

## Comment prendre rapidement du poids ? - 1/2

**Un article pour savoir prendre du poids à l'adolescence pour paraître plus costaud...**

Prendre du poids peut être abordé de différentes manières... Le principe est simple.

Mangez plus que ce que vous dépensez. Or, si vous êtes maigre et que vous ne faites pas beaucoup de sport, vous dépensez peu. C'est donc possible de prendre du poids très vite si vous savez comment manger. Avant cela, une petite réflexion s'impose...

Le sportif, l'adolescent désireux de plaire peuvent avoir envie d'étoffer leur musculature en prenant quelques kilos de muscles. Dans un sport comme le culturisme, la définition musculaire primant, on cherche même à prendre le muscle le plus sec possible, avec le meilleur ratio muscle/poids possible. Prendre du muscle est toutefois long et cela demande des efforts et de la persévérance.

Il est possible de prendre plusieurs kilos de muscles en quelques mois quand on est débutant mais il faudra passer par la case musculation bien évidemment.

Il y a aussi celui qui ne veut pas forcément développer sa masse musculaire, qui ne cherche pas à être plus musclé ni plus fort, mais qui veut absolument prendre quelques kilos. Pour avoir été désespérément maigre, je sais ce que vouloir prendre du poids rapidement veut dire. A l'époque, je ne me posais pas la question « comment me muscler ? » mais bel et bien « comment prendre rapidement du poids ?! » Je vous invite à lire cet article très complet sur la question :

<http://www.ado-musculation.com/comment-prendre-rapidement-du-poids/>

### Le plan alimentaire de prise de poids

Prendre du poids sur le long terme, en plusieurs mois, avec de la musculation est de loin la façon la plus saine, efficace et avantageuse de s'étoffer.

Toutefois, il est possible de prendre du poids très vite même pour celui qui n'arrive pas à grossir en temps normal. Sans musculation, le poids pris sera en grande partie du gras, mais si vous êtes très sec et maigre à la base, vous ne paraîtrez pas vraiment plus gras, mais juste moins maigre. Cela peut vous redonner le moral et pourquoi pas, vous motiver à vouloir vous muscler après.

### Comment prendre rapidement du poids ?

Prendre au moins 3 kilos en 10 jours sans musculation. C'est ce que je vous propose avec le plan alimentaire que je vais vous proposer maintenant. Il n'est pas optimal d'un point de vue santé, mais il vous fera prendre rapidement du poids. Avec cette alimentation, même les plus maigres d'entre vous peuvent surprendre leur balance. Il est adapté aux petits appétits. Il est adapté à ceux qui n'aime pas petit déjeuner (il faut juste boire le milk-shake, ça passe tout seul). Toutefois veillez à ne pas le garder trop longtemps, pour ne pas commencer à prendre trop de gras, ce qui sera nuisible à votre santé (surtout si vous avez moins de 15 ans !)

### Plan alimentaire pour prendre rapidement du poids sans musculation.

Matin : Un milkshake avec :

80gr de purée d'amande (ou de noisettes)

50 gr de flocons d'avoine en poudre

400 ML de Lait (végétal de préférence).

+ 1 Verre de jus d'orange

Midi : Un repas solide avec :

100 gr de riz

## Comment prendre rapidement du poids ? - 2/2

100 gr de poulet  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
200 gr de légumes

Gouter :

100 gr de quatre-quarts.  
200 ml de lait (végétal de préférence)

Soir :

50 gr de sardines  
200 gr de légumes  
100 gr de pâtes en sauce

Ce plan vaut environ 3200 kcal. C'est beaucoup pour quelqu'un de maigre et qui ne fait pas de musculation. Et c'est facile à manger quoi que cela puisse paraître. C'est une bonne base si vous faites environ 60 kilos pour 1m70.

Si vous ne faites que 50 kilos par exemple, vous pouvez essayer avec un peu moins de purée d'amande le matin, ou moitié moins de quatre quarts. Vous pouvez, si vous en avez envie, manger plus de riz pour accélérer le processus. Sachez toutefois que plus vous allez vite, plus ce sera de la graisse que vous prendrez.