Astuces et conseils pour maigrir en courant



Envie de **perdre du poids ou de maigrir.** Vous avez opté pour la course à pied. C'est un bon choix mais combien de temps faut-il pour arriver à maigrir en courant ? Courir cela suffit –il? Voici quelques astuces pour pouvoir parvenir à perdre vos kilos superflus :

1. Associez une alimentation équilibrée en quantité et en qualité d'apport sinon tous vos efforts ne serviront à rien.
2. Pour maigrir en courant, il faut pratiquer une séance d'au moins 45 mn pour brûler suffisamment de graisses.
3. Courez 1 jour sur 2. Courez régulièrement et augmentez progressivement la durée pour atteindre les 45 mn, plus si vous le souhaitez par la suite. Soyez progressif et prenez votre temps.
4. Pour pouvoir maigrir en courant l'idéal est de courir au moins 3 fois par semaine. Tant pis si ce n'est que 2

fois, voire 1 fois .Mais moins vous vous entrainez et moins vous perdrez de poids.

5. Faut-il courir doucement et longtemps ou au contraire moins longtemps et plus intensément ? En fait les 2 possibilités sont intéressantes. Courir longtemps et doucement est plus adapté à des coureurs débutants, peu entrainés et qui ont une importante masse graisseuse. Les efforts plus intenses sont tout aussi efficaces mais plus violents et s'adressent surtout à des sujets entrainés.

Courir pour maigrir

En résumé c'est la régularité de la pratique qui vous permettra de perdre du poids en courant .Mais il faudra également surveiller vos apports alimentaires. Et puis avez-vous songé à d'autres activités d'endurance ou de fitness telles que le Step , l'Aérobic ,l'Aquabiking ,l'Aéro-kick. Ces dernières sont tout aussi adaptées à la perte de poids. Elles permettent de s'entraîner de façon différente, sur un fond sonore généralement. Elles permettent également de lutter contre la routine des entraînements répétitifs.

http://sport-et-regime.com/courir-pour-maigrir

http://sport-et-regime.com/frequence-cardiaque-aide-perdre-du-poids