

SERIE : EBOOKS GRATUITS

PLAN D'ATTAQUE

CORPS CANON



Transformation avant l'été

VALÉRIE ORSONI

GUIDE GRATUIT · 30 JOURS

Plan d'Attaque

Corps Canon

- 4 phases progressives
- Nutrition anti-inflammatoire
- 3 circuits fitness avec progression 4 semaines
- 8 biohacks quotidiens

Valérie Orsoni

Biohacker · Fondatrice LeBootCamp · Auteure de 56 livres

INTRODUCTION

Bienvenue dans ton Plan d'Attaque Corps Canon

Ce guide de 30 jours est conçu pour t'aider à perdre jusqu'à 3kg tout en préservant— et en construisant — ta masse musculaire. Pas de régime draconien, pas de privation : une approche biohacking progressive, anti-inflammatoire et scientifiquement fondée.

Ce qui rend ce plan différent :

- 4 phases progressives qui respectent ton métabolisme
- Nutrition anti-inflammatoire (pas de comptage de calories obsessionnel)
- 3 niveaux de circuits fitness adaptés à ton niveau — tu choisis le tien pour 30 jours
- 8 biohacks quotidiens intégrables en quelques minutes
- Un tracker hebdomadaire pour mesurer tes vrais progrès

Note de Valérie : J'ai conçu ce plan en m'appuyant sur mes années de biohacking, mes recherches en longévité, et mon expérience avec des milliers de femmes via LeBootCamp. La clé ? La régularité sur 30 jours. Chaque jour compte.

STRUCTURE DU PROGRAMME

Les 4 Phases Progressives

Phase I **Reset Métabolique**

Jours 1–7

Remettre les compteurs à zéro. Éliminer les aliments inflammatoires, stabiliser la glycémie, préparer ton corps à brûler les graisses.

- Supprimer gluten, sucres raffinés, alcool, huiles de graines
- Introduire eau citronnée le matin (30 cl tiède + jus de ½ citron)
- Marche 20–30 min après le déjeuner
- Coucher avant 22h30 — la récupération est essentielle
- Objectif indicatif : -0,5 à -0,8 kg (eau et inflammation)

Phase II **Activation de la Lipolyse**

Jours 8–14

Le corps commence à puiser dans les réserves graisseuses. On augmente l'intensité nutritionnelle et le mouvement.

- Introduire le jeûne intermittent 16:8 (si bien toléré)
- Augmenter les protéines : 1,6–1,8 g/kg de poids corporel
- Circuit fitness 3x/semaine (voir section Circuits)
- Douche froide 30–60 sec en fin de douche
- Objectif indicatif : -0,8 à -1,2 kg supplémentaires

Phase III **Intensification & Sculpture**

Jours 15–21

Phase de pointe. Le métabolisme tourne. On sculpte, on renforce, on maintient l'élan.

- Ajouter une session HIIT légère (10 min) 2x/semaine
- Magnésium glycinate le soir (400 mg) pour récupération et sommeil
- Continuer 16:8 — affiner la fenêtre si énergie le permet
- Tracker : peser 2x/semaine, le matin, même conditions
- Objectif indicatif : -0,8 à -1 kg supplémentaires

Phase IV **Ancrage & Résultats Durables**

Jours 22–30

Consolider les acquis. Installer les nouvelles habitudes dans la durée. Ne pas tout relâcher à J31.

- Réintroduire progressivement 1 ou 2 aliments test (noter les réactions)
- Choisir 3 biohacks à conserver à vie
- Planifier le mois suivant : maintien ou nouveau palier
- Célébrer : -3 kg et surtout une meilleure énergie, un sommeil amélioré
- Objectif indicatif : résultat total -2,5 à -3 kg

NUTRITION

Modèle Nutritionnel Anti-Inflammatoire

Pas de comptage obsessionnel. Ce modèle fonctionne sur la qualité des aliments et la structure des repas — deux leviers puissants pour activer la lipolyse sans sacrifier la masse musculaire.

Repas	Exemples	Objectif
Petit-déjeuner	Oeufs brouillés, avocat, thé vert	Satiété & énergie stable
Déjeuner	Protéine maigre + légumes + bonne graisse	Lipolyse active
Collation (si besoin)	Oléagineux, protéine en poudre	Maintien masse musculaire
Dîner	Poisson gras + légumes verts vapeur	Récupération & anti-inflam.

Les règles d'or

- Protéines à chaque repas — elles rassasient, préservent le muscle et activent la thermogénèse
- Graisses de qualité — huile d'olive, avocat, oléagineux, poissons gras (oméga-3 anti-inflammatoires)
- Zéro sucre raffiné pendant 30 jours — même les jus de fruits
- Légumes à volonté (sauf féculents) — ils nourrissent le microbiome et alcalinisent
- Hydratation : 35 ml/kg/jour minimum — ajouter électrolytes si besoin
- Supprimer gluten et produits laitiers pendant 30 jours — anti-inflammatoire systémique

Exemple de journée type

Heure	Repas / Rituel	Détails
7h00	Réveil + eau citronnée	30 cl eau tiède + ½ citron
9h00–10h00	Petit-déjeuner (fin du jeûne)	3 oeufs brouillés, ½ avocat, concombre
13h00	Déjeuner	Saumon, haricots verts, huile d'olive + herbes
16h00	Collation (si besoin)	30 g noix de cajou ou shake protéiné
19h00–19h30	Dîner	Poulet rôti, brocolis vapeur, courgettes
21h00	Dernier repas/boisson autorisé	Tisane (camomille, valériane)

FITNESS

Les 3 Circuits Fitness

Choisis ton niveau au départ et reste avec lui pendant 30 jours. La progression se fait à l'intérieur de ton circuit, semaine après semaine. 3 séances par semaine, jours non consécutifs.

Circuit Débutant

Pour les débutantes ou celles qui reprennent après une pause. Focus sur la technique et l'endurance de base.

Exercice	S1 : Base	S2 : +volume	S3 : +intensité	S4 : Peak
Squats	3×10, 60s repos	3×12, 50s repos	4×12, 45s repos	4×15, 40s repos
Pompes (genoux)	3×8, 60s repos	3×10, 50s repos	3×12, 45s repos	4×12, 40s repos
Fentes alternées	3×8/jambe	3×10/jambe	3×12/jambe	4×12/jambe
Gainage (planche)	3×20 sec	3×25 sec	3×30 sec	3×40 sec
Marche rapide	20 min	25 min	25 min	30 min

Circuit Intermédiaire

Pour les actives avec une base fitness. On monte en intensité et en volume progressivement.

Exercice	S1 : Base	S2 : +volume	S3 : +intensité	S4 : Peak
Squats sautés	3×12, 50s	3×15, 45s	4×15, 40s	4×20, 35s
Pompes classiques	3×10, 50s	3×12, 45s	4×12, 40s	4×15, 35s
Fentes sautées	3×8/j, 50s	3×10/j, 45s	4×10/j, 40s	4×12/j, 35s
Gainage latéral	3×25s/côté	3×30s/côté	3×35s/côté	3×45s/côté
Burpees	3×6, 60s	3×8, 55s	3×10, 50s	4×10, 45s
Cardio HIIT	10 min 30:30	12 min 30:30	15 min 40:20	15 min 40:20

Circuit Warrior

Pour les guerrières confirmées. Intensité élevée, temps de repos courts, résultats visibles rapidement.

Exercice	S1 : Base	S2 : +volume	S3 : +intensité	S4 : Peak
Pistol squats (assistés)	3×8/j, 45s	3×10/j, 40s	4×10/j, 35s	4×12/j, 30s
Pompes archer	3×8, 45s	3×10, 40s	4×10, 35s	4×12, 30s
Box jumps	3×10, 45s	3×12, 40s	4×12, 35s	4×15, 30s

Planche dynamique	3×30s	3×35s	3×40s	3×50s
Burpees + saut	4×8, 50s	4×10, 45s	4×12, 40s	5×12, 35s
Tabata HIIT	4 rounds 20:10	5 rounds 20:10	6 rounds 20:10	8 rounds 20:10

BIOHACKING

Les 8 Biohacks Quotidiens

Ces pratiques sont simples, gratuites (ou presque), et scientifiquement validées. Intègre-les progressivement — commence par 3 la première semaine, et ajoute-en jusqu'à les faire tous.

1**Eau citronnée le matin**

30cl d'eau tiède + jus de ½ citron à jeun. Alcalinise, stimule la digestion, booste la vitamine C.

2**Douche froide (30–60 sec)**

En fin de douche. Active la lipolyse des graisses brunes, améliore la circulation et la résistance au stress.

3**Marche post-repas (20 min)**

Après le déjeuner. Régule la glycémie, réduit les pics d'insuline de 30 à 50 %.

4**Jeûne intermittent 16:8**

Fenêtre alimentaire de 8h(ex : 10h–18h). Favorise l'autophagie et la lipolyse nocturne.

5**Lumière naturelle le matin**

10min dehors dans les 30 min après le réveil. Cale le cortisol et le rythme circadien.

6**Magnésium glycinate le soir**

400 mg au coucher. Améliore la qualité du sommeil, la récupération musculaire et réduit l'anxiété.

7**Respiration 4-7-8 avant de dormir**

Inspire 4s, retiens 7s, expire 8s × 4cycles. Active le système parasympathique — récupération optimale.

8**Aucun écran 1h avant le coucher**

La lumière bleue supprime la mélatonine. Un sommeil profond = une lipolyse nocturne maximale.

SUIVI

Ton Tracker Hebdomadaire

Pèse-toi 2 fois par semaine, le matin, après les toilettes, avant de manger — toujours dans les mêmes conditions. Le poids n'est qu'un indicateur parmi d'autres : note aussi ton énergie, ton sommeil et ton ressenti général.

Semaine	Poids	Énergie (1-10)	Sommeil (1-10)	Circuit effectué	Notes
S1					
S2					
S3					
S4					

Ce qu'il faut vraiment mesurer

- Le tour de taille — indicateur de graisse viscérale plus fiable que le poids seul
- L'énergie — un vrai signe que ton métabolisme fonctionne bien
- Le sommeil — qualité et quantité (Oura Ring, WHOOP ou simple journal)
- Les photos — prends une photo J1 et J30, même heure, même lumière : bluffant

Normal : le poids peut stagner ou légèrement monter en semaine 2-3 (rétention d'eau liée à l'inflammation musculaire). Ne panique pas — continue. Le vrai résultat se voit à J30.

Prête à aller plus loin ?

Rejoins le programme LeBootCamp CARDIO CIRCUIT —
coaching personnalisé, suivi quotidien, communauté de femmes motivées.

lebootcamp.fit

Ce guide a été créé par Valérie Orsoni, biohacker depuis 1986, fondatrice de LeBootCamp et auteure de 56 livres sur la nutrition, le fitness et la longévité. Les informations contenues dans ce document sont à but éducatif et ne remplacent pas un suivi médical.

POUR BOUGER **IN STYLE**

CODE : CANON = -20% SUR VOTRE COMMANDE



Tenues



Maillots



Maillots



Market



Blousons



Chill



Lili Warrior

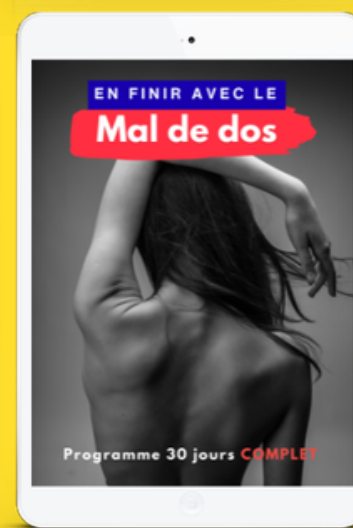


LiLiwarrior.fr

POUR BOUGER DE CHEZ VOUS

CODE : CANON = -20% SUR VOTRE INSCRIPTION

Plus de 25 programmes fitness & nutrition !



LEBOOTCAMP.FIT

POUR PRENDRE SOIN, DE VOTRE LONGÉVITÉ



Envie d'infos de pointe sur le biohacking et l'anti-âge ou comment rendre son corps plus fort et plus longtemps ?

Rejoins biohacker.fr et reste à la pointe du savoir !
Suppléments, traitements, nouveautés, je vous dis tout !

Je m'inscris

