



Vos pneus d'hiver ? Gommez-les !

**En période de fêtes, perdre du poids est particulièrement difficile
Pour vous aider : 5 recommandations**

1. Trop de restriction alimentaire

Afin d'accélérer les résultats, certaines personnes diminuent la quantité de nourriture qu'elles ingèrent de manière trop drastique. Or, moins de nourriture ne signifie pas nécessairement moins de poids sur la balance. Et cela peut être dangereux pour votre santé.

Trouvez le régime qui VOUS convient : équilibré, sain, qui répond à VOTRE style de vie et VOS objectifs. Un régime draconien sera trop difficile à suivre sur le long terme.

2. Trop de sport

Comme pour les calories, nous ne sommes pas très patients lorsque les résultats tardent à s'afficher. C'est souvent tout ou rien. Nous amortissons un maximum notre abonnement de gym, certains que plus nous brûlerons de calories, plus nous perdrons nos capitons. Ce n'est hélas pas tout à fait exact. Par contre, le risque de blessures ira croissant si nous ne laissons pas à notre corps assez de temps pour récupérer.

Comme pour le régime alimentaire, choisissez le programme d'entraînement ou le sport qui VOUS convient, qui trouvera une bonne place dans votre emploi du temps et surtout qui vous fera plaisir.

Pour rappel : ma méthode de remise en forme prend entre 15 et 20 minutes seulement par jour, elle se pratique partout et ne nécessite aucun équipement. Elle est sur mesure ! Si vous êtes très occupés mais que vous voulez VRAIMENT changer, c'est la panacée. Alors, décidé(e) ? Appelez-moi !

3. Trop inconstant

On entend souvent "il faut surprendre son corps" en variant constamment ses entraînements. C'est un mythe. Si votre entraînement est complet, que votre alimentation reste équilibrée et couvre vos besoins énergétiques, ne changez rien ! Vous pouvez

augmenter la difficulté de certains exercices ou sports, la résistance, mais très progressivement et pas systématiquement. Au risque de connaître des blessures (de fatigue, déchirures, tendinites ou autres).

S'entraîner durement pendant 3 mois avant les vacances puis tout laisser tomber le reste de l'année ne sert à rien. Là encore, soyez réaliste. **Le sport et le mouvement doivent faire partie de votre hygiène de vie. POUR TOUJOURS. Donc trouvez un rythme convenable que vous pouvez maintenir à long terme. Les résultats ne tarderont pas...**

4. Trop de temps perdu pendant votre entraînement

Toutes les personnes qui fréquentent une salle de gym ont connu des sessions difficiles, voire gênantes. Il y a ceux qui s'admirent dans le miroir, ceux qui passent leur temps à discuter, à contrôler leur portable, à envoyer des selfies aux copains, à monopoliser les machines, bref, que de temps perdu.

Vous pouvez facilement éviter cela en sélectionnant attentivement des partenaires d'entraînement sérieux. La tenue d'un agenda de vos sessions d'entraînements peut aussi être source de progrès. Varier les sports et profiter du plein air augmentera votre motivation. **Là aussi, si vous êtes plutôt de nature individuelle, vous pouvez bénéficier d'un suivi personnalisé simple, ponctuel et efficace auprès de My Step Up !**

5. Trop impatient

Votre corps est étonnant. Il peut changer à bien des égards. De l'enfant à l'adulte, il grandit, grossit, maigrit, se muscle, s'étire, se reproduit... Mais rien de grand ne se fait jamais du jour au lendemain. Donc, vous en mieux, avec un corps de rêve ou simplement quelques kilos de moins, cela demande d'abord de la patience, puis du réalisme.

Comment être patient ? D'abord, vous devez vous instruire. Qu'êtes-vous en droit d'attendre de votre corps ? Si vous souhaitez perdre 5 kg et que vous n'en perdez qu'un, vous serez contrarié. Vous allez devoir apprendre quelques notions de diététique et quelques notions d'anatomie. Il faudra également rester à l'écoute de votre corps, comprendre et accepter ses réactions. Vous devrez aussi apprendre à fixer des objectifs réalistes et à vous y tenir. Enfin, lorsque vous aurez compris les efforts à consentir, vous pourrez vous y mettre. **Ne vous attendez pas à des résultats si vous limitez vos efforts en vous trouvant des excuses. La persévérance et la patience sont des ingrédients indispensables au succès.**



J'espère que ces tuyaux vous aideront dans votre remise en forme.