

À SAVOIR

Pour une bonne pratique sportive

1

Tu n'es pas obligés de faire du 24h/24 - 7j/7.
Le minimum conseillé est de 3 séances par semaine.

2

Les résultats ne sont visibles qu'après 3 à 6 mois de pratique (pas une généralité).
Ne sois pas pressée pas, dis-toi que des résultats rapides peuvent engendrer une rechute tout aussi rapide donc une reprise de poids rapide.

3

De la régularité !
1 séance par semaine ne suffit pas. Ne te laisse pas arrêter par une flemme.
Tu risquerais de t'embarquer dans cercle vicieux de flemme.

4

Mes asthmatiques :
Prenez des bouffées de ventoline avant votre séance, selon vos prescriptions.
Cela permet de stabiliser votre souffle durant vos exercices.

5

La balance : cette vieille ennemie.
Ne t'empresse pas de te peser chaque jour, ton poids ne changera pas si rapidement.
Surtout ne pas confondre le volume musculaire et la graisse.

6

L'alimentation :
Faire du sport mais ne pas avoir l'alimentation qui va avec c'est des efforts dans le vent.
Tu auras beau enchaîner les exercices il n'y aura aucune évolution.

7

Autorise-toi des écarts mais ne t'habitue pas aux "récompenses".
Fuis les "Ah j'ai bien fait mes exercices je peux m'autoriser mon Kinder"
c'est ainsi qu'on entre dans un cercle vicieux : travailler pour se faire plaisir.
Maigrir pour mieux manger mal, mauvaise idée.

8

Dépasse-toi !
Lorsque la douleur se fait ressentir : le muscle se met au travailler.
La "bonne" douleur celle de l'effort pas celle de la mauvaise posture durant un exercice.

9

Dors bien et assez.
Le manque de sommeil favorise la prise de poids, la fatigue psychique et physique
ce qui engage ton endurance et tes performances s'en retrouve impactés.

10

Amuse-toi !
Eh oui ! Le sport doit être un plaisir non une corvée.
Au début on a dû mal à s'y mettre mais si après plusieurs jour tu traines toujours
des pieds pour faire tes exercices crois moi ta motivation ne durera pas.