

**TEAM MACHOVIC**

# MINDSET *Training*

CE LIVRE APPARTIENT À

MON  
COACH  
MAISON

**MON LIVRE DE SUIVI**  
POUR GARDER UN Oeil SUR MA PROGRESSION COMME AU CLUB  
ET NOTER MES IMPRESSIONS

# SOMMAIRE

FÉLICITATIONS	3
PRÉSENTATIONS DE L'ÉQUIPE	4
VÊTEMENT PHARE	7
MON SUIVI	8
NOTES	12
ALIMENTATION	17
QUELQUES RECETTES	18
BIEN-ÊTRE	20
LE DÉFICIT CALORIQUE	21
ACTION POSITIVE	22

# FÉLICITATIONS !

## BRAVO !

Je te félicite d'avoir pris la ferme résolution de suivre  
un programme sportif avec suivi alimentaire !  
Merci d'avoir choisi la Team Machovic !  
Crois en toi et surtout ne lâche rien !



# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

La Team Machovic est composée de  
deux coach sportifs :

**STÉPHANE MACHOVIC ET  
SABRINA LARGITTE**



Nous assurons des coaching personnalisés en proposant à nos clients un programme sportif avec suivi alimentaire adapté à leurs besoins et objectifs.

Ces suivis ont lieu dans notre studio de coaching situé à

## **Immeuble Magic, Jarry 97122 Baie-Mahault**

La particularité de ce studio est de permettre un suivi de nos élèves beaucoup plus personnalisé tout en favorisant une meilleure écoute du client.

Notre but est de créer une relation de confiance avec nos élèves pour les aider au mieux à relever leurs défis.



# QUELQUES EXERCICES

## LA CORDE



## SQUAT À LA SMITH MACHINE



## LEG EXTENSION

# VÊTEMENT PHARE

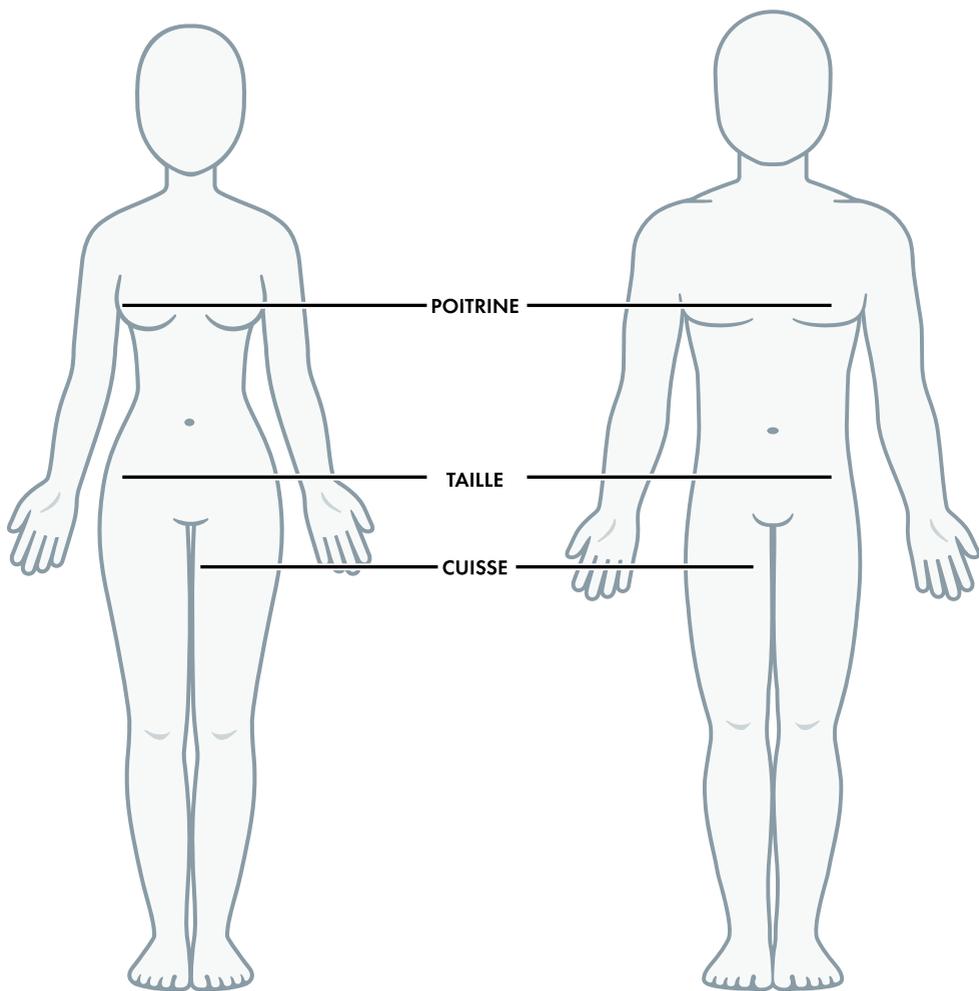
Choisis un vêtement que tu adores mais dans lequel tu n'es plus à l'aise. Je te conseille un jean mais tu peux aussi choisir le vêtement de ton choix que tu essayeras chaque mois. Ce vêtement symbolisera ton objectif à terme, à savoir pouvoir rentrer dedans avec aisance et facilité !

**MON VÊTEMENT PHARE EST :**

---

---





### **MON MANTRA PRÉFÉRÉ :**

Exemple "Je suis prêt(e) à changer les choses pour me sentir de mieux en mieux

---

---

# MON SUIVI

<b>ANNÉE : _____</b>	<b>POIDS</b>	<b>MENSURATIONS</b> CUISSSE / POITRINE / TAILLE
<b>Janvier</b>		
<b>Février</b>		
<b>Mars</b>		
<b>Avril</b>		
<b>Mai</b>		
<b>Juin</b>		
<b>Juillet</b>		
<b>Août</b>		
<b>Septembre</b>		
<b>Octobre</b>		
<b>Novembre</b>		
<b>Décembre</b>		

# QUELQUES EXERCICES

**POULIE VIS À VIS**



**DÉVELOPPÉ MILITAIRE**



**LA PRESSE**

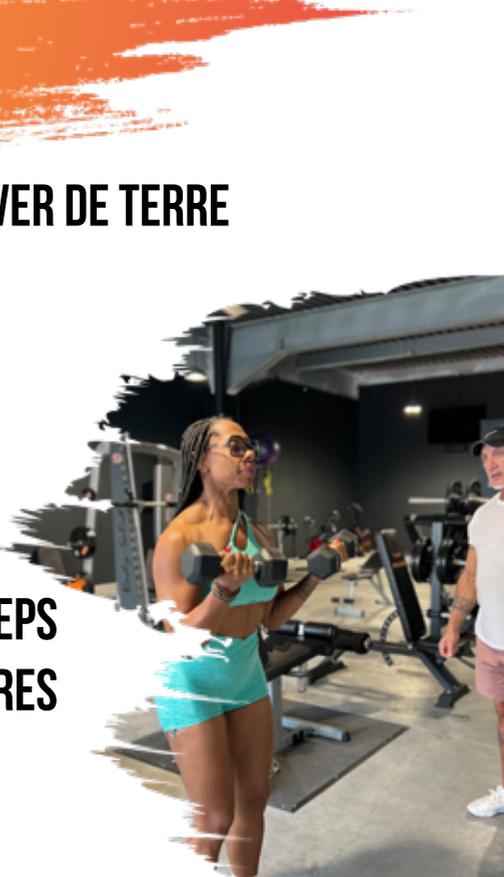


**TRICEPS CORDE**





**SOULEVER DE TERRE**



**LES BICEPS  
AVEC HALTÈRES**



**TIRAGE VERTICAL  
À LA T BAR**



**DÉVELOPPÉ INCLINÉ**









# QUELQUES EXERCICES



**SQUAT SUMO  
SUR STEP**



**TIRAGE VERTICAL  
PRISE LARGE**



**LES ABDOS**

# ALIMENTATION

Cuisine sans sel, utilise les épices de ton choix pour donner du goût à tes plates et varie les modes de cuisson.

Je te conseille les épices suivantes :  
**VOLAILLE, TANDOORI, COLOMBO**

Pour les différents modes de cuisson des viandes et des poissons, privilégie les cuissons vapeur, en papillote, grillée...



# QUELQUES RECETTES

## PETIT DÉJEUNER

### **Bwol cake**

- 1 œuf
  - Flocons d'avoine
  - Protéine isolat Wey
  - Épices au choix
  - Compote de pomme ou un parfum comme la pomme sans sucre
  - Levure chimique
- Mélangez le tout et passez au micro-ondes 5 à 10 min.

## DÉJEUNER

### **Riz Colombo aux légumes**

- Courgettes
- Poivrons
- Poudre à Colombo
- Épices au choix
- Faire revenir le tout
- Ajoutez le riz
- Laissez cuire.

## COLLATION

### **Cake à la banane**

Vous pouvez remplacer la banane par un autre fruit.

- Banane
  - Protéine Wey isolat parfum aux choix
  - Épice au choix
  - Lait végétal au choix sans sucre
  - Flocon d'avoine
  - Levure chimique
- Mixez le tout et versez dans un ramequin.

## BONUS

### **Tenders version KFC**

- Blancs de poulet

Que j'ai fait mariné dans de la moutarde, du paprika, et du piment végétarien.

- 2 œufs dans un récipient

Que vous pouvez battre comme une omelette.

- Des corn-flakes Kellogg's nature

Que vous écrasez dans un récipient en y ajoutant du paprika et du poivre.

## BONUS

### **La sauce au yaourt sans lactose et sans sucre**

- 2 yaourts

- Moutarde

- Piment végétarien en crème

Mélangez le tout.

# BIEN-ÊTRE

Offre-toi régulièrement un moment de plaisir et de détente rien que pour toi !  
Cela t'aidera à te sentir bien dans ta peau et dans ton corps.



# LE DÉFICIT CALORIQUE ET PRISE DE MASSE

Le déficit calorique correspond à la réduction des calories couplée à une prise de masse, c'est-à-dire une augmentation de la masse musculaire. Ce processus est important car il constitue la base de ton programme



# ACTION POSITIVE

Pense à réaliser dans la journée une activité que tu aimes pour générer des ondes positives et surtout penser à toi.





## **“SOIS PLUS FORT(E) QUE TES EXCUSES”**

**Malheureusement, la motivation n'est pas toujours facile à trouver et personne ne peut nous l'offrir.**

**De part cet ouvrage qui te suivra comme ton compagnon de route durant cette grande aventure, je t'invite à puiser toutes les ressources disponibles dans ce livre afin de trouver la volonté dont tu auras besoin au quotidien et qui te mènera vers ton objectif.**

**Concentre toi sur une session à la fois et apprécie le sentiment de satisfaction qu'elle te procure.**

**Inspire toi des recettes healthy, équilibrées, pleines de goût et de saveurs pour adopter une nouvelle hygiène alimentaire, plus saine.**

**Et surtout n'oublie pas que notre seule limite, c'est nous-même !**

# **TEAM MACHOVIC**

[www.team-machovic.fr](http://www.team-machovic.fr)

@team\_machovic 