

# Guide d'entraînement pour les femmes

## L'histoire de la testostérone

La testostérone est en grande partie responsable de la prise de masse des pratiquants de musculation. Seulement, le niveau de testostérone des femmes est largement inférieur à celui des hommes.

Ce taux peut être environ 60 fois inférieur !!!

**“ Il faut comprendre que les femmes et les hommes sont clairement différents d'un point de vue hormonal ce qui empêche les femmes d'être musculairement trop développées ”**

En général, lorsque les femmes pensent à la musculation, elles ont en tête l'image d'un corps musculairement développé.

Il est maintenant clair que les femmes n'ont pas le même support hormonal pour construire du muscle comme les hommes.

## Comment s'entraîner et dans quel but ?

Si vous êtes une femme et que vous voulez développer votre masse musculaire, il va falloir utiliser des charges non négligeables.

**“ Entraînez vous entre 15 et 20 répétitions et vous éviterez de prendre de la masse musculaire ”**

En revanche, s'entraîner dans une fourchette de 15 à 20 répétitions va minimiser les « risques » de prendre du muscle au profit d'une apparence plus « fit », tonique et dessinée en fonction de vos besoins.



## Diet & Nutrition

Les femmes et les hommes ont-ils des besoins différents en termes de nutrition ? Il est clair que NON !

Nos métabolismes (hommes/femmes) sont similaires à l'exception du fait que les femmes transforment plus facilement les sources de glucides en lipides, ce qui n'est pas l'effet recherché.

Les femmes ont besoin d'un plus faible apport calorique car elles possèdent une masse musculaire plus faible.

Privilégiez donc les sources de protéines de qualité comme les viandes blanches/rouges, les poissons...

Pour les glucides, adoptez le riz complet, les patates douces, le quinoa etc... qui possèdent un index glycémique (IG) faible.

Pour les lipides, profitez des poissons gras qui contiennent des graisses de qualités, les huiles d'olive, de noix, de colza. Vous trouvez d'autres sources dans les amandes, les noix et autres...

### Sources

[www.simplyshredded.com](http://www.simplyshredded.com)

[www.wikipédia.com](http://www.wikipédia.com)

### Plus d'infos ?

#### T-Fit Coaching

<https://www.facebook.com/tomfitnessofficial>  
[tomfitness@live.fr](mailto:tomfitness@live.fr)