

Protocole : Déstockage Abdominal

SYNTHÈSE PRATIQUE - MÉTHODE JB RIVES

Objectif : Sortir du mode "stockage", éliminer la graisse viscérale et relancer le métabolisme sans compter les calories, en jouant sur la réponse hormonale (insuline).

1. Stopper le Stockage (Alimentation)

À SUPPRIMER DÉFINITIVEMENT

- **Boissons sucrées & Jus de fruits :**
Remplacez toujours le jus par le fruit entier.
- **Aliments Ultra-Transformés (AUT) :**
Produits industriels.
- **Alcool :** Stoppe la combustion des graisses.
- **Pain blanc & Farine de blé.**

LES BONS "SWAPS" (REPLACEMENTS)

- *Farine de blé* → Farine d'amande ou sarrasin.
- *Riz blanc* → Riz de chou-fleur.
- *Pâtes classiques* → Pâtes de légumineuses.
- *Huile d'olive (cuisson)* → Huile TCM ou Coco.

L'Ingénierie de l'Assiette : L'Ordre de Dégustation

Pour lisser la glycémie, mangez toujours dans cet ordre précis :

1. **Fibres en premier :** Crudités (carottes râpées, tomates, betteraves, salades).
2. **Protéines et Lipides :** Viande, poisson, œufs.
3. **Glucides en dernier :** Féculents (idéalement cuits à la vapeur et *refroidis* pour abaisser l'Index Glycémique).

2. Le Rythme (Jeûne Intermittent)

La Règle des 16 Heures : Sautez un repas pour laisser 16h au corps afin de vider les réserves de graisse (ex: dîner tôt à 20h, prochain repas à 12h le lendemain). Ne dépassez pas 16h.

- **Boissons autorisées pendant le jeûne :** Eau, café (sans sucre), Kombucha non sucré.
- **Dîner précoce :** Terminez votre dernier repas le plus tôt possible dans la soirée.
- **La rupture du jeûne :** Ne commencez *jamais* par des glucides (sucre). Le premier repas doit impérativement s'ouvrir sur le combo **Protéines + Fibres**.

3. Stratégie Athlète (+50 ans) & Maintien Musculaire

Le Bouclier Musculaire : 1.6g à 1.8g de Protéines / kg

Pour protéger vos fibres musculaires tout en séchant, visez environ **125 à 135 g par jour**. À répartir équitablement sur vos 3 repas (et une collation post-séance).

Le Carb-Cycling (Gestion des Glucides)

Ne supprimez pas les féculents, mais synchronisez-les de manière stratégique :

- **Jours intenses (Kiprun / Vélo)** : Concentrez vos glucides complexes autour de ces séances.
- **Jours de repos (ou renfo de 15 min)** : Réduisez nettement les glucides au dîner au profit des légumes verts, protéines maigres et bons lipides (huile d'olive, oléagineux).

L'Entraînement à jeun maîtrisé

Les séances du matin (ex: Basic-Fit) peuvent se faire à jeun (avec un grand verre d'eau et un café noir).

Condition absolue : Prendre un petit-déjeuner riche en protéines juste après pour stopper le catabolisme musculaire.

4. Structure Type des Repas

Repas	Composition Recommandée
Petit-déjeuner (Post-training)	Protéines + Fibres/Glucides lents <i>Exemple</i> : Œufs (+++) OU fromage blanc/Skyr/Whey + Flocons d'avoine.
Déjeuner	1. Crudités (carottes, tomates, salade...) 2. Protéines (poisson, viande, œufs, thon, sardines, poulet) 3. Glucides (Riz chou-fleur, lentilles, ou pommes de terre vapeur <i>froides</i>)
Collation (Si besoin)	Zéro sucre ! Uniquement du salé/gras. <i>Exemple</i> : Avocat, olives, tomates cerises, oléagineux (non grillés).
Dîner	Zéro glucide (si consommés le midi). Légumes verts + Protéines maigres + Bons lipides.