



MÉTHODE GURU

INFAILLIBLE

Nutrition · Composition Corporelle · Protocoles

◆ APERÇU GRATUIT ◆

Document réservé aux adultes (+18 ans) · Usage éducatif uniquement

premium-soins.fr



❖ — QUI SOMMES-NOUS ?

La Méthode Guru est née d'une obsession simple : comprendre réellement comment fonctionne le corps humain en matière de composition corporelle, et traduire ce savoir en protocoles concrets, sans bullshit.

Ce document est un **aperçu de nos connaissances**. Il contient suffisamment pour comprendre la logique du système et commencer à avancer. La version complète va beaucoup plus loin.

■ Tout ce qui est partagé ici est issu de recherches, d'expériences terrain et d'une application rigoureuse sur des profils variés. Ce n'est pas de la théorie — c'est ce qui fonctionne réellement.





01 — LES BASES

Les règles qui ne changent jamais

■ Répartition des macronutriments

- **Protéines** : 1.6 à 2.5 g par kg de poids de corps — la priorité absolue
- **Lipides** : ~1 g par kg de poids de corps — ne jamais descendre en dessous
- **Glucides** : le reste des calories disponibles
- **Variation de 200 kcal** → toujours bouger les glucides de 50 g

■ Fibres

- **10 g de fibres pour chaque tranche de 1 000 kcal consommées**
- À 2 000 kcal → 20 g minimum · À 3 000 kcal → 30 g minimum
- Satiété, transit, régulation glycémique — les fibres sont une variable de composition corporelle

■ Hydratation

- **35 à 40 ml par kg de poids de corps par jour**, hors activité physique
- Ajouter 500 ml par heure d'entraînement
- 500 ml au réveil à jeun · 250 ml avant chaque repas

■ Ces trois règles sont le socle. Tout le reste est construit par-dessus.



02 — LES 5 PHASES DU SYSTÈME

Vue d'ensemble

La Méthode Guru est un système cyclique. Chaque phase a un objectif précis, une logique propre, et des règles de transition claires.

■ Pré-Prep	Trouver ton cap de pas quotidiens et remonter progressivement les calories jusqu'à ta maintenance optimisée. Le point de départ obligatoire.	Objectif : Trouver ta maintenance opti
■ Déficit	Baisser de 200 kcal dès que le poids stagne. Continuer jusqu'à atteindre ta composition idéale ou ton seuil de tolérance.	Objectif : Perdre le gras
■ Remontée des calories	Remonter les calories pour relancer la progression quand le déficit atteint ses limites. Même logique que la Pré-Prep, pendant la sèche.	Objectif : Relancer le déficit
■ Reverse Diet	La sortie du déficit. Remonter progressivement jusqu'à ta maintenance optimisée sans reprendre de gras. La phase la plus critique.	Objectif : Sortir du déficit
■ Prise de masse	Se mettre entre 5 et 10% au-dessus de la maintenance pour maximiser la construction musculaire tout en contrôlant la prise de gras.	Objectif : Construire du muscle

(La version complète détaille chaque phase avec ses protocoles, ses seuils de décision, ses erreurs à éviter et ses cas particuliers.)

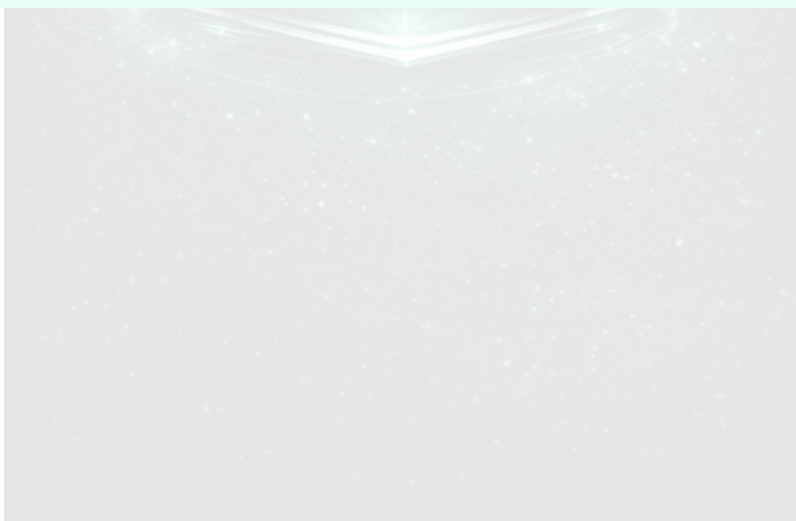


03 — LONG STORY SHORT

Le résumé opérationnel

Phase	Condition	Action
Pré-Prep	Poids qui descend	→ Ne touche à rien
Pré-Prep	Poids qui stagne	→ +200 kcal
Déficit	Poids qui descend	→ Ne touche à rien
Déficit	Poids qui stagne	→ -200 kcal
Remontée	Poids qui descend	→ Ne touche à rien
Remontée	Poids qui stagne	→ +200 kcal
Reverse	Poids qui stagne	→ Ne touche à rien
Reverse	Poids qui descend	→ +200 kcal
Masse	Poids qui baisse	→ +200 kcal
Masse	Fatigue de déficit	→ +200 kcal

■ Règle des 72h — avant toute décision sur les calories, observe la tendance sur au moins 72 heures. Une seule journée ne signifie rien.





❖ — VERSION COMPLÈTE — CE QUE TU OBTIENS

Ce document est un aperçu. Voici ce qui t'attend dans la version complète.

La version complète de la Méthode Guru contient l'intégralité du système — chaque phase détaillée, chaque protocole, chaque erreur à éviter. **Tout ce dont tu as besoin pour gérer ta composition corporelle de façon autonome, sans coach, pour le reste de ta vie.**

■ Les 5 phases complètes avec protocoles détaillés

Chaque décision expliquée, chaque seuil défini, chaque erreur documentée

■ Protocole Anti-Rétention d'Eau

Les 8 causes, le protocole complet, sodium/potassium, magnésium

■ Fibres & Hydratation — le guide complet

Types de fibres, sources pratiques, protocole d'hydratation jour par jour

■ Refeed & Diet Break

Quand les utiliser, comment les calculer, la différence entre les deux

■ L'Adaptation Métabolique

Comprendre et gérer la résistance du corps au déficit prolongé

■ Cardio par Phase

LISS vs HIIT, intégration selon la phase, ce qu'il faut vraiment faire

■ Entraînement adapté à chaque phase

Progressive overload en masse, conservation en déficit, tout y est

■ Guide Suppléments — ce qui marche vraiment

Créatine, magnésium, vitamine D, oméga-3 — dosages et utilité réelle

■ Lire les signaux du corps

Tableau complet : signal → interprétation → action dans le protocole

■ Suivi & Outils

Balance, tracking, photos, mensurations — comment suivre sans obsession

■ Psychologie & Durée

Discipline vs motivation, gérer les écarts, tenir sur le long terme

★ Protocole Reta complet

Pendant la cure, sortie progressive -0.5mg/sem, anti-rebond — section exclusive

Méthode Guru — Version Complète

27 €

Disponible sur premium-soins.fr



MERCI D'AVOIR LU CET APERÇU

Ce document est un cadeau. Partage-le librement.

Si tu veux aller plus loin — la version complète t'attend.

Tu as des questions sur ton protocole ?

Réponds à ce message — je t'aide à adapter le dosage à ton profil.

premium-soins.fr

