



GUIDE GRATUIT — ETHA'NUTRITION

7 erreurs alimentaires qui ralentissent tes progrès.

Par Ethan Miekisz — Etha'Nutrition
Nutrition sportive & coaching à distance

01 Répartis tes protéines, ne les entasse pas

Manger 150g de protéines en un seul repas le soir est moins efficace que 4 portions de 35g réparties sur la journée. Le corps n'utilise qu'une quantité limitée de protéines à la fois pour construire du muscle — le reste sert surtout d'énergie.

02 La “fenêtre anabolique” de 30 minutes ? Un mythe.

Tu as en réalité plusieurs heures pour manger après ta séance sans perdre le bénéfice de l'entraînement. Pas besoin de courir vers les vestiaires avec ton shaker.

03 Le sommeil pèse plus lourd que ton assiette

Un manque de sommeil dérègle les hormones de la faim : plus de ghréline, moins de leptine. Résultat, tu manges plus, et moins bien, sans t'en rendre compte. Avant d'ajuster ton alimentation, regarde tes nuits.

04 Manger trop peu de glucides freine aussi la prise de muscle

Pas seulement les protéines : sans assez de glucides, ton corps pioche dans tes réserves de protéines pour produire de l'énergie, au lieu de les utiliser pour réparer le muscle.

05 Ta faim juste après l'entraînement n'est pas toujours fiable

L'adrénaline et le cortisol coupent temporairement la sensation de faim, puis elle revient en force. Attends 15 à 20 minutes avant un gros repas pour mieux juger ce dont ton corps a vraiment besoin.

06 L'ordre dans lequel tu manges change ta glycémie

Manger des légumes et des fibres avant les féculents, dans un même repas, atténue le pic de sucre dans le sang. Même repas, même quantité, effet différent sur ton corps.

07 Les compléments ne rattrapent jamais une mauvaise base

Avant de dépenser dans la whey ou les BCAA, l'argent est mieux investi dans des repas réguliers et variés. Un complément ne corrige pas une alimentation déséquilibrée.



Envie d'aller plus loin ?

Un accompagnement personnalisé, pensé pour ton objectif
et ton quotidien réel.

@ethanutrition

miekiszethan@gmail.com