



SPORT ET PERTE DE POIDS

INTRODUCTION

Pourquoi faire du sport ?

Un mode de vie équilibré et sain c'est **70% dans l'assiette et 30% à la salle de sport** (activité physique).

Si tu ne veux pas avoir une alimentation stricte à 100% pour pouvoir obtenir des résultats rapides et durables, il te faudra donc penser à ajouter une activité physique à ton nouveau mode de vie.

Le sport est bon pour ta santé, ton équilibre, ta perte de poids et également pour ta forme physique avec un corps qui sera plus tonique et galbé.

Si tu fais déjà du sport et que tu as déjà trouvé ton activité physique favorite, continue sur cette lancée car rien de tel pour avoir un sport efficace que de prendre plaisir à le faire.

COMMENT BIEN FAIRE SON SPORT

1/ Si tu ne sais pas quel sport faire, commence par **te demander quel type de sport tu prendrais plaisir à pratiquer** car c'est la clé pour rester constant..

2/ Puis, **teste ces sports** pour voir s'ils te correspondent.

Pour pouvoir avoir une activité physique régulière, cela commence toujours par le fait de s'y mettre. Le premier pas est le plus compliqué, mais lorsqu'on a trouvé un sport qui nous correspond, tout devient plus facile car la notion de contrainte laisse place au plaisir.

3/ Ensuite, **détermine le rythme** auquel tu veux pratiquer ce sport.

Il faut que tu puisses t'y tenir sur le long terme donc ne te fixe pas de gros objectifs si tu sais que tu vas lâcher après 15 jours. Si tu arrives à faire 1 ou 2 séances par semaine, c'est déjà très bien.

4/ **Garde le rythme** car c'est en persévérance les premiers jours / premières semaines que ça devient une habitude et qu'on ne peut plus s'en passer



CONSEILS POUR AVOIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE EFFICACE POUR LA PERTE DE POIDS

=> **Ne pas faire de séances identiques** avec un travail sur le même groupe de muscle 2 jours d'affilés.

=> Faire aussi bien **du cardio que du renforcement**. Le cardio augmente les dépenses. Le renforcement musculaire renforce les muscles et par la suite ce gain musculaire augmentera le métabolisme de base et donc les dépenses.

=> **Choisir le moment de la journée** où tu te sens la plus motivée.

=> **Programme à l'avance** tes créneaux pour le sport

Si tu suis ces petits conseils et que tu arrives à maintenir durant plusieurs semaines et mois une activité physique régulière, tu verras vraiment les bénéfices à court, moyen et long terme.





Un exemple de routine sportive :

Lundi : 20 à 30 minutes de vélo elliptique et 40 à 60 minutes de renforcement musculaire bas du corps avec charges

Mercredi : 20 à 30 minutes de rameur et 40 à 60 minutes de renforcement musculaire haut du corps avec charges + gainage

Vendredi : 20 à 30 minutes de hiit au poids de corps à la maison

Samedi : 30 minutes de natation et 30 minutes de détente sauna/jacuzzi

Dans tous les cas, bouger tous les jours est très important. Faire des activités qui stimulent ton système cardio-respirations au moins 4 à 5 fois par semaine est très important (marche, course à pied, sport avec du cardio). Faire du renforcement musculaire et travailler ta souplesse est évidemment vivement recommandé au moins 2 à 3 fois par semaine.

PYRAMIDE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Pour que tu puisses avoir une idée globale des recommandations en terme d'activité physique, voici une pyramide qui représente très bien cela.

