



ONE MEAL A DAY

# OMAD WEEK

AXEL HUBERT



# ONE MEAL A DAY

“

**Tu ne vas pas “te priver”, tu vas reprendre le contrôle.**

**Ton corps est conçu depuis toujours pour traverser des périodes sans nourriture. Ce que tu ressens les premiers jours ( faim, petits stress ) ce ne sont pas des signaux de faiblesse, mais des preuves que ton métabolisme est en train de s'adapter.**

**Aujourd'hui, on a normalisé le fait de manger plusieurs fois par jour. Mais cette faim répétée n'est pas naturelle : c'est le signe d'un corps saturé, en souffrance, perdu dans le chaos nutritionnel moderne.**

**Avec l'OMAD, tu réapprends à écouter tes vrais besoins. Tu offres à ton système digestif du repos, à ton esprit de la clarté, et à ton corps la chance de se redessiner.**

**Chaque jour, ton énergie devient plus stable, ton mental plus vif, ton physique plus esthétique et plus fonctionnel.**

**L'OMAD n'est pas une contrainte. C'est une expérience de simplification, de performance et de liberté.**

”

**AXEL HUBERT**



# AXEL HUBERT OMAD 7 JOURS

## LA RÈGLE DE BASE

En OMAD, tu ne manges qu'un repas dense par jour ( $\approx 2000/2500$  kcal) selon ton gabarit (femme -250kcal). Ce repas doit être riche, complet et nourrissant : pas de calories vides, éviter les produits transformés.

Structure de ton repas unique :

**Protéines Homme (80-140 g) femme (60-90g) :** viandes, abats, poissons, œufs..

**Lipides :** avocat, olives, fromage...

**Glucides :** patates douces, pommes de terre, riz, fruits de saison.

## NUTRITION

Le plan alimentaire est volontairement simple : des plats non élaborés, faciles à préparer. Tu peux bien sûr y ajouter de l'huile d'olive, du beurre pour atteindre ton total calorique estimé. Ce plan est basé sur un seul repas (OMAD). Les jours où tu es en 2MAD, tu peux garder exactement les mêmes aliments : il suffit simplement de diviser ton assiette en deux prises, ce qui facilite la digestion car moins d'aliments différents.

### Plannification des repas

	Semaine 1
Lundi	2MAD 16/8 12H -20H
Mardi	2MAD 18/6 14H -20H
Mercredi	OMAD 20/4 16H -20H
Jeudi	OMAD 23/1 19H
Vendredi	OMAD 23/1 19H
Samedi	OMAD 23/1 19H
Dimanche	OMAD 23/1 19H

### Exemple de repas riche en nutriments pour la semaine

**Jour 1 :** Steak hachés grillés - Œufs au plat - Fromage - Avocat - Kiwi - Myrtille

**Jour 2 :** Viande haché de bœuf - Œufs brouillé - Avocat - Pecorino - Bananes

**Jour 3 :** Entrecôte - Omelette - Pomme de terres sautées

**Jour 4 :** Hauts de cuisse de poulet - Riz basmati curry coco - Avocat - Fruits

**Jour 5 :** Steak haché et un Foie de bœuf - Comté - Œufs moulés - Fruits rouges

**Jour 6 :** Magret de canard - Patate douce au four - Fromage - Bananes- Myrtille

**Jour 7 :** Saumon - Œufs au plat - Riz - Avocat - Fruits

**Ton corps n'a pas évolué avec les snacks modernes et le sucre industriel.**

**Il a grandi sur une base animale, ancestrale : viandes, poissons, œufs, quelques racines/fruits.**

**Retrouver cette logique, c'est retrouver ton énergie naturelle.**

#### Ma recette préférée BURGER SANS PAIN

- Steak de bœuf hachée entre (10% et 20%)
- Grosse rondelle de patate douce à la place du buns
- Frite de Patate douce au four, Paprika curcuma ou Bananes plantain
- Tranches de fromage à pâte dure
- Poitrine de porc
- Avocat
- Œufs aux plats

#### SIGNIFICATION :

**OMAD :** Un repas par jour

**2MAD :** Deux repas par jour

**--/-- :** Fenêtre alimentaire ex 18/6 = 18 heures de jeûne, 6 heures pour manger.

**--H :** Heures de repas

## PLANIFICATION DES ENTRAÎNEMENTS

Dans une recherche de recomposition corporelle, de désinflammation intestinale, d'esthétique physique et d'énergie durable, la musculation est le grand vainqueur face au cardio.

### 3 séances de musculation / semaine :

👉 **Retient ceci :** la musculation construit, le cardio consomme. Avec l'OMAD, tu veux bâtir un corps qui brûle mieux l'énergie, pas un corps qui s'épuise. La marche doit être quotidienne : dépasse 10 000 pas, idéalement 15 000, surtout les jours off. C'est l'un des vecteurs les plus puissants pour pousser ton corps à consommer ses graisses en surplus.

Séance 1	Séance 2	Séance 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Back Squat</b> 4x12-15rep</li><li>• <b>Bulgarian split squat</b> 4x20rep (10 rep/jambe)</li><li>• <b>Romanian Deadlift barbell</b> 4x12-15rep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tirage Verticale supination</b> 3x15rep</li><li>• <b>Tirage Horizontale prise serrée</b> 3x15rep</li><li>• <b>Pull over verticale cable + corde</b> 3x15 rep</li><li>• <b>Triceps verticale cable + corde</b> 3x15 rep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Back Squat ou hip trust</b> 4x12-15rep</li><li>• <b>Deficit reverse lunges</b> 4x20rep (10rep/jambes)</li><li>• <b>Romanian Deadlift dumbell</b> 4x12-15rep</li></ul>

Ce plan est une mise en route, une façon simple de lancer la dynamique. En 7 jours, il ne s'agit pas de transformer ton corps de fond en comble, mais de découvrir les bases et ressentir tes premiers bénéfices :

- digestion plus légère, moins de ballonnements
- énergie plus stable, pas de fatigue post repas
- premiers repères dans ton entraînement dans un objectif de construire du muscle

👉 Si tu veux aller plus loin, le Challenge 30 jours te permettra de voir une plus grande différence sur ta silhouette, ta force et ta discipline.

👉 Et pour une transformation complète et durable, le programme 12 semaines en coaching, structuré en phases précises, t'amène beaucoup plus loin, avec des résultats solides et mesurables.



AXEL HUBERT

# OMAD 7 JOURS

## GUIDE

### ERREUR À ÉVITER

**Ne pas manger assez :** Le but n'est pas de te priver. Si ton repas est trop léger, tu risques fatigue, perte musculaire et baisse d'énergie. Assure-toi de couvrir ta cible : protéines (80g-140 g) + lipides de qualité + glucides simples.

**Le grignotage caché :** Avant de céder à un grignotage, bois un grand verre d'eau. Fais une marche, danse, bouge. Ramène ton attention dans le présent et tu verras que ton envie passe. Ce n'est pas ta faim qui te contrôle, c'est toi qui choisis.

### SOCIAL LIFE : NE LAISSE PAS TON JEÛNE T'ISOLER

OMAD reste ta base, mais garde de la flexibilité : décale ton repas ou passe en 2MAD si nécessaire. L'essentiel est de garder le contrôle, et cette semaine, essaie de respecter le plan pour vraiment ressentir les bienfaits.

### CHECK LIST

- **Hydratation** : ai-je bu assez d'eau / électrolytes ?
- **Sommeil** : ai-je dormi 7-8 heures de qualité ?
- **Activité physique** : ai-je bougé ou fait ma séance prévue ?
- **OMAD** : ai-je respecté mon repas unique ?
- **Journal** : ai-je pris 2 minutes pour écrire mes ressentis ?

### JOURNALING

Le journaling, ce n'est pas tenir un "journal intime". C'est un outil de tracking mental et physiologique. Chaque soir, prends 2 minutes pour consigner tes données. N'écris pas pour écrire. Écris pour voir clair.

### MINDSET

L'OMAD n'est pas qu'un défi alimentaire, c'est une symbiose.

- **Discipline** : tu tiens le plan, même quand c'est dur.
- **Résilience** : tu rebondis après un écart, sans te juger.
- **Vision** : tu vois plus loin que la faim d'aujourd'hui → tu sculptes ton futur. Chaque jour, tu renforces autant ton esprit que ton physique.

### FAQ

#### Est-ce que je vais perdre du muscle ?

Non, pas si tu manges assez au repas unique et que tu t'entraînes intelligemment.

Avec l'OMAD + musculation, tu favorises la recomposition corporelle : tu perds du gras tout en gardant (voire gagnant) du muscle. Ton repas doit couvrir ton besoin en calories et avoir entre 80-140 g de protéines.

#### Et si j'ai trop faim ?

Les premiers jours, c'est normal : ton corps apprend. La faim est un signal d'adaptation, pas un danger.

💡 Astuces : bois un café noir, de l'eau pétillante riche en minéraux, ou un bouillon salé. Respire, bouge, occupe ton esprit. La faim finit toujours par passer.

#### Dois-je compter mes calories ?

Pas au gramme près. L'OMAD simplifie : 1 repas complet, dense et nourrissant.

💡 Ton focus = protéines + aliments entiers. Ton corps régule mieux que les applis.

#### Puis-je m'entraîner à jeun ?

Oui, et c'est même idéal.

💡 Ajuste selon ton énergie, mais sache que ton corps est fait pour bouger à jeun.

#### Que faire si je rate un jour d'OMAD ?

Rien de grave. Si tu as fait un 2MAD ou pris un snack, pas de panique. C'est la régularité qui crée le résultat, pas la perfection.

#### Est-ce que l'OMAD est dangereux ?

Non, pas si tu manges un repas complet et nutritif. Ton corps est conçu pour alterner périodes de jeûne et d'alimentation.

💡 Le vrai danger, ce sont les régimes ultra-transformés, la surconsommation et le grignotage constant, pas l'OMAD.

#### A quelle heure je dois prendre mon unique repas de la journée ?

Il n'y a pas d'heure précise pour ton unique repas. Choisis simplement un horaire qui s'adapte à ton quotidien, idéalement après ton entraînement, et essaie de t'y tenir chaque jour pour instaurer une routine confortable.

## 👉 SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN, DEUX OPTIONS S'OFFRENT À TOI :



**LE OMAD EXPERIENCE 30 JOURS** : une expérience complète avec un plan nutrition + entraînement détaillé, un guide PDF complet et l'accompagnement pas à pas pour transformer tes habitudes et voir de vrais résultats.

**LE COACHING PERSONNALISÉ** : un suivi individuel adapté à tes objectifs, avec un programme sur mesure, ajustements hebdomadaires et un accompagnement direct pour accélérer ta progression.