mois 2 : Attaque des Graisses Profondes

C'est ici que le véritable défi commence. Ton corps est maintenant prêt à puiser dans ses réserves de graisse. Le but est de créer un déficit calorique maîtrisé tout en augmentant l'intensité des entraînements.

### Étape 3 : Nutrition Stratégique

- Augmenter l'apport en protéines maigres (poulet, poisson, œufs, légumineuses) pour protéger tes muscles.
- Consommer les glucides complexes (riz complet, patate douce) uniquement autour des séances de sport.
- Pratiquer le jeûne intermittent (16/8) deux fois par semaine pour booster la lipolyse.

### Étape 4 : Brûler les Calories

- Intégrer des séances de HIIT (Entraînement Fractionné de Haute Intensité) pour brûler des graisses même au repos.
- Passer à 4 séances de sport par semaine.
- Travailler les grands groupes musculaires (cuisses, dos, pectoraux) qui sont les plus grands consommateurs d'énergie.

## Mois 3 : Sculpture et Définition Musculaire

Les derniers 30 jours servent à ciseler tes résultats. On ne cherche plus seulement à perdre du poids, mais à dessiner tes muscles pour obtenir cet aspect "tonique" et "ferme" tant recherché.

### Étape 5 : Le Travail de Précision

- Cibler les zones spécifiques : abdominaux, fessiers et épaules.
- Augmenter le nombre de répétitions lors des exercices de musculation pour favoriser la congestion.
- Réduire légèrement les graisses ajoutées pour accentuer la visibilité musculaire.

#### Étape 6 : Optimisation de la Récupération

- Dormir au moins 8 heures par nuit car c'est durant le sommeil que le muscle se construit et que le gras brûle.
- Pratiquer des massages drainants ou des douches froides pour améliorer la circulation.
- Garder un mental d'acier : c'est le mois le plus dur, mais c'est là que les changements visuels sont les plus spectaculaires.

#### *LE CONSEIL PRO :*

*Ne te fie pas uniquement à ta balance ! Le muscle est plus dense que le gras. Prends des photos chaque semaine et utilise un mètre ruban. Ce sont tes vêtements et ton miroir qui te diront la vérité sur ta transformation, pas le chiffre sous tes pieds.*

# Chapitre 5

## Planning de Repas : Votre Semaine 1 d'Immersion

Bienvenue dans l'Aventure : Votre Transformation Commence Ici

Félicitations pour avoir pris cette décision. 90 jours, c'est le temps exact dont votre corps a besoin pour se métamorphoser radicalement. Cette première semaine est cruciale : nous n'allons pas seulement changer ce que vous mangez, nous allons changer votre organisation.

Oubliez la frustration. Nous allons nourrir vos muscles pour les dessiner et brûler les graisses en stabilisant votre insuline. Vous allez vous sentir plus léger, plus énergique et prêt à conquérir votre été.

Maîtriser vos Portions sans Balance

L'outil ultime : La méthode de la main

Peser chaque gramme de riz est le meilleur moyen d'abandonner au bout de 10 jours. Pour tenir 3 mois, utilisez vos mains :

- Protéines (Poulet, Poisson, Œufs, Tofu) : Utilisez la taille de votre paume de main.
- Légumes (Fibres et Micro-nutriments) : Utilisez la taille de votre poing fermé (vous pouvez en prendre deux).
- Glucides (Riz, Pâtes, Patate douce) : Utilisez votre main en creux (une seule portion).
- Lipides (Huile, Avocat, Noix) : Utilisez la taille de votre pouce.

La Méthode "Batch Cooking" : Cuisinez 1 fois, mangez 3 fois

Gagner du temps pour sécuriser vos résultats

Le secret des champions n'est pas la volonté, c'est la préparation. Si votre repas est prêt, vous ne craquerez pas pour un fast-food.

- Le Dimanche Soir : Prévoyez 1h30 pour préparer vos bases.
- Cuisson groupée : Faites cuire 500g de riz complet et 4 patates douces en une seule fois.
- Protéines en série : Faites griller 4 à 5 filets de poulet et faites bouillir 6 œufs durs.
- Légumes prêts à l'emploi : Lavez, coupez et conservez vos brocolis, carottes et salades dans des boîtes hermétiques avec un essuie-tout humide.

Votre Planning de Repas : Semaine 1 d'Immersion

Lundi : Le Lancement

- Petit-Déjeuner : 2 œufs au plat, une tranche de pain complet, un thé vert sans sucre.
- Déjeuner : Filet de poulet grillé, une portion de riz complet, brocolis à la vapeur.
- Dîner : Pavé de saumon (ou poisson blanc), asperges ou haricots verts à volonté.

Mardi : On stabilise l'énergie

- Petit-Déjeuner : Fromage blanc (ou yaourt végétal), une poignée d'amandes, quelques baies (myrtilles/framboises).
- Déjeuner : Salade de riz complet (reste du lundi), thon au naturel, tomates cerises et concombres.
- Soir : Omelette aux épinards (3 œufs) et une petite salade verte.

Mercredi : Le pic métabolique

- Petit-Déjeuner : Tartine de pain complet avec un demi-avocat écrasé et un œuf poché.
- Déjeuner : Escalope de dinde, une patate douce rôtie, courgettes poêlées.
- Soir : Bol de lentilles corail avec des épices (curcuma/gingembre) et des poivrons.

Jeudi : L'efficacité maximale

- Petit-Déjeuner : Smoothie protéiné (lait végétal, une dose de whey ou protéine végétale, une banane).
- Déjeuner : Reste des lentilles du mercredi et une portion de colin ou cabillaud.
- Soir : Salade composée : Poulet froid, féta, noix, et une pluie de légumes croquants.

Vendredi : Préparation du week-end

- Petit-Déjeuner : 2 œufs durs, une pomme, quelques noix de Grenoble.
- Déjeuner : Steak haché 5% de MG, reste de la patate douce et haricots plats.
- Soir : Wok de crevettes aux légumes croquants et sauce soja (faible en sel).

Samedi : Fraîcheur et Plaisir

- Petit-Déjeuner : Pancakes à la banane (1 banane écrasée + 2 œufs mélangés et cuits à la poêle).
- Déjeuner : Bowl de quinoa, avocat, pois chiches et radis.
- Soir : Filet de dinde aux champignons et une petite portion de pâtes complètes.

Dimanche : Réinitialisation et Préparation

- Petit-Déjeuner : Brunch Healthy : Œufs brouillés, saumon fumé, quelques tranches de concombre.
- Déjeuner : Poulet rôti au four, ratatouille maison et une portion de riz.
- Soir : Soupe de légumes maison (sans pommes de terre) et une tranche de jambon de dinde.

*LE CONSEIL PRO : Buvez 2 verres d'eau plate 15 minutes avant chaque repas. Cela active votre digestion et réduit naturellement votre sensation de faim. Durant cette première semaine, votre corps va éliminer beaucoup d'eau : restez hydraté (2,5L par jour) pour éviter la fatigue et maximiser la fonte des graisses dès le réveil !*

# Chapitre 6

## Musculation pour Débutants : Tonifier sans Matériel

Module : Musculation pour Débutants : Tonifier sans Matériel

Félicitations ! Vous avez décidé de prendre les commandes de votre corps 90 jours avant l'échéance estivale. C'est le timing parfait. L'objectif n'est pas seulement de perdre du poids, mais de sculpter une silhouette ferme et dynamique.

Pour transformer le gras en muscle, nul besoin de salles de sport coûteuses. Votre poids de corps est votre meilleur outil de travail.

Les 5 Exercices de Base pour une Recomposition Corporelle

### 1. Le Squat (Le roi des exercices)

- Cible : Les cuisses et les fessiers.
- Action : Debout, pieds largeur d'épaules, descendez les fesses en arrière comme pour vous asseoir sur une chaise invisible.
- Point Clé : Gardez le dos droit et le poids sur les talons.
- Bénéfice : C'est l'exercice qui brûle le plus de calories en stimulant les plus gros muscles du corps.

### 2. Les Pompes (Le sculpteur du haut du corps)

- Cible : Pectoraux, épaules et triceps.
- Action : En planche, descendez la poitrine vers le sol puis repoussez.

- Option Débutant : Posez les genoux au sol pour faciliter le mouvement au début.
- Bénéfice : Redessine les bras et assure un port de tête altier.

### 3. Les Fentes (Le galbeur de jambes)

- Cible : Jambes, fessiers et équilibre.
- Action : Faites un grand pas en avant et descendez le genou arrière vers le sol.
- Point Clé : Les deux genoux doivent former un angle de 90 degrés.
- Bénéfice : Élimine la cellulite et tonifie les jambes en profondeur.

### 4. La Planche / Gainage (Le ventre plat)

- Cible : Abdominaux profonds et dos.
- Action : En appui sur les avant-bras et les orteils, maintenez le corps bien aligné.
- Point Clé : Ne cambrez pas le dos, aspirez le nombril vers la colonne.
- Bénéfice : Affine la taille et protège votre colonne vertébrale.

### 5. Le Pont fessier / Glute Bridge (La puissance postérieure)

- Cible : Fessiers et arrière des cuisses.
- Action : Allongé sur le dos, genoux pliés, levez le bassin vers le plafond en contractant fort les fesses.
- Point Clé : Marquez une pause de 2 secondes en haut du mouvement.
- Bénéfice : Idéal pour obtenir des fessiers rebondis sans traumatiser les articulations.

Votre Programme d'Entraînement "Commando Maison"

Pour obtenir des résultats en 90 jours, la régularité bat l'intensité. Voici votre routine à suivre 3 fois par semaine (ex: Lundi, Mercredi, Vendredi).

### Structure d'une Séance (Circuit Training)

- Échauffement : 5 minutes de rotations articulaires et de marche active sur place.
- Le Circuit : Enchaînez les 5 exercices ci-dessus les uns après les autres.
- Temps d'effort : 30 secondes par exercice.
- Temps de repos : 30 secondes entre chaque exercice.
- Nombre de tours : Effectuez le circuit 4 fois au total.
- Repos final : 2 minutes entre chaque tour complet.

### L'Importance Cruciale de la Récupération Musculaire

Beaucoup de débutants font l'erreur de s'entraîner tous les jours. C'est le piège ! Le muscle ne se construit pas pendant l'effort, mais pendant le repos.

### Les 3 Piliers de la Récupération

- Le Sommeil : Visez 7 à 8 heures par nuit. C'est là que votre corps libère les hormones de croissance nécessaires à la tonification.
- L'Hydratation : Buvez au moins 2 litres d'eau par jour pour drainer les toxines et aider les fibres musculaires à se régénérer.
- Les Jours Off : Laissez au moins 24h à 48h entre deux séances de renforcement pour éviter les blessures et la fatigue nerveuse.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection dès le premier jour. Votre seul objectif pour cette semaine est de valider vos 3 séances. Peu importe si vous faites des pompes sur les genoux ou si vos squats ne sont pas profonds : la constance créera la transformation, pas la performance immédiate. Allez, on commence maintenant !*

# Chapitre 7

## Dompter la Faim : Secrets Anti-Craquages

### Dompter la Faim : Secrets Anti-Craquages

Bienvenue dans l'un des modules les plus cruciaux de votre transformation Body Summer 2026. Pour perdre 10 kg et sculpter votre muscle en 90 jours, le secret ne réside pas dans la privation, mais dans la maîtrise de votre biologie. Apprendre à gérer sa faim, c'est reprendre le contrôle total sur son corps.

### Maitriser sa Biologie : En finir avec les pics d'insuline

L'insuline est l'hormone de stockage. Lorsque vous mangez du sucre ou des glucides raffinés, votre taux de sucre explose, provoquant une chute brutale peu après. C'est cette "hypoglycémie réactionnelle" qui crée la sensation de faim de loup et les envies de grignotage.

### Étape 1 : Stabiliser l'énergie interne

- Privilégiez les Index Glycémiques (IG) bas : Remplacez le pain blanc par du pain complet, et les pâtes classiques par des légumineuses (lentilles, pois chiches).
- L'ordre des aliments compte : Commencez toujours vos repas par des fibres (salade, légumes verts). Elles créent un filet dans votre estomac qui ralentit l'absorption des sucres.
- Associez les nutriments : Ne mangez jamais un fruit seul. Accompagnez-le de quelques oléagineux (amandes, noix) pour que les graisses et protéines freinent la montée du sucre.
- Hydratation stratégique : Buvez un grand verre d'eau 15 minutes avant chaque repas

pour envoyer un premier signal de satiété à votre cerveau.

### Le Kit de Survie : Vos collations coupe-faim naturelles

Le craquage survient souvent quand on n'est pas préparé. Voici votre liste de munitions pour calmer une envie soudaine sans ruiner vos efforts de perte de poids.

#### Étape 2 : Choisir les bons alliés nutritionnels

- Les Amandes (une poignée) : Riches en bonnes graisses et en fibres, elles offrent une satiété durable.
- Le Fromage Blanc ou Skyr : Une bombe de protéines qui demande du temps à votre corps pour être digérée, vous calant pour plusieurs heures.
- L'Œuf dur : La collation parfaite du sportif. Zéro sucre, beaucoup de protéines, facile à transporter.
- La Pomme avec la peau : La pectine qu'elle contient se transforme en gel dans l'estomac pour une sensation de plénitude immédiate.
- Le Thé Vert : Un excellent coupe-faim naturel qui booste également le métabolisme pour brûler plus de graisses.

### Le Mental au Pouvoir : Faim réelle ou Envie émotionnelle ?

Souvent, nous ne mangeons pas parce que l'estomac est vide, mais parce que le cerveau cherche une récompense. Apprendre à différencier les deux est votre super-pouvoir pour réussir votre défi 90 jours.

#### Étape 3 : Utiliser les techniques psychologiques

- Le Test de la Pomme : Si vous n'avez pas assez faim pour manger une simple pomme, c'est que vous avez une envie de sucre (émotionnelle) et non une faim réelle.

- La règle des 10 minutes : Une pulsion dure rarement plus de 10 minutes. Quand l'envie de craquer arrive, changez d'environnement : allez marcher, buvez un verre d'eau ou passez un appel.
- L'échelle de la satiété : Avant de manger, demandez-vous sur une échelle de 1 à 10 : "À quel point ai-je physiquement faim ?". Ne mangez que si vous êtes au-dessus de 7.
- La mastication consciente : Posez vos couverts entre chaque bouchée. Il faut 20 minutes au cerveau pour recevoir le message "Je n'ai plus faim". En mangeant vite, vous mangez trop.

*LE CONSEIL PRO : Ne confondez jamais soif et faim. Le cerveau utilise les mêmes signaux pour les deux. Dès qu'une envie de grignoter apparaît hors des repas, buvez 50cl d'eau fraîche et attendez 5 minutes. Dans 80% des cas, l'envie disparaîtra car vous étiez simplement déshydraté !*

# Chapitre 8

## Cuisine de Survie : 15 Recettes Express en 15 Minutes

MODULE : Cuisine de Survie : 15 Recettes Express en 15 Minutes

Bienvenue dans votre cuisine de champion. Pour réussir ce défi de 90 jours et transformer votre corps pour l'été 2026, l'alimentation représente 70% de vos résultats. Pas besoin d'être un grand chef : ces recettes sont conçues pour être rapides, nutritives et ultra-efficaces pour brûler les graisses tout en nourrissant vos muscles.

### I. Petits-Déjeuners Protéinés : Démarrez en Mode Combustion

L'objectif ici est de stabiliser votre glycémie dès le réveil pour éviter les fringales de 11h et donner à vos muscles les acides aminés dont ils ont besoin.

#### Recette 1 : Le Skyr Power Bowl

- Ingrédients : 200g de Skyr (ou fromage blanc 0%), 1 poignée d'amandes, quelques framboises.
- Action : Versez le Skyr, saupoudrez les amandes pour le bon gras et ajoutez les fruits.
- Temps : 2 minutes.

#### Recette 2 : Pancakes "2 Ingrédients"

- Ingrédients : 1 banane mûre, 2 œufs entiers.
- Action : Écrasez la banane, mélangez aux œufs, et faites cuire 2 min par face dans une poêle antiadhésive.

- Temps : 8 minutes.

#### Recette 3 : Brouillade Express à l'Aneth

- Ingrédients : 3 œufs, une poignée de pousses d'épinards frais.

• Action : Battez les œufs, jetez les épinards dans la poêle chaude, versez les œufs et remuez jusqu'à cuisson.

- Temps : 5 minutes.

#### Recette 4 : Le "Mug Cake" Protéiné

- Ingrédients : 30g de flocons d'avoine, 1 œuf, 2 cuillères à soupe de lait végétal.

• Action : Mélangez le tout dans une tasse, passez 1 min 30 au micro-ondes.

- Temps : 3 minutes.

#### Recette 5 : Tartines Avocat & Dinde

- Ingrédients : 1 tranche de pain complet, 1/2 avocat, 1 tranche de blanc de dinde.

• Action : Écrasez l'avocat sur le pain, ajoutez la dinde. Parfait pour le muscle.

- Temps : 4 minutes.

## II. Déjeuners Nomades : Gardez la Ligne au Travail

Fini les sandwichs industriels. Voici comment préparer des repas facilement transportables pour rester sur la trajectoire de vos -10 kg.

#### Recette 6 : Salade de Quinoa "Flash"

- Ingrédients : 1 sachet de quinoa précuit, 1 boîte de thon au naturel, tomates cerises.

- Action : Mélangez le tout dans un contenant hermétique avec un filet d'huile d'olive.
- Temps : 3 minutes.

#### Recette 7 : Le Wrap Musclant

- Ingrédients : 1 galette de maïs, lanières de poulet cuit, concombre, sauce yaourt.
- Action : Garnissez le wrap, roulez serré. Un repas équilibré et complet.
- Temps : 6 minutes.

#### Recette 8 : Salade de Pois Chiches & Feta

- Ingrédients : Pois chiches en conserve (rincés), feta, poivron rouge cru.
- Action : Coupez le poivron en dés, mélangez aux pois chiches. La protéine végétale à son sommet.
- Temps : 5 minutes.

#### Recette 9 : Bowl de Saumon Fumé

- Ingrédients : 2 tranches de saumon fumé, riz de chou-fleur (ou riz complet), citron.
- Action : Assemblez le tout. Le saumon apporte les Oméga-3 essentiels à la perte de poids.
- Temps : 5 minutes.

#### Recette 10 : Salade de Lentilles Express

- Ingrédients : Lentilles en conserve, oignon rouge émincé, persil frais.
- Action : Mélangez et ajoutez du vinaigre de cidre pour booster la digestion.

- Temps : 4 minutes.

### III. Dîners Légers : Brûlez du Gras pendant votre Sommeil

Le soir, on mise sur une digestion facile et une densité calorique faible pour ne pas stocker durant la nuit.

#### Recette 11 : Poêlée de Crevettes à l'Ail

- Ingrédients : 150g de crevettes décortiquées, haricots verts (en conserve ou surgelés).
- Action : Sautez les crevettes à feu vif avec de l'ail, ajoutez les haricots en fin de cuisson.

- Temps : 10 minutes.

#### Recette 12 : Omelette aux Champignons

- Ingrédients : 2 œufs + 2 blancs d'œufs, champignons de Paris émincés.
- Action : Faites revenir les champignons, versez les œufs. Riche en protéines, faible en calories.

- Temps : 8 minutes.

#### Recette 13 : Steak de Dinde & Courgettes

- Ingrédients : 1 escalope de dinde, 1 courgette coupée en fines rondelles.
- Action : Cuisez les rondelles de courgettes à la poêle, grillez la dinde par-dessus.
- Temps : 12 minutes.

#### Recette 14 : Cabillaud en Papillote Micro-ondes

- Ingrédients : 1 filet de cabillaud, 1 tranche de citron, herbes de Provence.

- Action : Enveloppez le poisson dans du papier cuisson, faites cuire 4 min au micro-ondes.

- Temps : 6 minutes.

#### Recette 15 : Soupe de Poulet Express

- Ingrédients : Bouillon de légumes, restes de poulet rôti, une poignée de vermicelles.

- Action : Chauffez le bouillon, ajoutez le poulet et les vermicelles. Réconfortant et léger.

- Temps : 7 minutes.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection culinaire, cherchez la constance. Préparez toujours une portion supplémentaire le soir pour votre déjeuner du lendemain. En cuisine, l'organisation est votre meilleure arme pour éviter de craquer sur du fast-food quand vous êtes fatigué !*

# Chapitre 9

## L'Hydratation et les Boosters Naturels

MODULE : L'Hydratation et les Boosters Naturels

Félicitations pour avoir entamé ce défi BODY SUMMER 2026 ! Pour sculpter votre corps et éliminer ces 10 kg en 90 jours, vous devez comprendre que votre corps est comme un moteur : sans le bon liquide, il s'encrasse et ralentit. Ce module va vous apprendre à utiliser l'eau et les plantes comme de véritables accélérateurs de résultats.

L'Étape 1 : Pourquoi l'eau est votre meilleure alliée "Brûle-Graisse"

L'eau n'est pas juste une boisson, c'est le carburant métabolique indispensable pour transformer le gras en énergie. Voici pourquoi vous devez viser 2,5 à 3 litres par jour :

- Le boost métabolique : Boire de l'eau froide force votre corps à dépenser des calories pour maintenir sa température interne.
- L'effet coupe-faim naturel : Souvent, votre cerveau confond la soif avec la faim. Boire un grand verre d'eau avant chaque repas réduit naturellement votre apport calorique.
- L'élimination des toxines : En perdant du gras, votre corps libère des déchets. L'eau permet de les "nettoyer" via les reins pour éviter la fatigue et garder une peau ferme.
- La performance musculaire : Un muscle déshydraté de seulement 2% perd 20% de sa force. Pour prendre du muscle, vous devez être hydraté.

L'Étape 2 : Vos recettes de boissons drainantes "Faites Maison"

Pour varier les plaisirs et booster l'effet détox, oubliez les boissons industrielles.

Préparez ces mélanges le soir pour le lendemain :

- L'Eau Citronnée Matinale : Pressez un demi-citron dans de l'eau tiède dès le réveil. Cela réactive votre système digestif et alcalinise votre organisme.

- L'Infusion "Ventre Plat" au Gingembre : Faites infuser des lamelles de gingembre frais. Le gingembre est un puissant anti-inflammatoire qui facilite la digestion.

- La Detox Water Concombre-Menthe : Dans une carafe d'eau, ajoutez des rondelles de concombre et des feuilles de menthe fraîche. C'est l'arme ultime contre la rétention d'eau.

### L'Étape 3 : Le Thé Vert, votre "Turbo" naturel

Le thé vert est l'un des rares aliments dont les effets sur la perte de poids sont scientifiquement prouvés. Il contient des catéchines (EGCG) qui ciblent spécifiquement la graisse abdominale.

- Le timing idéal : Consommez 2 à 3 tasses par jour, de préférence entre les repas pour ne pas gêner l'absorption du fer.

- Zéro sucre : Apprenez à l'apprécier nature. Si vous ajoutez du sucre, vous annulez l'effet brûle-graisse.

- Température : Ne faites pas bouillir l'eau (80°C maximum) pour ne pas détruire les précieux antioxydants.

### L'Étape 4 : Le Café, l'activateur d'énergie pour vos séances

La caféine est l'ingrédient principal de presque tous les compléments alimentaires sportifs coûteux. Vous l'avez déjà dans votre cuisine !

- Booster de thermogénèse : Le café augmente la production de chaleur de votre corps, ce qui consomme plus de calories au repos.

- Focus et Force : Un café noir 30 minutes avant votre séance de sport augmente votre endurance et votre concentration.

- La règle d'or : Pas de lait, pas de sucre. Consommez-le "noir" pour bénéficier de l'effet lipolytique (déstockage des graisses).

*LE CONSEIL PRO : Achetez une gourde de 1 litre et gardez-la toujours avec vous. Votre objectif est de la remplir et de la vider 3 fois par jour. Si vous attendez d'avoir soif, il est déjà trop tard : votre métabolisme a déjà ralenti !*

# Chapitre 10

## Vie Sociale et Resto : Survivre aux Tentations

Module : Vie Sociale et Resto : Survivre aux Tentations

Le secret d'un Body Summer réussi en 90 jours ne réside pas dans l'isolement social. Si tu t'enfermes chez toi, tu finiras par craquer. Pour tenir tes objectifs de perte de poids et de gain musculaire, tu dois apprendre à naviguer dans le monde réel.

Ta vie sociale est un moteur, pas un obstacle. Voici comment devenir un maître de l'adaptation sans jamais sacrifier tes résultats.

Étape 1 : Dompter la carte du restaurant

Aller au restaurant n'est pas une "pause" dans ton programme, c'est un exercice de choix stratégiques. Tu as le pouvoir sur ce qui finit dans ton assiette.

- Anticipe la lecture : Regarde le menu sur internet avant d'arriver. Décide de ton plat à l'avance pour éviter d'être influencé par la faim ou les choix de tes amis.
- La règle d'or "Protéines + Fibres" : Oriente-toi systématiquement vers une source de protéine (poulet, poisson, steak haché grillé) accompagnée de légumes verts.
- Le piège des féculents : Si tu as fait du sport dans la journée, une petite portion de riz ou de pommes de terre est autorisée. Sinon, demande un doublement de la ration de légumes.
- Méfie-toi des sauces : Demande systématiquement tes sauces à part. Les sauces industrielles sont des bombes de sucre et de mauvaises graisses qui sabotent tes efforts.

- Le pain de table : C'est ton pire ennemi. Demande au serveur de ne pas apporter la corbeille de pain pour éviter le grignotage compulsif en attendant les plats.

## Étape 2 : Gérer l'Apéro entre amis

L'apéritif est le moment le plus critique pour ton métabolisme. C'est ici que l'on consomme souvent l'équivalent d'un repas complet en calories vides sans s'en rendre compte.

- L'alcool et le gras : L'alcool stoppe la combustion des graisses pendant plusieurs heures. Si tu veux vraiment un verre, limite-toi à un seul verre de vin rouge ou de champagne. Évite les cocktails sucrés et la bière.

- L'astuce de l'hydratation : Commande un grand verre d'eau pétillante avec une tranche de citron. C'est frais, socialement accepté, et cela occupe tes mains.

- Le buffet de survie : Ignore les chips, les cacahuètes et les feuilletés. Dirige-toi vers les bâtonnets de crudités (sans sauce crémeuse), les tomates cerises ou les crevettes.

- Arrive préparé : Ne va jamais à un apéro le ventre vide. Mange une collation protéinée (un œuf dur ou un yaourt grec) 30 minutes avant de partir pour réguler ton appétit.

## Étape 3 : La règle du Cheat Meal contrôlé

Le "Cheat Meal" (repas plaisir) n'est pas une option, c'est un outil psychologique et métabolique pour tenir 90 jours. Mais attention, "contrôlé" est le mot-clé.

- Fréquence : Autorise-toi un seul repas plaisir par semaine. Pas une journée entière, juste un repas.

- Pas de culpabilité : Ce repas sert à relancer ton moral et à choquer ton métabolisme. Profite-en pleinement, puis reprends tes bonnes habitudes dès le lendemain matin.

- Le timing idéal : Place ton cheat meal le jour de ta séance de sport la plus intense (souvent le week-end). Ton corps utilisera mieux cet excès d'énergie pour la récupération musculaire.

- La limite : Mange à ta faim, mais ne cherche pas l'inconfort digestif. Le but est de se faire plaisir, pas de se rendre malade.

*LE CONSEIL PRO : Adopte la règle du "80/20". Si 80 % de tes repas sont parfaits selon ton plan alimentaire, les 20 % restants (sorties, imprévus) n'empêcheront pas ta transformation. C'est la constance sur le long terme qui sculptera ton corps pour l'été 2026, pas la perfection absolue sur une semaine.*

# Chapitre 11

## Le Suivi de Progression : Au-delà de la Balance

Le Suivi de Progression : Votre Tableau de Bord vers la Victoire

Félicitations ! Vous avez pris la décision de transformer votre corps. Mais attention : la balance est une menteuse. Pour réussir votre Body Summer 2026, vous devez regarder au-delà du simple chiffre sur l'écran.

Le muscle est plus dense que le gras. Vous pouvez affiner votre silhouette, perdre deux tailles de pantalon et pourtant peser le même poids. C'est pourquoi nous allons mettre en place un système de suivi complet et infallible.

Étape 1 : Dompter le Ruban Mètre (Mensurations)

Prendre ses mesures est la méthode la plus fiable pour constater la perte de gras réelle. Munissez-vous d'un ruban de couturier souple et mesurez les zones suivantes tous les 15 jours :

- Le Tour de Taille : Au creux de la taille, généralement juste au-dessus du nombril.
- Le Tour de Hanches : À l'endroit le plus large de vos fessiers.
- Le Tour de Poitrine : Bien horizontalement, au niveau de la pointe des seins.
- Les Cuisses : Au point le plus volumineux, juste en dessous de l'entrejambe.
- Les Bras : Au milieu du biceps, le bras relâché le long du corps.

Notez ces chiffres dans un carnet. Si le chiffre sur la balance ne bouge pas mais que vos centimètres diminuent, vous êtes en train de gagner la partie !

## Étape 2 : La Puissance Visuelle (Photos Avant/Après)

On ne voit pas son propre corps changer au quotidien. Les photos sont votre meilleure source de motivation lors des moments de doute. Voici comment réussir vos clichés de progression :

- Même tenue : Portez les mêmes sous-vêtements ou la même tenue de sport à chaque séance photo.
- Même lumière : Privilégiez la lumière naturelle du jour devant une fenêtre.
- Trois angles : Prenez une photo de face, une de profil et une de dos.
- Posture neutre : Restez droit, ne contractez pas vos muscles au début pour avoir une base honnête.
- Fréquence : Prenez une photo tous les 30 jours (Jour 1, Jour 30, Jour 60, Jour 90).

## Étape 3 : Ajuster son Apport Calorique

Votre corps est une machine qui s'adapte. Ce qui fonctionne au jour 1 devra peut-être être ajusté au jour 30 pour éviter les plateaux de stagnation.

- Si vous perdez 0,5 à 1 kg par semaine : Ne changez rien ! Vous êtes dans la zone idéale pour brûler du gras sans sacrifier votre muscle.
- Si le poids et les centimètres stagnent pendant 2 semaines : Réduisez vos calories quotidiennes de 10 % ou augmentez votre activité physique (marche, cardio).
- Si vous vous sentez épuisé ou que vos performances chutent : Augmentez légèrement votre apport en protéines ou vos glucides autour de l'entraînement.
- L'importance des protéines : Gardez un apport élevé pour tonifier vos muscles pendant que le gras fond.

*LE CONSEIL PRO : Ne vous pesez jamais tous les jours ! Le poids fluctue en fonction de la rétention d'eau, du sel et du stress. Choisissez un seul jour par semaine (le vendredi matin à jeun par exemple) pour votre pesée officielle. La régularité bat l'intensité à chaque fois.*

# Chapitre 12

## Stabilisation : Garder son Corps de Rêve Après l'Été

Module : Stabilisation – Garder son Corps de Rêve Après l'Été

Félicitations ! Vous avez traversé ces 90 jours de transformation avec brio. Vous avez perdu ces 10 kg, sculpté vos muscles et prouvé votre détermination. Mais attention : le plus grand défi commence maintenant. Pour éviter l'effet yoyo et ne pas reprendre tout votre poids en deux semaines, vous devez apprendre à stabiliser votre nouveau métabolisme.

Étape 1 : La Sortie de Régime Progressive (Le Reverse Dieting)

Après un déficit calorique intense, votre métabolisme tourne au ralenti. Réintroduire trop de nourriture d'un coup est le piège absolu. Voici comment remonter vos calories en sécurité :

- Augmentation graduée : Augmentez votre apport énergétique de 100 à 150 calories par semaine seulement.
- Priorité aux protéines : Gardez un apport élevé en protéines pour protéger votre masse musculaire acquise durant le défi.
- Surveillance hebdomadaire : Pesez-vous une fois par semaine. Si le poids grimpe trop vite, maintenez vos calories actuelles une semaine de plus avant d'augmenter à nouveau.
- Réintroduction des glucides : Privilégiez les glucides complexes (avoine, riz complet, patate douce) pour éviter les pics d'insuline trop brutaux.

Étape 2 : Ancrer de Nouvelles Habitudes de Vie

Le "Body Summer" n'est pas une destination, c'est un nouveau point de départ. Pour rester svelte toute l'année, vos habitudes doivent devenir automatiques :

- Le mouvement quotidien : Ne visez plus seulement la salle de sport. Gardez un objectif de 8 000 à 10 000 pas par jour pour maintenir votre dépense énergétique de base.
- La règle du 80/20 : Mangez des aliments sains et bruts 80 % du temps. Gardez les 20 % restants pour les plaisirs sociaux et les repas festifs.
- Le sommeil réparateur : Dormez au moins 7 à 8 heures par nuit. Le manque de sommeil augmente l'hormone de la faim (ghréline) et favorise le stockage des graisses.
- Hydratation constante : Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour pour faciliter la digestion et éviter la rétention d'eau.

### Étape 3 : Transition vers l'Alimentation Intuitive

Une fois votre métabolisme stabilisé, vous pouvez progressivement arrêter de compter chaque calorie. Apprenez à écouter les signaux de votre corps :

- Reconnaître la faim réelle : Avant de manger, demandez-vous si vous avez vraiment faim ou si c'est de l'ennui ou du stress.
- Manger en pleine conscience : Posez vos couverts entre chaque bouchée. Mâchez longuement pour laisser le temps au signal de satiété d'arriver au cerveau (environ 20 minutes).
- Arrêt à 80 % de satiété : Ne cherchez pas à être "plein". Arrêtez-vous de manger quand vous n'avez plus faim, même s'il reste de la nourriture dans l'assiette.
- Zéro culpabilité : Si vous faites un excès, reprenez simplement vos bonnes habitudes au repas suivant. Le corps se régule sur une semaine, pas sur un seul repas.

#### Étape 4 : Maintenir le Capital Musculaire

Le muscle est votre meilleur allié "brûle-graisse" au repos. Ne stoppez pas vos efforts physiques sous prétexte que l'été est là :

- **Renforcement musculaire** : Continuez au minimum 2 à 3 séances de musculation par semaine pour signaler à votre corps de garder ses muscles.
- **Intensité** : Cherchez toujours à progresser, soit en ajoutant un peu de poids, soit en améliorant votre technique.
- **Variété** : Profitez de l'été pour varier les activités (natation, randonnée, beach-volley) afin de solliciter votre corps différemment.

*LE CONSEIL PRO : Ne voyez pas la fin de ces 90 jours comme une "libération" pour retourner à vos anciennes habitudes. Ces 90 jours ont créé votre nouvelle identité. Le secret de la stabilisation, c'est la constance, pas la perfection. Soyez fier de ce nouveau reflet dans le miroir et protégez-le chaque jour !*

**FIN**

*Merci d'avoir lu "BODY SUMMER 2026 : 90 jours pour réussir"*

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)