

LA

ROUTINE IDÉALE

POUR UN EMPLOI
DU TEMPS **CHARGÉ**

EN MOINS DE 5 MINUTES



Jour 4

La routine idéale pour un emploi du temps chargé

Objectif du jour

Gérer ta prise de masse avec ton emploi du temps

Si tu veux pouvoir t'entraîner malgré ton **emploi du temps chargé**, lis attentivement ce guide.

Si tu veux faire des progrès, il faut que tu comprennes que tu as largement le temps d'intégrer des entraînements dans ta semaine, c'est juste une question d'**organisation** et de **priorités**.

Si tu as un emploi du temps classique, tu te réveilles, travailles, puis rentre chez toi entre 17 et 20h.

Admettons que tu te couches entre 22h et 23h, ça te donne entre 3 et 6h pour manger, t'occuper des tâches quotidiennes, de te laver, préparer à manger, t'occuper de tes enfants, préparer à manger, ...

Partons du principe que tu travailles 5 jours par semaine.

Jour 4

La routine idéale pour un emploi du temps chargé

Parmi ces 5 jours, tu peux trouver au moins **1 fois** 30 minutes à 1h pour t'entraîner.

Oui oui, 1 seule fois.

"Mais 1 fois, ce n'est pas assez Julien ?"

Effectivement, si tu veux optimiser ta **prise de muscle**, ce n'est pas assez.

Mais il te reste le **week-end**, moment où tu peux facilement placer 2 séances, car tu as plus de temps.

Donc si tu suis ce principe, tu as un total de **3 séances** dans la semaine.

Ce qui est suffisant pour prendre du muscle.

Maintenant que tu as trouvé le temps pour t'entraîner, on va passer à la gestion de ton **alimentation**.

Beaucoup de personnes mangent trop peu ou choisissent la facilité à cause de l'excuse du "manque de temps".

Avec ce que je vais te donner, tu n'auras plus d'excuses

Jour 4

La routine idéale pour un emploi du temps chargé

Si tu n'as pas moyen de manger **équilibré** et en **quantité** sur ton lieu de travail, et au lieu de manger un pauvre petit sandwich, tu peux opter pour la solution du meal prep.

2 solutions s'offrent à toi :

- Doubler les quantités de ton repas du soir pour avoir une portion le lendemain midi
- Préparer 1, 2 ou 3 grosses recettes le weekend pour ne pas se prendre la tête

Personnellement, j'ai choisi la deuxième option, je mange correctement, **sans m'embêter à cuisiner** tout au long de la semaine.

(Quand tu prépares tes plats à l'avance, c'est max 3 jours au frigo, le reste, tu le mets au congélateur)

Tu peux appliquer le même principe pour ton petit dej ainsi que tes collations pour **gagner du temps**

Ok, mais maintenant que tu peux facilement t'organiser pour tes repas et tes entraînements, tu va me dire :

"Tu es bien gentil Julien, mais qu'est ce que je dois manger si je veux prendre du muscle"

Et bien...

Je t'en parle dans le guide qui vient après le suivant !

Jour 4

La routine idéale pour un emploi du temps chargé

Pour t'organiser, tu peux utiliser des solutions comme :

- [Google Calendar](#)
- [Notion Calendar](#)
- Un papier et un stylo
- D'autres outils d'agenda