

**TANKY**

**FIT**



# SE MUSCLER EN 20MN PAR JOUR

*Le meilleur guide pour retrouver la  
forme rapidement*

**TANKY**  
**FIT**



# SE MUSCLER EN 20MN PAR JOUR

*Le meilleur guide pour retrouver la  
forme rapidement*



# SOMMAIRE



01

INTRODUCTION

02

LES MEILLEURS CONSEILS

03

LES MEILLEURS EXERCICES

04

COMMENT MANGER ?

05 COMMENT ACCÉLÉRER LES RÉSULTATS ?

# 01 INTRODUCTION

## POUR PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE, IL N'Y A PAS DE SECRET. IL FAUT :

- S'entraîner intelligemment et suffisamment pour construire du muscle.
- Manger les bons aliments pour permettre à votre corps de fabriquer du muscle.
- Récupérer suffisamment pour laisser assez de temps à votre corps afin de construire votre future masse

musculaire.

## EST CE QUE C'EST FACILE ?

Beaucoup de personnes pensent que perdre du poids est plus difficile qu'en gagner, cependant lorsque la prise de masse est mal préparée prendre du poids devient extrêmement compliqué et on tombe dans le pire cas de figure possible pour un sportif : on stagne. c'est pourquoi il est important de respecter les grands principes que nous allons voir



[ensemble ici .](#)

## EST CE QUE JE PEUX Y ARRIVER ?

Bien sur que tu peux y arriver. Considère qu'à partir du moment où tu lis ces lignes c'est que tu es suffisamment motivé pour réussir à accomplir l'objectif que tu t'es fixé ! De plus grâce à tous les conseils que je vais te donner tu vas découvrir quelques astuces pour avoir des résultats plus rapides et garder ta motivation au plus haut !

# CONSEILS

## ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Pour prendre du poids de manière durable et propre, il est très important de se nourrir de "bons" aliments et de ne pas faire trop d'excès avec des aliments transformés qui vont favoriser une prise de gras au détriment d'une prise de muscle.

## LE SPORT : L'ATOUT MAJEUR POUR PRENDRE DU MUSCLE

Etant donné que vous allez manger beaucoup plus qu'avant vous allez devoir faire du sport, sinon bonjour les poignées d'amour ! Vous allez devoir travailler musculairement afin de "construire" votre musculature



## AUTRES CONSEILS POUR PRENDRE DU MUSCLE

Il faut dormir ! En effet votre corps ne se répare pas tout seul, il est important de lui laisser le temps de se reposer afin de ne pas le surcharger et prendre le risque de se blesser.

# EXERCICES



## 1- Les Pompes

Lorsque l'on fait du sport chez soi sans matériel, difficile de passer à côté des pompes. Cet exercice au poids de corps est incontournable pour muscler ses pectoraux et offre de nombreuses possibilités.

## 2- Rowing inversé en pronation

Deux chaises et un manche à balai suffisent pour muscler son dos à la maison. Placez-vous entre les deux chaises et saisissez le manche en prise pronation. Tirez ensuite avec vos bras et contractez vos dorsaux pour amener votre poitrine au niveau du manche, tout en restant gainé, le dos bien droit.



## 3- Les Dips

L'exercice des dips, mondialement connu pour muscler les triceps, se décline à l'infini. Pour le réaliser chez vous, ce mouvement de musculation nécessite de disposer d'1 ou de 2 chaises.

## 4- La chaise

La chaise est un grand classique pour muscler ses cuisses (et notamment les muscles quadriceps) à la maison sans matériel. Dans sa version classique, cet exercice est réalisé les 2 pieds aux sols, jambes fléchies à 90° et dos plaqué contre un mur, en contraction isométrique (sans bouger). Il peut également être réalisé sur 1 jambe afin de gagner en intensité.



## 5- Squat bulgare

Le principe est le même que pour l'exercice de la chaise. Le squat classique, sans charge, est utile mais il est intéressant d'utiliser des variantes pour réellement "choquer" vos muscles et progresser davantage.

Positionnez-vous sur le dos, jambes fléchies. Placez vos mains sur vos tempes. En contractant vos abdominaux, relevez le buste de quelques centimètres puis revenez à la position initiale en gardant toujours vos abdominaux sous tension. A chaque répétition, vous devez sentir vos abdos travailler.

## 6- Crunch



**04 COMMENT MANGER ?**

**\*\* Petit-déjeuner \*\***

- 2 oeufs
- 50 g de jambon (ou dinde)
- 150 ml de jus de fruits
- 40 g de pain complet
- 2 fruits

**\*\* Collation 1 \*\***

- 40 g de thon
- 70 g de fruits secs
- 60 g de pain complet
- 15 g de noix/amandes

**\*\* Déjeuner \*\***

- 75 g de viande rouge ou poisson gras
- 300 g de légumes crus ou de crudités
- 70 g riz basmati / pâtes complètes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive / 1 coco

**\*\* Collation\*\* (2h avant l'effort)**

- 40 g de jambon / dinde / poulet
- 70 g de fruits secs
- 60 g de pain complet
- 15 g de noix/amandes

**\*\* Diner \*\* (Dans l'heure qui suit l'effort)**

- 75 g de viande blanche ou rouge maigre
- 200 g de légumes crus ou de crudités
- 110 g de riz Thai ou 500 g de pommes de terre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive / 1 coco

**\*\* Collation au coucher \*\***

- 200 g de fromage blanc 0%
- 200 g de compote allégée en sucres
- 10 g graines de lin - 15 g de noix/amandes

Vous avez ci joint un exemple typique d'une alimentation tournée vers la prise de masse afin de prendre du volume musculaire de manière propre et durable, on voit très bien qu'il est essentiellement composé d'aliments "propre" et non transformés afin de limiter la prise de gras et optimiser la prise de muscle.

## Les conseils

1. Buvez de l'eau
2. Mangez des oeufs au petit-déjeuner
3. Mangez des glucides
4. Mangez un repas de qualité après votre entraînement
5. Mangez des bonnes graisses
6. Soyez en surplus calorique
7. Entamez un régime fort en glucides

8. Mangez de plus grosses portions
9. Comptez les calories
10. Gardez de la nourriture saine à portée de main
11. Lavez-vous les dents après le repas
12. Mangez des protéines
13. Soulevez des poids
14. Mangez plus de fibres
15. Mangez plus de fruits et légumes
16. Mâchez lentement
17. N'ayez pas peur de manger plus que d'habitude
18. Ne buvez pas les calories (mauvaises calories)
19. Consommez des aliments entiers (de la vraie nourriture)
20. Investissez dans un gainer

## **05 COMMENT ACCÉLÉRER LES RÉSULTATS ?**

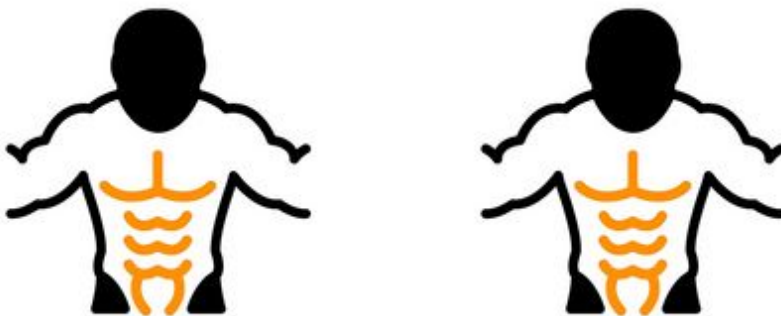
Si vous suivez à la lettre tous les conseils que donnés précédemment vous devriez avoir des résultats visible assez rapidement. Mais grâce à notre gamme de produit Tanky Fit vous pouvez avoir des résultats encore plus rapides tout en fournissant moins d'effort, ou en faisant autre chose en parallèle. En effet grâce aux produits Tanky Fit ce n'est pas vous qui travaillez, c'est lui qui travaille pour vous !



Vous avez donc tout le loisir de vaguer à vos occupations, travailler, regarder la télé, etc ... C'est le produit parfait pour les étudiants ou les

personnes qui n'ont pas le temps de s'entraîner !

Mais n'oubliez pas que pour prendre du muscle le plus important c'est de rester constant et de maintenir ce surplus calorique de manière propre, selon les personnes les résultats seront plus ou moins rapides mais grâce à Tanky Fit on peut dire que vous avez un certain avantage non négligeable



**Merci d'avoir lu !**

TANKYFIT

# Contact

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Téléphone :

Site internet :

Réseaux Sociaux :