

Food & Fit

Le Mois de la Soupe

Edition 02

Janvier 2020 - Français





Il fait froid dehors, rien de mieux pour se réchauffer que de faire de l'exercice, suivi d'un bol de soupe chaude et nourrissante.

Dans l'édition 01, nous avons écrit sur les produits saisonniers de janvier; la plupart d'entre eux peuvent être utilisés comme excellents ingrédients de soupe.

Dans cette édition, vous découvrirez deux soupes nourrissantes et équilibrées; non seulement vous utiliserez des produits naturels, mais vous préparerez également de délicieuses soupes qui réchaufferont vos froides journées d'hiver.

Appliquez-vous déjà vos résolutions du nouvel an?

Janvier est presque terminé et il est temps d'avoir un plan et de le mettre en œuvre.

Ne vous inquiétez pas; vous n'êtes pas seul; dans cette édition, vous trouverez de nouveaux conseils d'entraînement pour commencer à vous entraîner rapidement.

RECETES DE SAISON

Voici deux recettes de soupe nourrissantes et équilibrées, mais également le protocole pour démarrer la course.

SOUPE RACINE

Ingredients:

- 1 botte de navet
- 2 belles carottes
- 100gr de pois chiche cuits
- 50 gr de quinoa
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de curcuma
- coriandre fraîche hachée
- 1 cube bouillon de légume ou de poule
- poivre noir

Le navet est un légume de saison riche en vitamines et minéraux, comme le potassium qui seront utiles à la contraction musculaire et à la synthèse des glucides et des protéines.

Associé au pois chiche et au quinoa, cette soupe vous apportera les protéines nécessaires à la construction de vos muscles.

Vu sa teneur faible en calorie, vous pouvez consommer cette soupe sans modération en plat principal ou en collation, maximum 1h30 avant le début de votre activité physique.

SOUPE SAVEURS D'HIVER

Ingredients:

- un petit butternut
- 2 carottes
- 100gr de lentilles corail
- 3 gousses d'ail écrasées
- deux poignées de noisette
- 1 càc d'huile de noisette
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de persil haché
- 1 cube bouillon
- poivre noir

Couper en petits dés le butternut et les carottes. Faites revenir l'huile d'olive dans une casserole. Une fois chaude, faire revenir les dés de légumes quelques minutes.

Ajouter l'ail. Ajouter le cube bouillon.

Couvrir d'eau et laisser cuire à ébullition pendant 10 min.

Pendant ce temps, hachez grossièrement les noisettes, réservez.

Après les 10min de cuisson, ajouter les lentilles corail.

Laisser cuire encore 15min à feu moyen.

Servir et ajouter un filet d'huile de noisette, quelques noisettes hachées, poivre et persil.



PROTOCOLE DE COURSE

Etape 1) Allez sur un tapis de course au fitness, démarrez une session et augmentez la vitesse jusqu'à une allure de marche confortable, gardez ceci pendant 5 minutes. Votre FC (Fréquence Cardiaque) est encore assez basse, probablement autour des 60%FCM.

Etape 2) Augmentez l'allure pour obtenir une cadence de course légère et confortable, gardez ceci pendant 5 minutes, votre FC va augmenter, probablement entre 65% et 70% de la FCM.

Etape 3) Ensuite, chaque minute passée augmentez votre vitesse de 0,1km/h jusqu'à atteindre 80% de la FCM, quand vous atteignez cette intensité cardio, n'augmentez plus la vitesse.

Etape 4) Maintenez cette vitesse de course, aussi longtemps que vous pouvez, si votre cardio augmente de plus de 5% (maximum 85% FCM) il est temps d'arrêter ou de diminuer la cadence, quand vous ne pouvez plus suivre arrêtez l'entraînement

Etape 5) Cooldown de 5 minutes à une allure de marche.

Voilà; maintenant vous devez l'appliquer et répéter à chaque entraînement à la salle de fitness, vous pouvez utiliser le même protocole pour l'entraînement sur vélo d'intérieur. Vous remarquerez une amélioration session après session, votre temps et performances d'entraînement vont s'améliorer avec le temps

FREQUENCE CARDIO

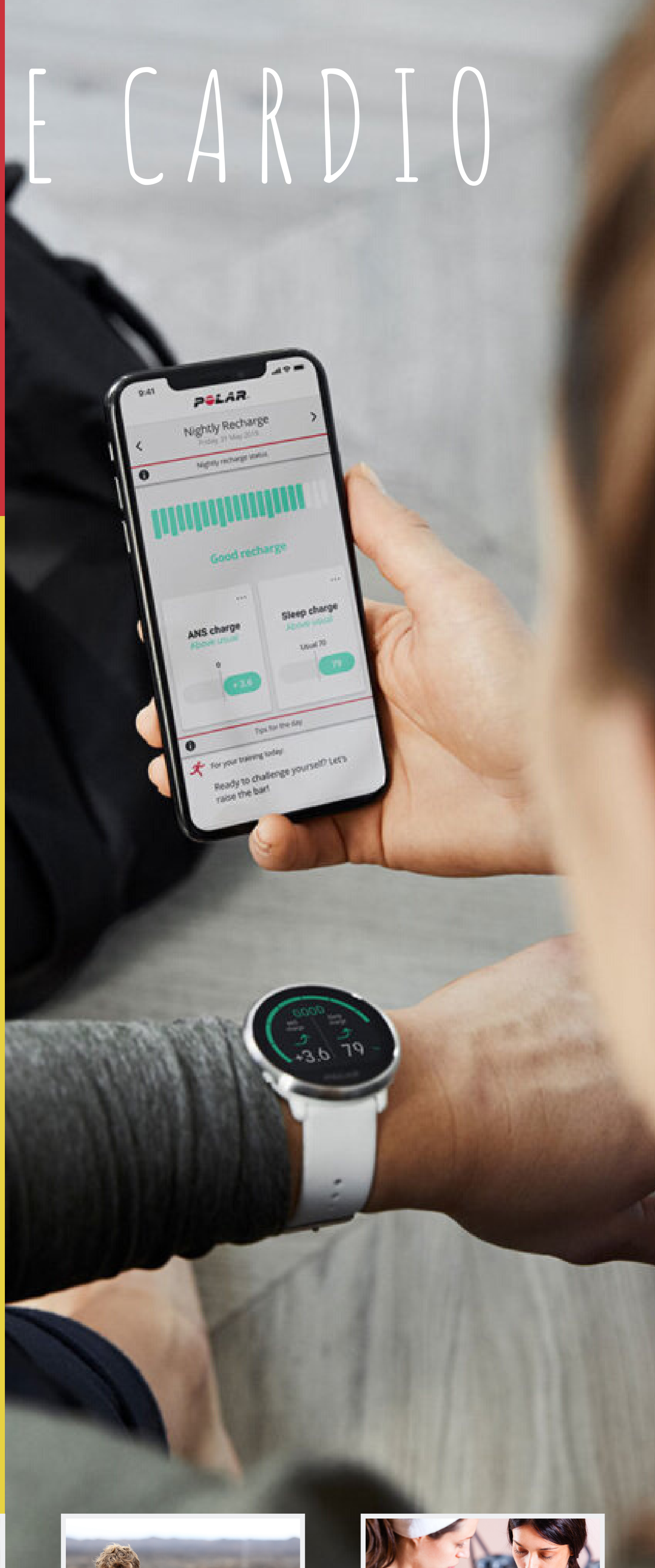
Il ne devrait y avoir aucune perte de poids sans exercice; voici les conseils d'aujourd'hui pour vous aider à démarrer et à progresser dans votre formation.

Vous devez utiliser un moniteur de fréquence cardiaque. Si vous n'en avez pas, cela doit être votre premier investissement, de nos jours vous trouverez des montres cardio très abordables.

Vous pouvez également acheter une ceinture cardio Bluetooth et la connecter à votre smartphone.

Cette technologie vous aidera dans cette première phase de formation à surveiller chaque formation en temps réel et à vous assurer de ne pas dépasser 80% des MHR.

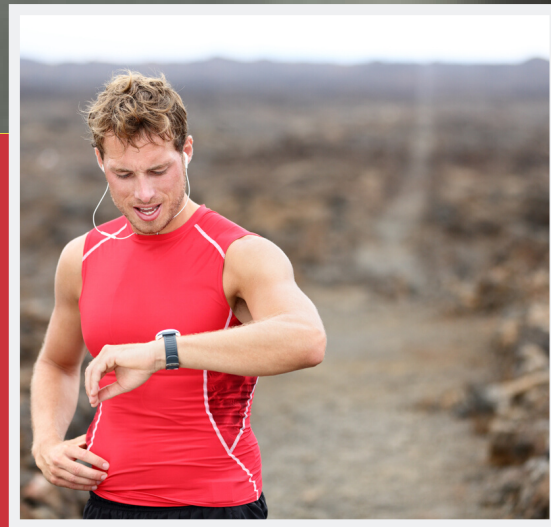
Utilisez des analyses d'entraînement pour évaluer votre charge d'entraînement et votre progression, cela vous motivera également à continuer.



Choisissez une montre GPS, si vous courez ou faites du vélo, certaines mesurent également la natation



Utilisez un smartphone pour suivre vos entraînements, il existe de nombreuses applications de fitness gratuites



Surveillez votre FC pendant l'entraînement, en dessous de 80% MHR pendant les 6 premières semaines



Vous n'avez pas nécessairement besoin d'une montre, une ceinture cardio peut se connecter à votre smartphone

SHOPPING LIST

The material you should be looking for



GPS CARDIO WATCH



★★★★★ (36 Reviews)

Polar Ignite - Montre fitness Multisports avec Mesure de la Fréquence Cardiaque au Poignet, Guide d'Entraînement, GPS,...

[Amazon.fr](#)



FITNESS ACTIVITY



★★★★★ (59 Reviews)

Polar - A360 - Tracker fitness avec suivi de la fréquence cardiaque

[Amazon.fr](#)



HR MONITOR



[Prime](#)

★★★★★ (362 Reviews)

POLAR 92053178 Émetteur de fréquence noir taille : M-XXL

-



[Prime](#)

★★★★★ (77 Reviews)

Polar OH1+ Capteur de Fréquence Cardiaque Optique Étanche, Compact et Polyvalent avec Bluetooth et...

[Amazon.fr](#)

