



la méthode

Retrouve un corps tonique
et sans douleurs

RÉSERVÉ
AUX
RUGBYMEN

+ simple ✓
+ rapide. ✓
+ durable. ✓

INTRODUCTION

Bienvenue dans la Méthode BLG Ladies

À l'origine, la Méthode BLG a été créée pour les rugbymen et anciens rugbymen, un univers que je connais bien, étant moi-même issu de ce sport. L'objectif ?

Les aider à retrouver un corps tonique et sans douleurs grâce à une approche simple et efficace.

Très vite, leurs compagnes ont voulu en profiter elles aussi... et les résultats ont été impressionnants ! C'est ainsi qu'est née la Méthode BLG Ladies, spécialement pensée pour les femmes, avec une approche basée sur trois piliers essentiels :

Sport : Des entraînements efficaces et adaptés pour sculpter ton corps et retrouver ta vitalité.

Nutrition : Une alimentation simple et équilibrée pour atteindre tes objectifs sans frustration.

Motivation : Un accompagnement bienveillant pour t'aider à rester motivée et à installer des habitudes durables.

Aujourd'hui, la Méthode BLG Ladies aide déjà des centaines de femmes à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. Et si c'était ton tour ?

Jérôme BALAGUER
Coach sportif et mental
Fondateur de la méthode BLG



La promesse BLG

- Retrouver un corps tonique
- Et sans douleurs
- Perdre un maximum de masse grasse

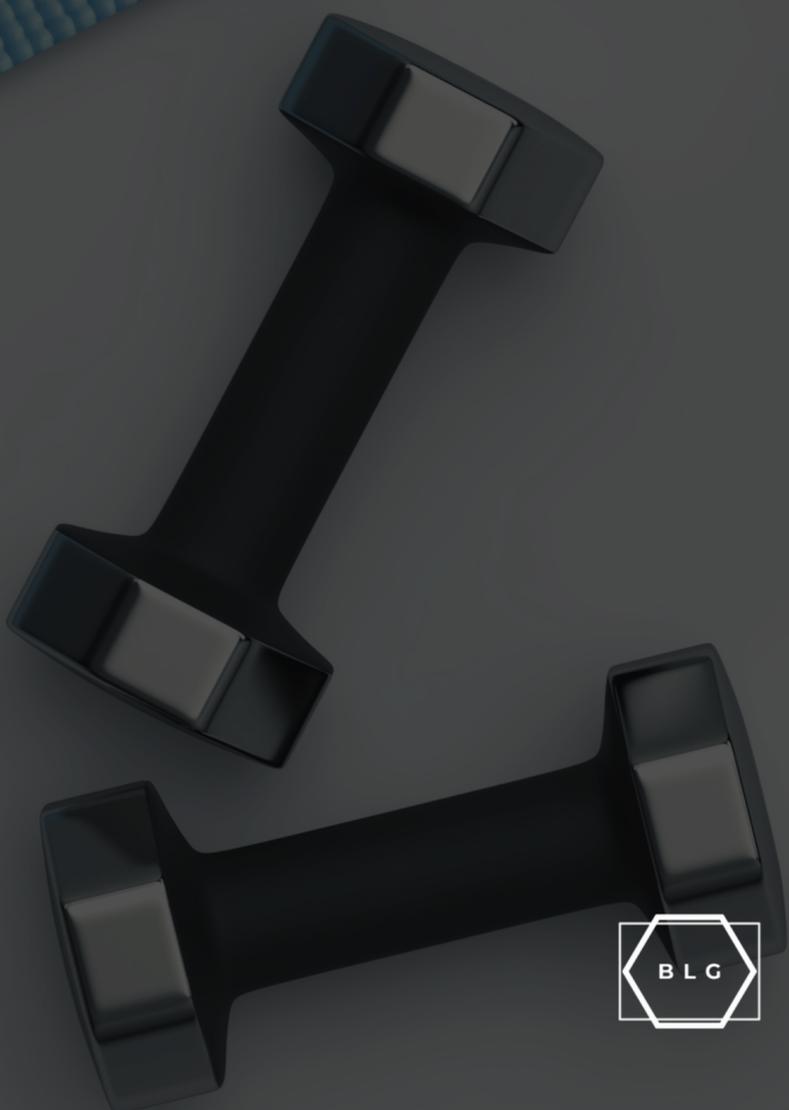
Rapidement
Facilement
Durablement

- En 90 jours
- Avec 3 entraînements hebdomadaires
- de chez toi, ou d'où tu veux quand tu veux
- Sans avoir faim
- Sans cardio



01

SPORT



Musculation



C'est la méthode idéale si tu souhaites perdre du gras rapidement et se retonifier sans se faire mal.

Je m'explique: Quand tu muscles, tu perds un peu de gras en brûlant des calories durant ta séance. Mais tu reconstruis aussi de la tonicité et tu réhabilites ton métabolisme. Ce dernier point va te permettre de perdre plus de gras au quotidien.

Tu changes de moteur et de carburant. Tu permets à ton organisme d'aller puiser dans tes réserves de gras. Tu peux te concentrer sur tes muscles posturaux (abdos, fessiers...) pour relancer encore mieux cette dynamique.

ASTUCE BLG: Pas forcément besoin d'aller à la salle. Le poids du corps peut suffir...



Hiit

High Intensity Interval Training

Ce système d'entraînement pour le renforcement du système cardiovasculaire, pour l'amélioration de l'endurance et pour l'optimisation de l'oxydation des graisses est appuyé par la communauté scientifique.

Il semble en effet qu'il soit plus efficace et moins coûteux en termes de temps que le cardio classique.

Le HIIT, contrairement aux sports d'endurance, n'est pas une activité aérobie. Et c'est ce qui fait toute sa force, puisqu'il permet de consommer de l'énergie même au repos.

Tu souhaites augmenter la difficulté de tes entraînements, réduire leur durée par manque de temps, ou encore varier tes interminables séances de cardio ?

Le HIIT est une méthode à intégrer obligatoirement !



Mobilité et automassage

Les exercices de mobilité te permettent de te donner à fond, tout en prenant soin de ton corps.

Mais c'est une affaire personnelle; nous avons tous nos problèmes posturaux propres: liés à notre traumatologie, notre passé, nos activités quotidiennes.....

Effectuer seulement des exercices de souplesse n'aide pas à améliorer ta mobilité, ni à atténuer tes douleurs musculaires ou à te renforcer.

Pour cela, il te faut un vrai entraînement global ! C'est à ce moment-là que les exercices de mobilité arrivent en renfort.

Pense aussi à masser les muscles qui te font mal au quotidien. Ils ont un seul besoin: SE DESTRESSER



02

NUTRITION



Rééquilibrer

A la différence d'un régime, le rééquilibrage alimentaire consiste à adopter un mode de vie sain en revoyant son alimentation.

Cela va consister à retrouver une alimentation équilibrée et variée. Les protéines font généralement défaut. Ainsi que les fruits et légumes.

Alors que les produits gras et sucrés sont trop consommés.

Certaines applications te permettront de mesurer ton alimentation. Je conseille myfitness pal (gratuite)

Produits miracles

L'aubergine, le brocoli ou encore la courgette sont particulièrement conseillés. Ils contiennent en effet très peu de calories et regorgent de vitamines et de nutriments essentiels. En été, la pastèque, le melon et l'ananas sont des choix idéaux. Riches en eau et en fibres, ils hydratent l'organisme et favorisent l'élimination des graisses.

Souvent délaissées, les légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles et les haricots rouges, sont elles aussi des aliments minceur efficaces. Très rassasiantes et riches en protéines, elles régulent la sensation de faim et améliorent le transit.

Cuisiner

Une vie saine bannit les plats industriels, nocifs pour la santé. Trop salés, trop gras, remplis d'additifs, le tout-prêt est loin d'être sain ! Regarde les étiquettes: colorants, conservateurs, arômes ajoutés, sauces. Certains plats contiennent trop de sodium et favorisent l'hypertension et l'obésité ! Ils favorisent l'augmentation du taux de mauvais cholestérol, le diabète et la survenue de maladies cardio-vasculaires.

Contrôle la situation! Il suffit d'avoir à disposition une alliance de quelques légumes frais et surgelés, de poisson, de viande et de fruits de saison et de concocter tes menus de la semaine. Après, tu peux rajouter tes condiments, herbes et aromates pour relever le goût.

S'hydrater

L'eau est indispensable au "transport" des substances contenues dans l'organisme. Or tu perds de l'eau en permanence: respiration, transpiration, élimination dans les selles, l'urine. Au total ce sont 2 litres et demi d'eau qu'il faut impérativement remplacer.

Il faut équilibrer la balance, et ne pas risquer la déshydratation. Jusqu'à 4 litres selon ta corpulence.

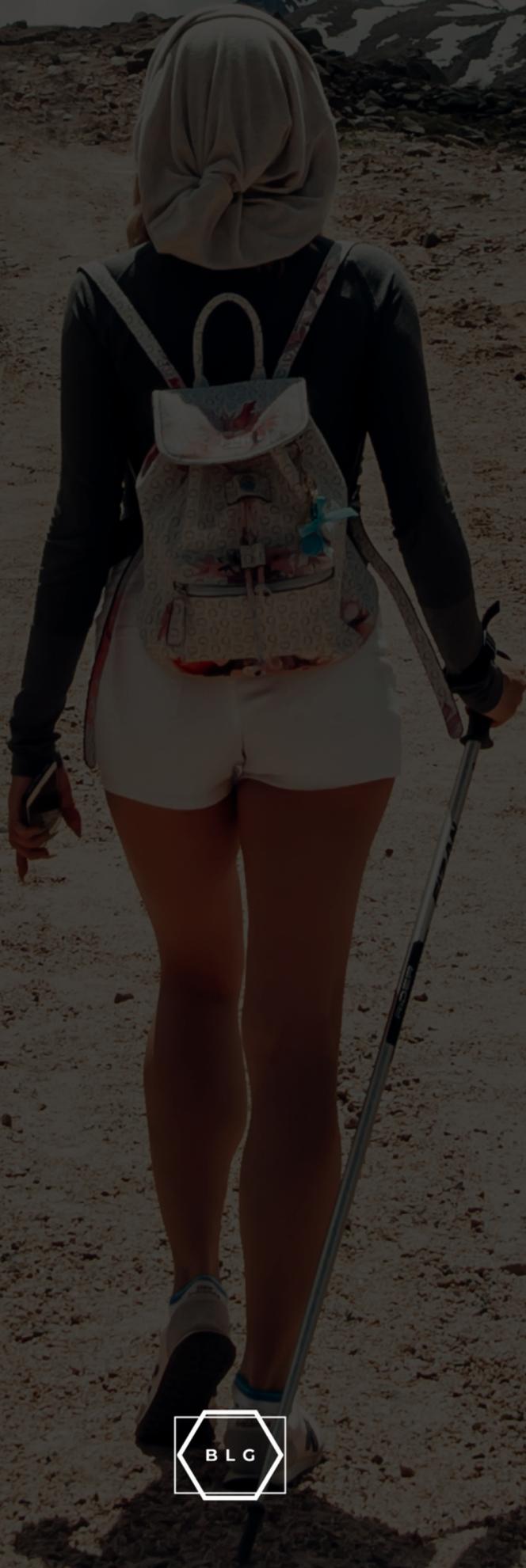
Toutes les eaux: du robinet, de source, minérales seront bienvenues.

A condition de garder en tête que l'eau reste la meilleure source d'hydratation. Tu peux varier les plaisirs et les occasions. Eaux plates, gazeuses... Varie aussi les formats, les goûts et les quantités pour une hydratation optimale.



03

MOTIVATION



Définis un objectif

Se convaincre de ses objectifs principaux et ne pas accepter ce qui est médiocre et confortable est une démarche excellente pour identifier ce que tu veux atteindre.

En outre, fixe des plans à court, moyen et long termes, qui pourront être réalisés.

Organise-toi à l'aide d'une liste de choses que tu peux faire et note toujours les objectifs déjà accomplis. Tu perçois qu'à chaque fois que tu auras noté un objectif de ta liste, tu sentiras une sensation d'autoréalisation et de compétence.

Entoure-toi

Que ce soit sur un terrain, une salle de musculation ou en ligne la magie de la communauté va te porter voire même te relever pour garder le cap.

En réalité, les communautés sportives ont aujourd'hui bien des formes différentes, mais elles ont en commun les bénéfices qu'elles apportent : un sentiment d'appartenance, une motivation commune, des habitudes de pratiques et des échanges, réels ou virtuels, entre leurs membres.



Ressource-toi

Le meilleur moyen de rester motivé est de s'accorder des moments de reconnexion avec soi-même et avec mère nature, ainsi qu'avec tes proches.

Se ressourcer, aller récupérer l'énergie qui te fait trop souvent défaut.

Ne pas sombrer dans la fatigue et le stress qui te feront retomber dans tes mauvaises habitudes.

Accorde-toi des moments d'apaisement et de détente pour pouvoir repartir toujours plus fort vers ton objectif.

Deadline

Le meilleur moyen de rester motivé est de s'accorder des moments de reconnexion avec soi-même et avec mère nature, ainsi qu'avec tes proches.

Se ressourcer, aller récupérer l'énergie qui te fait trop souvent défaut.

Ne pas sombrer dans la fatigue et le stress qui te feront retomber dans tes mauvaises habitudes.

Accorde-toi des moments d'apaisement et de détente pour pouvoir repartir toujours plus fort vers ton objectif.



Sporte-toi bien !

J'espère que ces conseils te seront bénéfiques.

Nous utilisons ces méthodes au quotidien pour aider des centaines de gars comme toi à atteindre leurs objectifs de bien-être.

Au plaisir d'échanger avec toi, je reste à ta disposition.

Bien cordialement et sportivement.

Jérôme BLG

