



SPECIAL MINCEUR

J'ADORE ETRE AU REGIME

Plus de quarante bonnes raisons de vouloir maigrir en se faisant plaisir, c'est formidable pour le moral !

Je me sens bien dans ma tête

1--- Je démarre au mieux de ma forme

C'est décidé, à partir de lundi, à vous le régime idéal sans carence ? Avant de démarrer, une petite cure de vitamines et d'oligo-éléments peut fournir des armes pour franchir le pas le plus facilement, ainsi qu'un complément en pro-biotiques, ces micro-organismes vivants qui aident à rétablir l'équilibre de la flore intestinale mis à mal par le stress. Même démarche pour les concentrés de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments : privilégiez les cocktails d'origine naturelle.

2--- J'ai une volonté de fer

Le plus dur, c'est de démarrer. Enclencher un régime suppose une volonté qui prouve un regain de confiance en soi. Mais, passé ces premiers jours difficiles, il n'y a pas que le pantalon qui flotte ; on se sent aussi sur un petit nuage. Le manque d'apport de glucides qu'impose un régime active des neuromédiateurs, les endorphines, également appelées « molécules du bonheur ». Ce sont des sortes d'antalgiques naturels qui vont nous éviter de souffrir de la sensation de faim.

Il faut savoir que, dès la reprise d'une alimentation plus normale, donc plus riches en glucides, cet état stoppe brusquement. L'arrêt de cette sensation assez euphorisante peut déclencher un vide qui laisse le champ libre à de nouveaux excès alimentaires.

3--- Je suis zen

C'est prouvé, le stress fait grossir la majorité d'entre nous. Confrontés à une situation stressante, nos glandes surrénales augmentent le taux de certaines hormones, afin de répondre à l'agression. Que faire ? Privilégiez des aliments riches en vitamines B et en magnésium, les rois de la lutte antistress, le yoga associe un recentrage de ses énergies par la maîtrise de la respiration. Se concentrer sur sa respiration permet également d'éviter les gestes mécaniques et oblige à un véritable relâchement intérieur.

4--- Je reste moi... en mieux

Chaque régime est comme un nouveau départ pour renouer avec une image qui nous correspond davantage. Retrouvez quelques photos de l'époque où votre silhouette vous plaisait et affichez-en en fond d'écran sur votre ordinateur et avant de craquer, regardez cette photo quelques instants... Rien de tel pour vous motiver et prouver à quel point tout est possible.

5--- Je redécouvre ma garde-robe

Ras le bol de s'habiller toujours pareil, avec ces pulls informes forcément foncés parce qu'on n'ose plus les couleurs claires. En s'occupant de notre corps, on s'occupe de nous, se regarder à nouveau avec compassion, pour retrouver une bonne image de soi ! Parce qu'on la vaut bien ! Retrouvez votre jean

préférée, celui qui vous boudine un peu aujourd'hui, et utilisez-le comme référence. Même chose pour la balance : se peser une fois par semaine, c'est suffisant... et cela évite de calquer votre humeur quotidienne sur vos variations de poids !

6--- J'apprends à gérer mes fringales

Régime ne doit plus rimer avec privation. Aujourd'hui, tous les spécialistes s'accordent sur l'importance de la notion de plaisir pour mener à bien son programme minceur. En début de régime, voici un des exercices, à faire sur une courte période : répertoriez les aliments qui vous font vraiment craquer, puis hiérarchisez-les dans un ordre décroissant commençant par le plus irrésistible. Chaque jour, pendant 2 semaines (pas plus), choisissez votre préférée et faites-en votre dîner ou déjeuner. La consigne : mangez-en à volonté. Le but recherché ? Prendre le temps de déguster sans lésiner sur la quantité é, car il doit faire office de repas complet. Cette absence de culpabilité vous aidera à mieux percevoir l'arrivée de la sensation de satiété... Et vous prendrez conscience que cet aliment est nettement moins bon. S'autoriser à dévorer ce que l'on s'interdit habituellement banalise l'aliment et le rend soudain plus anodin, donc moins tentant.

7--- Je me trouve belle

Passez juste un peu plus de temps à vous regarder avant de vous habiller. Reprenez contact avec votre corps en vous appliquant une crème hydratante, posez du vernis sur vos ongles, prenez rendez-vous chez le coiffeur... Tout est bienvenu pour commencer à mieux s'aimer, avec plus d'indulgence.

8--- Je me force à faire du sport

Assez des diktats ! Si la salle de sport ou la piscine ne sont pas votre tasse de thé, oubliez. Il y a d'autre façon de mobiliser ses muscles. En réalité ce qui compte c'est bouger. Prenez le vélo plutôt que la voiture pour aller chercher le pain, marchez davantage, montez les marches 2 par 2. Transformez chaque situation en occasion de mettre vos muscles en mouvement.

9--- Je suis fière de moi

Oui, je suis au régime et oui, je l'assume ! Manger équilibré et ne pas se ruer sur les premières cacahuètes venues, c'est une force que tout le monde devrait vous envier. Et si lors d'un dîner, la maîtresse de maison vous lance devant tout le monde : tu es encore au régime ?, proposez lui de s'y mettre aussi, car manger sainement est une vraie bonne idée et permet de se sentir beaucoup mieux.

JE MANGE SAIN SANS M'AFFAMER

10--- Je m'offre un week-end detox

Idéal pour donner envie de continuer : jusqu'à 2 centimètres de tour de taille en un week-end, grâce à la cure express mise au point par Madeleine Gesta (la méthode Gesta, éd. J'ai Lu).

11--- Je remplis mon panier malin

Rien ne sert de mincir si on ne donne pas à l'organisme de quoi rester en forme. Choisissons intelligemment nos produits de base, c'est-à-dire les aliments les plus concentrés en vitamines, en minéraux et en acides gras essentiels.

Les légumes et les fruits bio : ils sont mieux pourvus en vitamines et sels minéraux, la bonne dose : légumes verts à volonté et un fruit à chaque repas.

L'huile de noix : c'est l'huile de table la plus riche en acides gras essentiels, la bonne dose : 2-3 cuil. A soupe dans la vinaigrette.

Les sardines en conserve : elles sont gorgées d'oméga 3 et indemnes de mercure, la bonne dose : 100 gr deux fois par semaine au dîner.

La levure de bière : une véritable mine de vitamine D parfaite pour l'équilibre nerveux et la beauté de la peau, la bonne dose : 1 cuil. à soupe par jour, à saupoudrer dans un yaourt ou sur la salade.

Le riz complet : rien de tel pour renflouer ses réserves en magnésium et en fibres, la bonne dose : une assiette 2 ou 3 fois par semaine.

Les fruits de mer : une source sûre de fer et de protéines, la bonne dose : aussi souvent que possible.

12--- Je relève mes plats grâce aux condiments

Pas besoin d'ajouter de la graisse ou du sel pour donner du goût. Les herbes et les épices font des miracles ! Quelques exemples...

Avec le poisson : graines de fenouil ou aneth. Rien de tel pour stimuler le système digestif.

Avec les viandes blanches : marinade citron-gingembre ou cannelle. Pour faire le plein d'antioxydants.

Avec les légumes verts : persil à volonté. C'est une excellente source de vitamine C.

Avec la viande rouge : thym ou romarin. On en profite pour booster ses défenses.

Avec le riz : du safran. Effet prouvé sur la satiété.

13--- J'adopte des en-cas qui calent

Ce sont les protéines qui rassasient le mieux, alors, en n°1, on privilégiera l'œuf dur, sauf si on a des problèmes de cholestérol. Sinon on prendra une tranche de jambon de dinde à 2% de matières grasses, quelques crevettes (sans mayo) ou du thon au naturel mélangé à du fromage blanc arrosé de citron, c'est un véritable délice et ça cale bien. La pomme est intéressante pour sa pectine qui prend de la place dans l'estomac, mais on la mélangera avec du yaourt pour ralentir l'absorption des sucres.

14--- J'ai un coach à la maison

Vive le coach en ligne ! C'est tendance et, en plus, pas besoin de se déplacer : tout est livré sur un plateau. Par exemple, connectez sur FlexiPoints, de Weight Watchers, ce logiciel définit votre profil personnel, vous attribue un capital points en fonction de votre âge, de votre taille, de votre poids, de votre style d'activité physique et vous prépare un programme sur mesure. Par ailleurs, comme chez le psy, on paie 60€ pour 3 mois, alors forcément c'est plus efficace.

15--- Je choisis de remplacer...

Le pain blanc par du pain aux céréales, pour augmenter la dose des fibres et abaisser l'index glycémique.

Le tiers de mon plat de pâtes par des haricots verts ou des courgettes, pour gagner en vitamines et en fibres, et limiter l'apport calorique.

Les biscuits apéritifs par des tomates cerise et des bâtonnets de carottes à tremper dans une purée de pois chiches, pour diminuer la facture énergétique et faire le plein d'antioxydants.

Le sucre par du sucralose, un édulcorant naturel à utiliser dans les boissons ou les pâtisseries, pour éviter les fringales réactionnelles et alléger la facture calorique.

La tartine beurre-confiture du matin par une tartine beurre-fromage. C'est pour mieux assimiler les graisses : consommés le matin, elles ne sont pas stockées.

Les olives noires par des vertes, ainsi, je divise par 2 les graisses et les calories.

Le gruyère par du chèvre frais, pour alléger mes repas en graisses et diviser, encore, par 5 la note calorique.

16--- Je déguste le livre « Maigrir : suivez le programme »

« Ce livre est le votre, n'hésitez pas à écrire dessus », nous propose le Dr Isabelle Girault-Raynaud, endocrinologue, qui a eu l'idée originale de nous autoriser à noter nos comportements, nos goûts, nos pulsions et nos difficultés éventuelles à l'intérieur même des pages de ce guide.

17--- J'apprends la cuisine minceur avec un chef

Guy Martin, le célèbre chef du Grand Véfour, vient d'ouvrir un atelier cuisine avec, entre autres, un cours « Plaisir, saveur, équilibre » qui commence par 30 minutes de questions- réponses avec le Dr Laurence Lévy-Dutel, endocrinologue et nutritionniste. Puis on passe aux travaux pratiques et on apprend comment une purée d'ananas salée au gingembre compense l'absence de matières grasses et donne tout son sens à

un poisson à la vapeur, ou comment une émulsion légère de lait de soja à la purée de coriandre rehausse un suprême de volaille poché.

18--- J'opte pour des aliments D. D. ... diététiques délicieux

Entre les barres hyper protéinées, les produits allégés et les substituts de repas, difficile de s'y retrouver. Une chose est sûre : la diététique minceur bonne pour la ligne et le gout, ça existe. Nous vous aidons à faire le tri.

Vous êtes prête à manger moins, mais sûrement pas moins bon ?

Ce qu'il vous faut...

Des plats surgelés à index glycémique bas : Pizzas, lasagnes, pommes noisette et glaces, ça vous tente ? Désormais, ces plats ne vous sont plus interdits durant les régimes. La gamme de surgelés KOT a été conçue avec des index glycémique de 20 à 40% inférieurs à la normale. En prime, les recettes sont allégées en sucres et en graisses, mais enrichies en fibres.

Des collations hypocaloriques : entre 80 et 90 kcal, les gourmandises aux céréales à dose réduite en sucre sont faites pour vous.

Vous voulez bien faire des efforts, mais ne pas sacrifier la convivialité ?

Ce qu'il vous faut...

Des plats hyperprotéinés : l'idée est d'enrichir vos repas en protéines pour être bien rassasiée et éviter la fonte musculaire. La tendance est aux produits prêts à l'emploi, à réchauffer au micro-ondes, à compléter par une salade et un dessert.

Vous êtes du genre à prendre vos repas sur le pouce ?

Ce qu'il vous faut...

Des substituts de repas : Ils fournissent entre 200 et 400 kcal. Leurs avantages ? Ils sont équilibrés et enrichis en vitamines. Tout prêts, ils se glissent facilement dans le sac et s'emportent partout.

Des collations hyperprotéinées : présentées en barres, en boissons et en biscuits, elles comblent les petits creux pendant plusieurs heures.

19--- Je varie mes boissons

Il faut boire chaque jour 1,5 litre d'eau pour renouveler les réserves que l'on perd et aussi pour mieux éliminer les toxines et les graisses. Plus facile à dire qu'à faire quand on ne ressent qu'une attirance modérée pour ce précieux liquide. Les solutions...

Ajouter du sirop allégé dans une eau minérale spéciale ligne. Un bon point pour Courmayeur et Contrex, dont les sulfates boostent l'élimination des toxines, tandis que leur calcium et leur magnésium aident à garder la forme.

Boire par fractions de 100ml toutes les heures. C'est à la portée de tous et de toutes et, en plus, ce rythme régulier active le drainage.

Se mettre au thé vert. Saviez vous que ses antioxydants (catéchines) exercent une triple action sur notre poids ?

1- Ils favorisent la dégradation du sucre dans le sang.

2- Ils aident à brûler les calories.

3- Ils diminuent les graisses profondes au niveau du ventre. Pour obtenir ces effets, 4 ou 5 tasses de thé vert par jour suffisent.

20--- Je fais la part belle aux fibres

On sait depuis longtemps que les fibres abaissent l'index glycémique des repas. Résultat : à quantité de calories égale, on tient plus longtemps sans avoir faim si le repas contient des légumes verts et des céréales complètes. Les fibres jouent aussi le rôle d'éponge à eau : coupe faim garanti. Des travaux plus récents ont montré que certaines d'entre elles pouvaient absorber les graisses et même les sucres. C'est le

cas de l'inuline, présente en grande quantité dans la chicorée. On trouve également cette précieuse fibre dans les topinambours, les salsifis et les oignons.

21--- J'use et j'abuse des soupes et des salades

L'intérêt ? Ces mélanges de légumes et/ou de crudités prennent beaucoup de volume dans l'estomac... pour très peu de calories. On se sent plus vite rassasié. Saviez-vous que ceux qui mangent de la soupe en début de repas consomment 20% de calories en moins que les autres ?

A ne pas négliger non plus. La richesse en vitamines et en minéraux de la salade. Une seule portion suffit à augmenter les concentrations sanguines de vitamines B6, E et B9.

22--- Je soigne le look de mes plats

Maigrir, c'est aussi dans la tête... Par conséquent, le plaisir des yeux a sa place dans une stratégie minceur. Jouez avec la carte verrine, c'est tendance et, en outre, on mange moins. Idéal pour donner une nouvelle vie aux légumes.

Une purée de céleri assaisonnée avec de la crème allégée et piquée de haricots verts plantés en mini buisson

Des endives en potage moussoux parfumé à l'anis et agrémenté de quelques crevettes roses.

De la betterave rôtie au four, puis mixée et surmontée d'une lamelle de jambon.

Des pois chiches en purée parfumée au thym avec quelques petits dés de blanc de poulet.

JE ME RECONCILIE AVEC MON CORPS

23--- Je prépare ma peau aux actifs

C'est prouvé, libérer la peau de ses cellules mortes permet aux actifs concentrés dans les formules d'agir avec un maximum d'efficacité ? Les nouveaux gommages (comme ceux aux noyaux de pêche) varient les textures, c'est donc à nous de choisir entre crème lisse, gommage épais et grains ultrafins... La fréquence idéale pour une peau de satin ? Une fois par semaine.

24--- Je deviens une pro du massage

Plus je masse, mieux ça marche... En stimulant la microcirculation, le massage optimise l'action du soin. Que les mouvements soient simples ou complexes, l'important, c'est de les pratiquer régulièrement, matin et soir. La technique manuelle ? L'aplat des mains sur la peau : effectuez des mouvements circulaires, des chevilles en remontant vers les cuisses. Pour un effet drainant, répétez le mouvement en sens inverse, du haut de la cuisse jusqu'au genou, en déplaçant lentement les pouces.

25--- J'ai une peau plus lisse et plus tonique

Prise et perte de poids en yo-yo ou bouleversement hormonaux sont responsables des vergetures et du manque de fermeté de la peau, deux problèmes difficiles à résoudre. Pour booster les fibres de collagène, la cosmétique propose des formules nouvelle génération à base d'actifs végétaux aux effets gainants, sensibles dès la première utilisation, et aux senteurs rafraichissantes qui donnent envie d'en ajouter. A l'œil, la peau est plus lisse, au toucher, elle semble plus tonique.

26--- J'empêche la cellulite de s'installer

S'il est difficile de la combattre, en particulier lorsqu'elle est installée, on peut freiner son processus de renouvellement. à condition de traiter le problème à la source, c'est-à-dire dès qu'elle apparaît sur la peau. Mais le mieux reste encore d'agir préventivement, soit juste avant que nos petites cellules graisseuses, appelées adipocytes, n'aient le temps de grossir jusqu'à scléroser notre tissu adipeux. Caféine, grains de café vert et viniférine sont les ingrédients phares pour empêcher les capotons de s'incruster durablement. Douces à l'application, les nouvelles formules fondent sur la peau en quelques secondes...

27--- Je me sens légère, légère...

Si, pendant les périodes hormonales, vous avez l'impression de tripler de volume, les soins drainants sont faits pour vous. Spécialistes en désengorgement des tissus, ils réactivent la circulation sanguine et favorisent l'élimination des graisses en excès. La sensation d'allègement est quasi immédiate, surtout si vous associez l'application du soin à des petites pressions régulières de la cheville à l'aîne.

28--- Je fonds sous le soleil

Cet été sur la plage, les amincissants solaires feront leur petite révolution en offrant, outre un indice de protection, la possibilité de perdre des centimètres tout en bronzant sur un transat. La source d'inspiration de ces formules high-tech ? Les infrarouges des lasers utilisés en cabinet médical pour des techniques d'esthétiques, qui, en faisant monter la température de la peau, réactivent la microcirculation cutanée et son métabolisme naturel. Le principe est malin pour stimuler les fibroblastes et augmenter la production de collagène. Tandis que les sens se relâchent, le corps mincit... sous le soleil exactement.

29--- Je m'attaque à mes rondeurs

On a parfois bien du mal à se débarrasser de la culotte de cheval, des hanches ou de fesses jugées trop « généreuses ». C'est que notre métabolisme fait des réserves d'énergie bien placées, au cas où on en manquerait pour nourrir les bébés à venir. Du coup, ces zones dites « rebelles » ont une fâcheuse tendance à résister aux régimes, voire à s'épanouir rondement, entretenues par une énergie stockée au lieu d'être brûlée. Le principe, c'est de les gorger d'actifs ciblés et de textures fraîches qui ne manquent pas de glamour.

30--- Je m'accorde une évason plaisir

S'offrir un soin minceur en institut avant des commencer se cure permet souvent de gagner en persévérance, une fois rentrée chez soi. Les actifs utilisés par les professionnels sont très concentrés et il est bon de lâcher prise en se laissant aller sous des mains expertes. Et puis, avec l'esthéticienne, on peut parler de son corps, cerner les problèmes et apprendre une technique de massage ou de modelage à répéter à la maison. C'est motivant de se sentir moins seule...

31--- Je profite de la nuit pour mincir

S'endormir tranquillement en laissant sa crème agir est un plaisir à ne pas manquer. Selon la chronobiologie, notre corps est une horloge régie par des cycles. Or c'est le soir que le stockage des graisses prime. Un même plat consommé au dîner peut être stocké jusqu'à 5 fois plus que s'il est absorbé le matin. D'où l'idée des laboratoires d'intervenir le soir. Comment ? En associant des actifs comme la caféine, qui déclenchent l'amincissement et libèrent les graisses, à des cocktails drainants qui contrebalancent les conséquences du corps immobile au repos.

JE BOUGE ET CA ME FAIT PLAISIR

32--- Je comprends ce qui se passe dans mon corps

Pendant une heure de sport, vous faites un effort cardiaque et musculaire. Pour compenser, dans les premières secondes, le corps consomme du glucose ; au bout de 20 à 30 minutes, il a besoin d'aller puiser dans ses réserves de graisses et, là, il déloge celles du tissu adipeux. En une heure de sport, vous pouvez perdre entre 250 et 500 kcal. Généralement, la zone la plus sollicitée par l'activité est celle qui mincit en premier.

33--- J'adopte le bon rythme... ce n'est pas si compliqué

Soit vous faites du sport le matin à jeun, mais en ayant pris une boisson légèrement sucrée, afin d'éviter un malaise hypoglycémique, soit vous attendez trois heures après un repas. L'intérêt ? Le corps puise immédiatement les graisses stockées.

Commencez tout de suite par 30 minutes d'activité physique, quitte à aller à votre rythme. Progressivement, diminuez les temps de repos et augmentez le temps d'action à 1 heure.

Buvez 1 l d'eau par heure de sport pour éliminer toutes les toxines.

Essayez de faire du sport 3 fois par semaine, à raison de 1 heure par séance. Vous perdrez 1 kilo par mois. Et, dans tous les cas, vous affinerez votre silhouette.

Ne vous pesez pas, ne vous posez pas de questions : c'est automatique, en faisant du sport, vous allez mincir.

Durant l'heure de sport, déconnectez-vous du quotidien, soyez à l'écoute de ce qui se passe « à l'intérieur », restez relax.

34--- Je me motive grâce à mes deux nouveaux mantras

Plus je maigris, plus j'ai de la facilité à faire du sport, car je me sens plus légère.

Plus je fais du sport, moins j'ai d'appétit et moins j'ai envie de manger des aliments gras et sucrés. C'est l'effet provoqué par des hormones secrétées au niveau du cerveau.

35--- Je booste ma chimie du bonheur

Au bout de 25 minutes d'effort physique, c'est le second souffle : vous vous sentez des ailes, vous ne voulez plus vous arrêter grâce aux endomorphines que vous sécrétiez.

Après 1 heure de sport intensif, les chercheurs ont constatés que même chez les femmes, une décharge de testostérone vous rend... naturellement heureuse !

Après 10 jours, vous ressentez les effets de la sérotonine et cela vous donne envie de continuer (surtout si vous êtes vraiment motivée au départ).

36--- Je redécouvre les joies du rameur

Plus complet que le vélo, cet appareil mobilise le haut comme le bas du corps et vous modèle un corps d'athlète.

Comment ? C'est la machine la plus sculptante, avec elle tout le corps travaille.

Que ressent-on ? Pour ne pas ramer... d'ennui, un petit écran et un logiciel vous entraînent sur un plan d'eau avec d'autres rameurs.

Durée et résultats Comptez 30 minutes en moyenne par séance, et vous brûlerez environ 400 kcal à l'heure.

37--- J'appelle les machines à la rescousse

La MYA : c'est la dernière génération des machines amincissantes. Après une analyse personnalisée par un bilan de bio-impédancemétrie, qui fixe la composition corporelle (masse grasse et maigre, eau), le programme s'adapte. Electrolipolyse, ultrasons, électrostimulation et drainage agissent simultanément pour attaquer les cellules graisseuses et les éliminer.

Comment ? L'appareil est muni d'électrodes à poser sur chaque partie du corps à stimuler et des plaques à ultrasons métalliques assez larges, avec un gel conducteur.

Durée et résultats : la séance dure 40 minutes, les résultats sont visibles sur la silhouette dès la première fois. Comptez 10 séances d'attaque et, ensuite, un entretien régulier.

L'ICOONE : coté drainage raffermissant, c'est elle qui tient la vedette. Elle assure un massage en profondeur grâce à deux têtes massantes qui désengorgent les tissus.

Comment ? Des rouleaux de massage assurent une stimulation de tout le tissu cutané.

Durée et résultats : la circulation est améliorée, la peau raffermit, la cellulite réduite, comptez de 10 à 12 séances.

38--- Je compte mes pas, ça marche aussi !

Histoire de contrôler son activité physique –voire de l'augmenter, l'air de rien- et de garder la ligne, on peut comptabiliser le nombre de pas que l'on fait dans toutes ses activités quotidiennes. Avec une montre d'activité (marque Polar) qui analyse les calories brûlées en allant au bureau ou au marché et le nombre de pas actifs. Distance parcourue, durée... vous saurez tout et aurez envie de vous surpasser le lendemain.

39--- J'opte pour un sport punchy

Le hip-hop, on bouge en rythme : enchaînements rapides, running sur place, ondulations, voire figures au sol... La danse est totale. Avec le hip-hop, on perd des calories, mais on gagne en finesse et en souplesse. En fait, on sculpte son corps sans s'ennuyer !

Le squash, on se défoule, on dépense des calories : une partie à 2, c'est 40 minutes de frappe de balle rapide sur un terrain ceint de 4 murs. Transpiration et corps fuselé assurés. Réservé aux femmes pressées qui veulent se défouler.

Le bodyjam, on s'éclate sur les meilleurs tubes : nouvelles tendances des cours chorégraphiés, le bodyjam, c'est du fitness dansé sur les plus grands tubes, tous styles confondus. C'est une façon très gaie de se remodeler.

L'aquacycling, on pédale sans effort... ou presque : sur un vélo immergé dans l'eau, on pédale à un rythme de plus en plus soutenu. Dans l'eau, on ressent 2 fois moins l'effort que sur la route. On réduit sa masse grasseuse et on profite de l'action drainante de l'eau, décuplée par l'activité. Bonne circulation du sang et affinement des jambes garantis.

40--- Je retrouve mes copines

Des clubs de remise en forme se répandent dans les villes... On s'y retrouve entre amies (idéal pour la motivation). Un programme d'entraînement personnalisé ou un club qui pratique le coaching sera toujours plus performant qu'une « usine à transpiration ».

BON COURAGE et à très bientôt sur notre site pour les meilleurs conseils !