



LUCILE
WOODWARD

OBJECTIF UN CORPS CANON !

#BodyByLucile
la méthode
Lucile
Woodward

Alimentation,
sport, santé :
**mon programme
complet**

L E D U C . S
E D I T I O N S



Objectif : un corps canon !, c'est votre programme de coaching complet pour retrouver la forme et la ligne. En 6 semaines, affinez votre silhouette, muscliez-vous harmonieusement et perdez du poids.

Au programme :

- Rééquilibrez votre **alimentation**, désintoxiquez-vous du sucre et mettez du vert dans votre assiette grâce aux nombreux menus et recettes de Lucile Woodward. (*Chapitres 1 et 2*)
- Piscine, marche rapide, vélo, running... Choisissez l'activité **cardio** que vous aimez et faites-vous plaisir une à deux fois par semaine !
- Ajoutez des entraînements de **renforcement musculaire**, en suivant les exercices de ce programme, à faire chez vous et sans matériel particulier ! (*Chapitres 4 à 9*)
- Et enfin, pour étirer vos muscles et vous faire du bien, suivez la séance de **stretching**. (*Chapitre 10*)

INCLUS : 5 vidéos exclusives de Lucile Woodward pour suivre les circuits de renforcement musculaire de ce programme (*rendez-vous en dernière page*) !

Grâce à Lucile Woodward, prenez votre santé en main, adoptez de nouvelles bonnes habitudes alimentaires et sportives... et souriez, ce programme fait aussi du bien à votre moral !

Lucile Woodward est journaliste, professeur de fitness, coach sportive et maman de deux jeunes enfants. Elle tient le blog de fitness le plus visité en France, www.lucilewoodward.com, et a créé l'émission Fitness Master Class sur la chaîne YouTube de Doctissimo. Elle est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s de *Une silhouette de rêve, c'est malin* et *Un ventre plat, c'est malin*.



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

En forme pendant et après la grossesse, c'est malin, 2015.

Un ventre plat, c'est malin, 2014.

Une silhouette de rêve, c'est malin, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies de Lucile Woodward : © Valeriy Savelyev

Autres illustrations : Fotolia

Relecture éditoriale : Fabienne Vaslet

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0069-6

LUCILE WOODWARD

OBJECTIF : UN CORPS CANON !

ALIMENTATION, SPORT, SANTÉ :
VOTRE PROGRAMME COMPLET

L E D U C . S
E D I T I O N S

AVERTISSEMENT

.....

Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps ou si vous avez une pathologie (diabète, obésité, maladie cardiovasculaire...), consultez votre médecin traitant et montrez-lui ce livre avant de vous lancer dans cette méthode.

À tous les vrais gens dans la vraie vie.

*À tous ces super-héros du quotidien qui bougent
et mangent bien, dans le tourbillon de la vie.*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
1^{RE} PARTIE. L'ALIMENTATION	17
1. VERS UN RÉÉQUILIBRAGE DE VOTRE ALIMENTATION	19
2. MES MENUS BODY BY LUCILE	31
2^E PARTIE. MON PROGRAMME CIBLÉ	53
3. COMMENT LE SPORT VA ME FAIRE MINCIR	55
4. UN VENTRE PLAT ET SEXY	63
5. DES BRAS FINS ET JOLIMENT MUSCLÉS	79
6. DES FESSES FERMES ET REBONDIES	93
7. DES CUISSES DE RÊVE	111
8. MON CIRCUIT ANTI-MAL DE DOS	125
9. MON CIRCUIT ANTI-MAL DE GENOUX	137
10. DES ÉTIREMENTS POUR S'ASSOULIR EN DOUCEUR	149
11. LE CARDIO	161
CONCLUSION : SIX SEMAINES... ET APRÈS ?	165
EN RÉSUMÉ	168
REMERCIEMENTS	170

INTRODUCTION

Ce programme sur six semaines va vous aider à affiner votre silhouette, à vous muscler harmonieusement, à retrouver souffle et énergie, à perdre du poids... bref, à vous sentir bien dans votre corps, bien dans votre tête. Ambitieuse, la coach sportive que je suis ? Non ! Réaliste, tout simplement réaliste. Car ce programme est le fruit de mon expérience accumulée depuis près de 10 années, 3 livres et plus de 30 heures de vidéos d'exercices... Sans compter des milliers de questions/réponses à mes coachés !

Ce programme, je l'ai testé, bichonné, affiné (lui aussi !), fait évoluer au fil des mois. Toujours en me centrant sur les questions des personnes qui me suivent dans mes cours ou sur le net. Je me suis beaucoup documentée, formée aussi, pour mieux comprendre comment fonctionne le métabolisme du corps – ou plutôt les métabolismes : métabolisme des sucres, des graisses, des hormones, etc.

Ce programme, minutieusement, je dirais presque amoureux-ement mis au point, je vous le livre ici, avec toutes mes découvertes, mes astuces, mes conseils et, bien entendu, tous les

exercices détaillés. Mais avant de vous lancer, il est essentiel de lire attentivement cette introduction, afin de bien comprendre le « mode d'emploi » de ma méthode. C'est la clé du succès !

UN PROGRAMME POUR QUI ?

Ce livre s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes, âgés de vingt à soixante ans, voire un peu plus. Les femmes s'y reconnaîtront peut-être davantage que les hommes, mais j'insiste : aussi bien les conseils alimentaires que les exercices conviennent aux deux sexes, d'où, pour simplifier, l'emploi du masculin indifférencié, dans mon adresse au lecteur/à la lectrice que vous êtes*.



* Une restriction importante : cet ouvrage ne s'adresse pas aux femmes enceintes ni aux femmes ayant accouché depuis moins de six mois. Petite pub au passage : j'ai publié un livre spécialement à leur intention : *En forme pendant et après la grossesse, c'est malin*, toujours aux éditions Leduc.s. Elles y trouveront tous les conseils pour vivre une grossesse épanouie et retrouver rapidement la forme (et perdre leurs formes !) après l'arrivée de Bébé.

LE CORPS, COMMENT ÇA MARCHE ?

Je sais très bien que de nombreux lecteurs de ce livre ont déjà tenté toutes sortes de régimes, et ont subi le redoutable « effet yoyo ». Or le problème avec ces régimes successifs, c'est que la personne a tellement mis son corps en mode famine que le corps a réagi en se mettant, de son côté, en mode « résistance ». Il stocke en prévision d'une future « rigueur alimentaire » et ce faisant, il diminue sa masse musculaire – car les muscles ont besoin de beaucoup d'énergie pour fonctionner. Et donc, c'est là qu'apparaissent... des capitons de graisse.

Bien souvent, je le remarque dans mon expérience de coach, les gens me disent qu'ils ne comprennent pas, car ils mangent de façon assez équilibrée et pourtant ils n'arrivent pas à perdre de la cellulite et n'ont pas d'énergie : en fait, leur corps s'est mis en mode « résistance », on pourrait dire aussi en mode « végétatif ». Et c'est cela qu'il faut changer : provoquer une sorte de choc métabolique pour relancer la machine, car le corps n'arrive plus ou ne veut plus brûler de calories. Pour prendre une image, voyez votre corps comme une usine à brûler, qu'on va relancer. Vous allez pouvoir brûler davantage de calories, grâce à un rééquilibrage alimentaire et surtout, grâce aux exercices qui vont vous permettre d'avoir plus de masse musculaire, une meilleure répartition des masses, avec une silhouette progressivement affinée et plus harmonieuse.

Jusque-là vous me suivez ? parfait, je continue !

QUELS RÉSULTATS PUIS-JE ATTENDRE DE CE PROGRAMME ?

De mon expérience, voici la manière dont les choses vont se passer pour vous. Mais d'abord, il faut savoir que c'est la combinaison d'un rééquilibrage alimentaire riche en vitamines et en minéraux, d'exercices ciblés pour muscler les différentes parties du corps et enfin, du travail sur le cardio, qui va donner les résultats optimum (j'y reviendrai dans les différents chapitres concernés).

- Les deux premières semaines, vous allez très vite vous sentir reboosté en énergie, vous allez « péter le feu », et cette énergie retrouvée va vous donner le courage et la motivation nécessaires pour continuer.
- Les semaines 3 et 4, vous allez commencer à voir les résultats, les premières redéfinitions musculaires au niveau des bras, en haut des abdos, etc.
- Enfin, les semaines 5 et 6, la répartition des « masses » commence à se modifier et la silhouette se remodèle.

Au final, chacun de vous aura alors compris la mécanique et l'adaptera à son propre cas. Ceci est très important à mes yeux car mon but essentiel, avec ce livre, est de vous aider à désapprendre les mauvais réflexes pour en acquérir de nouveaux, de vous donner les bonnes clés afin que vous soyez maître de votre propre corps. J'aimerais que cet ouvrage soit la dernière occasion pour vous de vous prendre en main, autrement dit, que vous adoptiez ce mode de vie au long cours. Ce n'est pas un nouveau régime à la mode, ni un parcours sportif sur six semaines et hop, terminé, retour au *statu quo ante*. Non, ce mode de vie est réellement ce qui fonctionne pour être au meilleur

INTRODUCTION

de sa forme physique et psychologique. Tous les jours, de par le monde, de nouvelles études scientifiques viennent apporter leur pierre à l'édifice et confirment l'équation ci-dessous.

Sport régulier + alimentation équilibrée = rapport taille/poids correct, bonne santé, meilleure hygiène de vie et meilleur ressenti psychologique (ainsi qu'une avancée en âge dans des conditions optimum).



SACRÉ, VOUS AVEZ DIT SACRÉ ?

Lorsque j'ai commencé à réfléchir à ce livre, un mot m'est venu à l'esprit et ne m'a plus quittée, il s'agit du mot sacré. Il résume parfaitement ce que je ressens de plus en plus : notre corps est sacré, c'est notre maison, pour la vie, et nous devons lui accorder autant d'attention, autant d'amour, autant de soin, que nous le faisons pour nos enfants mais aussi pour les plantes de notre jardin ou balcon, pour nos animaux domestiques bref, pour la Nature, au sens large et avec un grand N !



Voici le petit acrostiche que j'ai imaginé à partir du mot sacré :

- S** comme Stretching
- A** comme Alimentation
- C** comme Cardio
- R** comme Renfo (renforcement musculaire)
- É** comme Émotion (pour chapeauter le tout !)

Ces 5 mots sont les pierres angulaires de ma méthode, c'est là-dessus que vous allez vous appuyer pour mincir, perdre de la masse grasseuse au profit d'une masse musculaire harmonieusement répartie, le tout pour vous sentir mieux dans votre corps et mieux dans votre tête.

Pour résumer, je vous propose donc une méthode simple sur six semaines (et beaucoup plus si affinités !), sans prise de tête et que chacun de vous pourra facilement adapter à son mode de vie. Idéalement, il faudrait arriver à réaliser 4 séances de 30 minutes par semaine, réparties entre exercices et cardio-training. Mais j'ai pensé à ceux et celles qui n'ont pas beaucoup

de temps, en indiquant aussi des petites solutions à faire au quotidien, à raison de 5 à 15 minutes par jour.

Vous verrez que vous comprendrez rapidement les grands principes et que vous les adapterez à votre propre situation. Les trois premières semaines vous sembleront sans doute un peu difficiles et vous devrez vous accrocher, sans céder au découragement. Mais l'expérience m'a montré que très vite, le fait de retrouver de l'énergie et de voir les premiers résultats donne un coup de boost au moral, donc à la motivation !

Avant d'entrer dans le détail des exercices ciblant les différentes parties du corps, je vous présente, dans le chapitre qui suit, les grandes lignes d'un rééquilibrage alimentaire, avec six semaines de menus équilibrés, variés et goûteux.

Vous êtes prêt à me suivre ? C'est parti !

L'ASTUCE EN +

Prenez-vous en photo avant de commencer à suivre ma méthode, et faites-le ensuite régulièrement. Vous verrez ainsi l'évolution de votre silhouette au fil des semaines. Vous pouvez aussi choisir un « habit-fétiche-test », par exemple ce jean que vous adorez mais qui vous serre à la taille ou aux cuisses depuis trop longtemps. Essayez-le de temps à autre pour voir comment vous vous sentez dedans. C'est plus efficace et plus motivant que de se peser tous les deux jours, je vous assure !



A dark, textured wooden background with horizontal planks. In the top-left corner, a portion of a bright red apple is visible. In the bottom-left corner, a white earbud with a cord is visible. The text is centered in the middle of the image.

I^{RE} PARTIE

L'ALIMENTATION

Chapitre 1

VERS UN RÉÉQUILIBRAGE DE VOTRE ALIMENTATION

Comme je vous l'ai expliqué dans les pages précédentes, pour modifier votre silhouette, il faut faire du sport – ne soyez pas impatient, j'y arrive bientôt ! Mais il faut aussi accepter de remettre en cause son alimentation. Bien sûr, changer ses habitudes alimentaires, issues de traditions familiales très souvent ancrées depuis l'enfance, n'est pas si évident. De mon point de vue, c'est probablement plus difficile que de se mettre (ou de se remettre) au sport. Votre grand-mère, en brave Normande qu'elle était, cuisinait tout à la crème fraîche ? Votre mère, excellente pâtissière, vous a habitué à terminer le repas sur une note archi-sucrée ? Votre père, très gourmand et fan de charcuterie, vous a initié au redoutable trio saucisson sec-fromage-vin rouge ? Aïe, il est clair qu'il va

falloir remettre tout ça en question ! (Attention, je ne suis pas en train de vous dire que vous devrez à tout jamais faire une croix sur ces « aliments-doudous » que vous adorez et dont vous n’imaginez pas pouvoir vous passer ! Je vous explique plus loin comment intégrer sereinement ces à-côtés à votre vie quotidienne, sans prise de tête.)

Je vais donc vous donner ici des pistes, des astuces, des conseils pour vous permettre d’adopter en douceur de nouvelles habitudes plus saines. Je vous propose ensuite six semaines de menus à la fois équilibrés et savoureux. Une fois encore, ce rééquilibrage, associé aux exercices qui constituent le corps de ce livre, est primordial pour parvenir à des résultats optimum. Ça marche, je vous le promets !

ÉVITEZ AU MAXIMUM LE SUCRE

La première chose à faire, essentielle, est de supprimer le sucre ou du moins, de limiter de façon drastique les quantités consommées. Par « sucre », je ne parle pas seulement du carré de sucre roux que vous laissez tomber dans votre café ! Le miel, les confitures, les pâtes à tartiner, bref, toutes ces choses que vous déposez candidement sur votre tartine (souvent beurrée !) dès le petit déjeuner et que vous accompagnez d’un jus de fruit du commerce en pensant faire bonne mesure... tout démarre de là, de ce petit déjeuner à la française, qui est une aberration sur le plan nutritionnel, une véritable bombe pour le métabolisme.



Cet apport sucré déclenche des réactions hormonales complexes, en élevant le taux de glycémie dans le sang. C'est lui, le fautif, dans le fameux « coup de pompe de 11 heures », cette irrésistible envie de grignoter quelque chose de sucré (ou de boire un soda, lui aussi hyper-sucré, pour se booster en énergie) : c'est un véritable cercle vicieux. Remplacez brioches, muffins, biscuits, pain blanc et jus de fruits industriels par une ou deux tranches de pain complet avec de la purée d'amande, un fruit de saison et une tisane chaude (voir mes autres suggestions dans les six semaines de menus). C'est le premier – et le plus grand – service que vous rendrez à votre corps !

CHOISISSEZ LES BONNES GRAISSES

Voici les huiles que je préconise en cuisine. Perso, j'utilise beaucoup l'Isio 4[®], mélange de plusieurs huiles (tournesol, colza, pépins de raisin et olive), aussi bonne en assaisonnement qu'en huile de cuisson. Mais vous pouvez varier les plaisirs : testez notamment les huiles de noix, de noisette, de lin (à



acheter en petit conditionnement car vous les conserverez 3 semaines au réfrigérateur, pas plus, sinon elles rancissent, voire deviennent toxiques). Avec ces différentes huiles, vous aurez un meilleur équilibre entre oméga-3 et oméga-6 (notre alimentation occidentale est souvent carencée en oméga-3, pourtant indispensables à notre organisme). Et oubliez le beurre pour cuisiner, indigeste. De plus, en brunissant, il

se charge en carbone, cancérigène. Une fine couche sur une tranche de pain complet ou une mini-noix dans vos pâtes pour vous faire plaisir de temps à autre, c'est tout !

METTEZ LA PÉDALE DOUCE SUR LES PROTÉINES ANIMALES

Les régimes hyperprotéinés ont eu le vent en poupe, toutes ces dernières années, alors même que de nombreuses voix, dans le corps médical, s'élèvent depuis longtemps pour dénoncer ces diètes contre-nature, qui affolent notre métabolisme et entraînent à coup sûr un effet yoyo.

Il faut savoir que digérer les protéines animales est coûteux en énergie. C'est fatigant et donc, on a moins d'énergie pour faire du sport, c'est aussi simple que cela. Or pour se fabriquer du muscle, il faut faire du sport : ce n'est en aucun cas en se gavant de protéines que l'on va y parvenir !

Un autre élément très important, pour le ou la sportif que vous entendez (re)devenir, est que l'alimentation hyperprotéinée est acidifiante pour l'organisme. Cette acidité se traduit par une fatigue générale et même une perte osseuse, car le corps va aller puiser les minéraux dont il a besoin dans les os. Cette acidité a aussi pour conséquence une fragilité ligamentaire. Elle modifie les réactions chimiques et cela peut favoriser les blessures, les tendinites, etc.

LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS NOS AMIS POUR LA VIE ?

La France est un pays d'élevage et nous consommons beaucoup de produits laitiers, essentiellement pour des raisons économiques et culturelles. Et puis le lait, c'est blanc, le blanc évoque la pureté, c'est ce qui nous a nourris quand on était bébés... nous avons vraiment un rapport affectif au lait ! Or, les produits laitiers sont, tout comme les protéines animales, très acidifiants et pas toujours facile à digérer. On constate que de nombreuses personnes sont allergiques ou du moins intolérantes au lactose, une protéine que contient le lait. Et les produits laitiers sont aussi très gras et très salés, notamment les fromages.

Vous pouvez toutefois consommer 1 yaourt par jour (au lait entier et bio), car les yaourts contiennent des ferments lactiques, les fameux probiotiques, intéressants pour la digestion et pour la flore intestinale. Ou alors, prenez un (petit) morceau de fromage à pâte dure comme le comté (intéressant au niveau du bon cholestérol). Préférez toujours les produits à base de lait de chèvre ou de brebis, plus digestes pour l'organisme humain que le lait de vache.



Vous pouvez remplacer le lait par les boissons végétales que l'on trouve maintenant partout, certaines sont délicieuses. Testez différents produits, différentes marques. Un peu de muesli sans sucre ajouté, arrosé de « lait » de riz, de noisette ou d'amande, constitue ainsi une délicieuse alternative aux céréales sucrées baignant dans du lait de vache. C'est excellent pour vous et même pour vos enfants, et ça tient au corps jusqu'à l'heure du déjeuner.

QUID DES PRODUITS À BASE DE SOJA ?

.....

J'introduirai une petite restriction pour ces produits comme le « lait » de soja, car le soja contient des phyto-oestrogènes qui peuvent induire des cancers hormonodépendants (comme certains cancers du sein). La préconisation est de se limiter à un produit au soja par jour au grand maximum, surtout pour les femmes en préménopause ou ménopausées.

QUE D'EAU, QUE D'EAU !

Côté boissons, éliminez autant que possible :

- le café, qui favorise l'inflammation de l'organisme. Or la cellulite n'est rien d'autre qu'une inflammation du tissu adipeux. Limitez-vous à 2 tasses par jour (c'est pareil pour le déca) ;



- le thé, qui est un excitant, tout comme le café. La théine empêche la bonne fixation du fer. Les femmes sont souvent carencées en fer et lorsque l'on fait du sport, les besoins en fer sont plus élevés. Si vous êtes amateur/trice de thé, buvez plutôt du thé vert, rouge ou blanc que du thé noir et consommez-le loin de tout repas, pour éviter une mauvaise absorption du fer contenu dans les aliments ;
- le vin et tous les alcools, pour leur taux d'alcool, bien sûr, mais aussi parce qu'ils renferment du sucre ;
- les jus de fruits du commerce ainsi que les sodas, terriblement sucrés.

ET LES SODAS LIGHT ?

.....

Ces sodas contiennent de l'aspartame, or ce produit chimique leurre l'organisme : comme le goût est sucré, le corps sécrète de l'insuline pour métaboliser le sucre... et le sucre n'y est pas, donc cela va entraîner une fringale, une envie irrépressible de sucre. C'est prouvé scientifiquement : la consommation de boissons à l'aspartame augmente la prise alimentaire de 200 kcal. Un soda light ? Certes, mais 2 poignées de cacahuètes en plus, ou un demi-dessert partagé avec une copine... ? De plus, on n'est pas certain de l'innocuité de l'aspartame : de nombreuses études pointent les risques pour la santé d'une surconsommation de produits contenant de l'aspartame : ici comme dans d'autres domaines, appliquer le principe de précaution me semble une bonne pratique.

Alors que faut-il boire ? de l'eau, beaucoup d'eau ! Nous avons la chance d'avoir en France une excellente eau du robinet (sauf exception dans certaines régions). Buvez au moins 1,5 l d'eau par jour. Vous pouvez aussi acheter des eaux en bouteille en variant les marques, car chaque eau a sa propre composition et certaines peuvent fournir un apport intéressant, comme les eaux riches en magnésium, à boire plutôt au moment des repas pour une meilleure absorption (70 % d'entre nous sont carencés en magnésium). Personnellement, j'aime bien l'eau gazeuse Vichy-Célestins® car elle est très riche en bicarbonate, ce qui permet de basifier l'organisme – or quand on fait beaucoup de sport, on acidifie l'organisme et il est important de veiller à rétablir l'équilibre acido-basique.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Objectif : un corps canon !

Lucile Woodward



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S