

PROTOCOLE THÉORIQUE : PERTE DE POIDS PROFONDE

Optimisation Métabolique et Perte de 30 kg

1. L'Arsenal Peptidique (Métabolisme & Lipolyse)

Composé	Posologie Théorique	Rationnel Physiologique
MOTS-c	5 mg (2x à 3x / semaine)	Mimétique de l'exercice. Active l'enzyme AMPK, améliore la flexibilité métabolique et pousse les cellules à oxyder en priorité les acides gras.
Tesamorelin / Ipamorelin	Tesamorelin : 1 mg / jour Ipamorelin : 200 mcg / jour	Le Tesamorelin cible spécifiquement la réduction de la graisse viscérale (abdominale). L'Ipamorelin soutient la synergie sans stimuler l'appétit.
AOD-9604 (Optionnel)	300 mcg / jour (Matin à jeun)	Fragment de la molécule de GH ciblant spécifiquement la lipolyse (déstockage des graisses) sans impacter négativement la glycémie.

2. Planning d'Administration (Semaine Type)

Moment	Protocole	Logique d'Administration
Matin (À jeun)	AOD-9604 (300 mcg) + MOTS-c (5 mg, 2x/semaine)	Prise à distance de tout repas pour maximiser l'oxydation des graisses pendant l'activité matinale.
Avant l'effort (Milieu d'après-midi)	Activité physique / Marche active	Synergie avec le MOTS-c et l'AOD pour maximiser l'utilisation des graisses stockées lors d'un effort doux ou prolongé.
Coucher (À jeun strict)	Tesamorelin (1 mg) + Ipamorelin (200 mcg)	Maximise le pic d'hormone de croissance nocturne, favorisant le déstockage viscéral et la préservation musculaire.

3. Les Fondations Incontournables

- Déficit calorique modéré** : Viser une perte de 0,5 kg à 1 kg par semaine maximum pour prévenir la résistance métabolique et l'effet rebond.
- Apport protéique élevé** : Maintenir un apport conséquent (environ 2g / kg de poids de corps cible) pour préserver la masse maigre et induire un effet thermogénique.

- **Activité quotidienne** : Viser un objectif de 10 000 pas par jour pour stimuler la dépense énergétique globale sans impacter excessivement les articulations.