

Atelier : Comment perdre du poids avec le sport ?

A retenir :

1. Votre objectif n'est pas de perdre du poids, mais de perdre de la masse grasse.
2. La comparaison des photos et des mensurations sont les seuls indicateurs fiables pour mesurer sa réussite ou son échec.
3. Chaque individu est différent. Ce qui marche pour l'un ne marche pas forcément pour l'autre. Il faut tester et évaluer.
4. Il n'existe pas de perte de poids localisée. La perte de gras est avant tout un processus qui s'effectue sur l'ensemble du corps.
En conséquence, la graisse utilisée comme énergie (et libérée sous forme de CO₂ par la suite) peut venir de n'importe où dans votre corps, pas seulement de la partie plus travaillée.
5. Maintenir un métabolisme élevé doit être votre priorité. La seule et unique solution pour perdre du poids est de **DEPENSER PLUS D'ÉNERGIE**. Voici les 6 facteurs sur lesquels vous pouvez agir pour perdre du poids : le sport, le repos, le sommeil, la lumière, la nutrition et une vie active.
6. L'activité sportive : La difficulté est d'essayer de brûler beaucoup de calories sans perdre de masse musculaire, l'idéal étant de l'accroître. Si vous voulez un corps mince et athlétique, vous devez combiner intelligemment 3 méthodes d'entraînement : l'endurance, l'interval training et la musculation.
7. Intensité de l'entraînement : il doit y avoir une fatigue saine accompagnée d'une satisfaction de travail bien fait.
8. Il faut compter 3 mois pour commencer à ressentir les bienfaits de l'activité physique et commencer à vraiment être en forme.
9. On ne peut pas perdre plus de 250 grammes de graisse par semaine, soit 1 kilo par mois.

Merci d'avoir participé à cet atelier.

commentgafitness.fr