

vu bien vu, bien être choisi ...

Découverte

Découverte

COMMENT REDESSINER UNE SILHOUETTE POUR L'ÉTÉ ?

L'été approche, il faut pouvoir se remettre en maillot de bain rapidement pour se sentir à l'aise à la plage ou mieux se sentir dans son corps. Pour cela, se remodeler avant le départ en vacances peut permettre de passer un bon été.



Pour bénéficier de résultats rapides, il faut savoir allier 3 domaines différents mais indissociables : une alimentation saine voire un régime hypocalorique si vous avez besoin d'accélérer les effets; une activité physique « cardiaque»

et des exercices de renforcement musculaire ciblés.

1 - De la nécessité d'une alimentation saine :

Quelques règles de base sont à rappeler :

- ◆ 3 repas par jour même si votre objectif est de maigrir (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner),
- ◆ Abandonnez ou limitez à 1 verre de vin / jour,
- ◆ Répartissez les glucides d'une manière décroissante au cours de la journée (plus le matin, moins le midi et peu le soir),
- ◆ Ne pas sauter le petit-déjeuner, ni de repas,
- ◆ Ne pas arrêter de faire attention une fois les premiers résultats venus,
- ◆ Établissez des repas équilibrés (par exemple : salade avec de la sauce sans huile, viande avec des légumes verts, yaourt)
- ◆ Ne pas trop manger en quantité.



vu bien vu, bien être choisi ...

Découverte

Découverte

Si cette alimentation saine ne suffisait pas, il est nécessaire de dépenser plus d'énergie (en calories) que de calories ingérées. Il est évident que si un individu dépense plus d'énergie qu'il n'en ingère, le corps va puiser sur ses réserves en glycogène, par conséquent, il va maigrir.

2 - De la nécessité d'une activité cardiaque soutenue : En fonction de vos éventuelles contre indications médicales, il faut pratiquer une activité physique cardiaque (vélo, marche, course à pied, natation). Cette activité cardiaque permet de brûler des calories. Il est alors plus rapide de redessiner une silhouette se rapprochant de vos ambitions.

Pour le réaliser, une pratique cardio training deux à trois fois par semaine pendant 30 à 45mn est nécessaire. Une telle activité de cardio training sera un vrai bonus pour votre coeur. Le coeur étant un muscle, il se renforce et devient plus fort.

3 - De l'intérêt du renforcement musculaire : Afin de raffermir au mieux les parties de votre corps que vous souhaitez, il faut également effectuer des exercices de renforcement musculaire ciblés sur les zones correspondantes.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de changer sa silhouette et de se sculpter, avec des exercices simples.

En plus de leur indéniable rôle esthétique sur la silhouette, des abdominaux toniques redessinent la

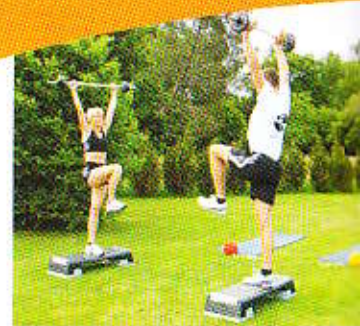
la taille.

Mais, faire uniquement des séries

d'abdominaux, les pieds coincés sous le lit, les mains croisées derrière la tête pour s'aider à se relever, n'est pas suffisant et peut même être contre indiqué pour la colonne vertébrale. Toutes ces parties du corps (haut du corps, fessiers, cuisses...) peuvent être redessinées et améliorées par des exercices bien spécifiques.

Il est donc important de pratiquer ce renforcement musculaire en étant guidé, aiguillé et stimulé par un coach sportif.

La silhouette demeure le facteur le plus important, ce qui peut vous permettre de mieux vous sentir dans votre corps et dans votre tête. C'est à chacun de se fixer ses objectifs, ses limites. C'est en faisant appel à un coach sportif que vous pourrez les réaliser.



Sébastien GUILLEMET
Un coach sportif pour votre bien-être

Année Internationale d'Atletisme
Diplôme d'Etat 2ème degré
Formateur de cadres



Chèque de Bienvenue

1 Cours Offert = 1 heure (Valeur 45 €)

(équipe homme / femme)

Portable : 06 21 07 37 91
Site Web : www.prepaphysique.org

Chèque non remboursable sous quelque forme que ce soit, non cumulable avec les autres offres promotionnelles et avec aucun autre chèque cadeau.

Sébastien GUILLEMET

Coach Sportif à domicile, Bordeaux et C.U.B
sebastienguillemet@orange.fr

www.prepaphysique.org

Tél. 06 21 07 37 91

