



## "Je suis végétarienne"

**Nathalie Lutin, 40 ans, Guadeloupe**

*1 an de muscu. Prix catégorie bikini au show de bodybuilding inter-Caraïbes.*

Un régime alimentaire ciblé m'a permis de perdre 10 kg. Puis j'ai démarré les entraînements en salle en cardio et musculation à raison de 5 fois par semaine. Étant végétarienne, il était difficile de prendre de la masse musculaire sans apport protéinique animal. Néanmoins, grâce à un programme où je travaille une partie du corps chaque jour (bras-biceps, dos, jambes, épaules...), j'ai réussi à gagner en tonicité musculaire et à galber mon corps qui s'est affiné.

## "4 à 5 repas par jour"

**Weetney Dampa, 24 ans, Saint-Martin**

*Culturiste depuis 3 ans, double champion de Saint-Martin, catégorie junior.*

Pour prendre de la masse musculaire, je mange 4 à 5 repas dans la journée, composés de légumes type brocolis, de viande blanche ou de poisson et de féculents (riz ou racines). Ces repas fournissent à mon corps les calories et glucides dont il a besoin tout en réduisant la masse grasseuse. À l'entraînement, je commence par 15 min de cardio puis je fais mon propre programme d'exercices. Après 6 mois à raison de 2 h d'entraînement quotidien, j'ai vu mon corps changer. Il faut d'abord prendre en masse musculaire puis, en période de compétition, cibler la fonte grasseuse et une esthétique musculaire.



## "7 kg de muscles en 1 an"

**Kings Geneviève, 33 ans, Guyane**

*Ancien footballeur, champion de Guyane catégorie colosse.*

Je souhaitais prendre du volume. Au début, je mangeais en plus grande quantité, selon un régime alimentaire rationné (5 repas par jour, riches en protéines et hydrates de carbone).

Je faisais des séances d'entraînements de 1 h 30 max, 3 fois par semaine afin de ne pas brûler trop de calories. J'ai pris 7 kg de muscles en 1 an.



## "Boire beaucoup d'eau"

**Cyril Mathias, 30 ans, Guadeloupe**

*Ancien lutteur, devenu coach en culturisme après des études de Staps.*

Pour prendre en masse sans danger et sans produits contre-indiqués, il faut d'abord se suralimenter (consommer plus de calories qu'à la normale) et prendre un repas toutes les 3 h. Privilégier les aliments riches en oméga-3 afin d'oxygéner le cerveau et le cœur (huile d'olive, poissons gras, huile de foie de morue...). En entraînement, soulever des charges lourdes sur des séries courtes mais répétées et ponctuées de temps de récupération longs. Je fais 45 min de musculation quotidienne intense mais pas plus sinon les muscles sont saturés. Je mange avant et après mon entraînement puis me repose beaucoup et bois beaucoup d'eau.