PERTE DE POIDS

Avec des exercices physiques adaptés à vos capacités et un suivi alimentaire vous perdrez durablement vos kilos en trop et retrouverez une bonne hygiène de vie.

En alternant les exercices cardio ainsi que musculaire, vous perdrez durablement vos kilos en gardant une bonne musculature.

Il ne faut pas se focaliser seulement sur l'alimentation, en adoptant seulement tel ou tel régime. Cela peut entraîner une perte d'énergie et l'envie de bouger. Le corps risque de perdre de sa masse musculaire et diminuer ses dépenses énergétiques et la reprise d'une alimentation normale provoquera alors une prise de masse graisseuse.

Les exercices physiques sont des éléments essentiels à associer à un rééquilibrage alimentaire pour perdre durablement vos kilos en trop.

Une analyse régulière de votre masse graisseuse ainsi que de votre masse musculaire peut entretenir votre motivation et vous aider à maintenir une bonne courbe de poids de façon régulière et durable.