

# Comment perdre 1000 calories en 7 mn et perdre du poids ?



Peut-on croire qu'il est possible de perdre 1000 calories en 7 mn. A croire que rien n'est impossible .Pourquoi pratiquer des séances d'endurance longues pour perdre du poids et perdre des calories, alors que des séances plus courtes mais plus intenses sont beaucoup plus efficaces et moins monotones. Attention la séance qui suit en vidéo demande tout de même une condition physique de base. A éviter lorsque l'on débute une activité physique ou alors il sera nécessaire de diminuer l'intensité dans un premier temps.

## Une séance pour perdre des calories

Le contenu de la séance proposée en vidéo est simple vous trouverez les exercices suivants :

- Montée des genoux pendant 30 s
- Flexion extension des jambes (2 fois) puis faites un saut

groupé 30s

– Enchaînement Saut + Pompes + ramené jambes droite gauche pendant 30 S

-Pompes et genoux croisés à droite et à gauche 30 s

Ces 4 exercices sont à répéter 3 fois

En résumé une séance complète pour travailler l'ensemble des muscles du corps pour **perdre des calories et du poids**. Mais dans cette séance ,croyez-vous que l'on perd 1000 calories . Vous pouvez toujours essayer. N'hésitez pas à me donner vos impressions.

## **Une séance de Step débutant pour perdre du poids**

---

**Comment obtenir un poids idéal et maigrir : les plantes peuvent-elles nous aider ?**



Lorsque l'on souhaite perdre du poids et obtenir un poids idéal de nombreuses solutions nous sont proposées, pas toujours évident de s'y retrouver car en face de nous il existe de véritables machines à marketing. Des concepteurs de régimes aux charlatans multiples qui

vantent l'efficacité sur la perte de poids de leurs produits ou de leurs méthodes. Mais n'existe-t-il pas des moyens plus naturels pour parvenir à perdre nos petits bourrelets. Un rééquilibrage de notre alimentation et de notre hygiène de vie semble apparaître comme un traitement efficace, et certaines plantes pourraient nous donner un coup de pouce. En effet Les plantes ne suffisent pas pour perdre du poids ou maigrir. Elles peuvent se présenter tout de même, comme des alliées précieuses. Mais pour perdre nos kilos superflus il existe des règles essentielles. La personne qui se penche sur comment maigrir dispose d'au moins 3 pistes pour y parvenir :

## **Manger moins**

Manger moins en réduisant son apport calorique journalier. Ainsi le corps ira puiser dans ces réserves de lipides (de graisses) pour récupérer de l'énergie et pouvoir faire face aux activités de tous les jours.

## **Se dépenser plus**

Dépenser plus d'énergie en pratiquant régulièrement des activités physiques et sportives mais aussi des activités quotidiennes telles que le bricolage, le jardinage etc. ... Là aussi le corps cherchera de l'énergie et puisera dans les graisses.

## **Faire attention à la qualité des apports :**

En privilégiant les matières grasses végétales plutôt qu'animales, en limitant la quantité de sucrerie absorbée, en buvant tout simplement plus d'eau (et moins d'alcool), en consommant moins de viandes et en introduisant le poisson dans vos repas, en consommant plus de fruits et légumes, en privilégiant les sucres lents (féculents comme les pâtes le par exemple). En quelque sorte en recherchant l'équilibre alimentaire.

## **Combiner les 3 pistes pour un poids idéal**

Et pourquoi pas combiner nos 3 pistes pour plus d'efficacité, pour atteindre votre poids idéal . Attention cependant à ne pas trop descendre le nombre de calories au risque de perdre toute votre énergie .Il en va de même si vous pratiquez de façon trop intensive et répétée des activités physiques, vous risqueriez d'être épuisé. Tout est dans la bonne mesure, évitez les excès.

## **Les plantes alliées minceur ?**

Et les plantes dans tout ça que peuvent –elles nous apporter ? Les plantes peuvent-elles nous aider à perdre du poids et à obtenir un poids idéal ? Nous ne citerons ici que quelques plantes car la liste est longue.



- le **thé vert** : il permet l'absorption des graisses et des sucres. Ainsi les lipides et les glucides seront éliminés par voies naturelles.
- Le **Guarana** plante d'Amérique du Sud permet l'élimination et le déstockage des graisses.
- La **Reine** des près est un diurétique éliminateur de l'urée de l'acide urique et des chlorures
- La **piloselle** composée de flavonoïdes permet une action diurétique. elle est souvent utilisée pour faciliter l'ensemble des processus d'élimination de l'organisme.
- L'**orthosiphon stamineus** favorise l'élimination rénale et digestive. Les flavonoïdes de l'Orthosiphon font sortir les graisses hors des cellules graisseuses.

En conclusion la nature nous fournit des plantes qui sont des bienfaits pour notre santé?. Certaines plantes peuvent nous aider à perdre du poids mais cela ne suffit pas il faut également équilibrer notre alimentation et pratiquer une activité physique régulièrement .

*Jean Philippe*

---

# Comment et pourquoi devenir plus endurant avec les activités physiques ?



**Activites physiques et problèmes cardiaques** .Pour protéger notre cœur et éviter les problèmes cardiaques et assurer une certaine longévité, il faut apprendre à devenir plus endurant .De plus la pratique d'activites physiques d'endurance permet de brûler des calories et perdre du poids mais pour y parvenir certaines règles sont à respecter.

**1°** Un cœur doit travailler, il aime les activités, alors quittons nos canapés et nos TV et bougeons régulièrement.

**2°** La bonne carburation pour développer notre endurance c'est 3 séances par semaine de 30 mn à 1 h. Une seule séance ne suffit pas à améliorer notre endurance et à modifier notre métabolisme de base.

**3°** Toutes les activités sont bonnes à pratiquer pour notre corps. Il n'y a pas que le sport et les activites physiques sportives qui font perdre du poids et développer notre endurance. Les activités quotidiennes permettent également un fonctionnement de notre cœur. Alors bougeons, bricolons, allons faire les courses en marchant ou en vélo, jardinons etc....

**4°** Pour ne pas sombrer dans la monotonie vous pouvez pratiquer des activités d'endurance différentes .Le corps apprend ainsi à s'adapter et sollicite l'ensemble du corps.

**5°** Parmi les activites physiques et sportives il en existe qui sont faciles à mettre en place, sont peu onéreuses comme la

marche, la course, le vélo et la natation .A vous de choisir ce qui vous convient le mieux

6° Une séance sportive ou d'activités physiques doit se composer de la façon suivante

– une période d'échauffement pour préparer le cœur les articulations et les muscles à l'effort. (course, sollicitation articulaire chevilles, bassins épaules cou etc. ... et quelques étirements)

– la séance d'endurance proprement dite ([voir un exemple](#))

– un retour au calme progressif

7° En cas de douleur à la poitrine arrêter immédiatement votre activité et demander un avis médical.

8° A partir de 40 ans en cas de reprise d'activités physiques ou de début de pratique, consultez un médecin qui établira un bilan santé. Attention ce n'est pas parce que l'on se sent en bonne santé que nous ne sommes pas à l'abri d'un accident cardiaque. Chaque année 1500 sportifs décèdent au cours de leur activité physique.

9° Attention de ne pas tomber dans l'excès de l'esprit de compétition, il peut être un facteur de progrès mais aussi de zone dangereuse.

10° N'oubliez pas aussi de rééquilibrer votre alimentation, allégez vos repas en matières grasses et en sel pour préserver votre cœur.

**Et vous comment procédez -vous pour développer votre endurance et quelles activités physiques pratiquez- vous ?**

*Jean Philippe*

---

# La corde à sauter une activité pour maigrir à petit prix



La corde à sauter pour maigrir : vous n'y croyez pas ? Souvent considéré comme un sport de fillette, vous allez vous apercevoir que ce n'est pas le cas avec cette vidéo Adrienn Banhegui plusieurs fois championne du monde et



d'Europe de cette discipline qui permet de pratiquer une activité physique aux multiples bienfaits pour notre santé. Oui la corde à sauter pour maigrir c'est possible !

## **La corde à sauter pour maigrir et pour notre santé**

Cette corde reliée à des poignets permet de pratiquer une activité d'endurance bonne pour notre cœur et nos artères.

En brûlant des calories la corde à sauter pour maigrir est efficace.

Elle vous permet de muscler l'ensemble du corps notamment la partie inférieure (cuisse, abdominaux, mollets).

## **Comment choisir sa corde a sauter pour maigrir ?**

Il existe de nombreux types de corde à sauter mais choisissez en une qui tourne facilement (cuir ou vinyle par exemple) avec des roulements dans les poignées. Les prix sont tout à fait abordables (entre 10 et 20 euros).

## **Programme d'entraînement de corde a sauter**

Votre objectif sera d'effectuer 2 à 3 fois par semaine 15 mn de corde à sauter pour maigrir. Le but du jeu est de ne pas s'arrêter. Soyez progressif et régulier. Commencez par vous fixer des objectifs au fur et à mesure avec des temps de pause car il faut trouver le bon rythme .Pour info en une minute vous effectuer une centaine de sauts. Pour choisir le bon rythme vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre et [déterminer votre fréquence d'entraînement.](#)



## Conseils pour pratiquer la corde a sauter

En cas de reprise d'activité n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Adopter une tenue qui vous permet de pratiquer cette activité (short ou survet, soutien-gorge adapté au sport, basket car pieds nus vous risquez de vous blesser, un tee-shirt).

Pourquoi pas un peu de musique pour éviter la monotonie.

Echauffer vous pour préparer votre corps à l'effort en trottinant sur place ou en sautillant et rajoutez quelques exercices d'étirements (sans trop forcer).

Pendant les sauts gardez le buste droit et les bras le long du corps. Fléchissez légèrement les jambes et contractés un peu les abdominaux. Effectuer les sauts sur la pointe des pieds.

## Conclusion

Pour perdre du poids avec la corde à sauter il faut bien évidemment associer une alimentation équilibrée sans quoi vos efforts ne serviront pas à grand-chose .La régularité de la pratique est de mise. N'hésitez pas à varier les exercices (sur 1 jambe, alternance des pieds par exemple).Vous verrez

qu'au bout de 2 ou 3 mois les choses auront évolué et que la corde à sauter pour maigrir c'est possible.

Une championne de corde à sauter *by ladepechefr*

*Jean Philippe*

---

## Coaching personnel et sportif pour maigrir.



Coaching personnel tout savoir pour perdre du poids efficacement et rapidement.

Le coaching sportif fait partie des solutions permettant de perdre efficacement du poids. Il s'agit donc d'une méthode qui se base sur le sport pour maigrir. Comment ce type de coaching personnel peut-il permettre de se débarrasser de quelques kilos en trop ?

## **Comment utiliser le sport pour maigrir ?**

Les méthodes de coaching personnel, qui se fondent sur le sport pour maigrir, sont nombreuses. En général, il s'agit d'activités physiques que doivent pratiquer les personnes qui souhaitent perdre du poids, par le sport. Parmi les divers d'exercices que recommande ce type de technique d'amaigrissement, il y a la course à pied.

Courir est une méthode très simple pour maigrir. Cette activité physique, qui est efficace pour perdre du poids, doit commencer par la marche. Si vous optez pour une telle méthode pour brûler quelques calories grâce à la pratique du sport, vous devez vous procurer des chaussures de course assez légères dotées d'un excellent système d'amortissement. Cela vous évitera d'avoir mal aux articulations, en les protégeant de manière efficace.

Il est aussi possible de s'équiper en rollers et de rouler à une vitesse moyenne de 15 km/h. Cet exercice répété pendant au moins trente minutes chaque jour, vous permettra de perdre près de 360 Kcal. La pratique du roller, qui vous fera énormément transpirer, est une excellente solution pour l'élimination des toxines de votre organisme.



## **Où et comment profiter d'un coaching personnel sportif pour maigrir ?**

Aujourd'hui, avec le développement de l'Internet, il est possible d'utiliser le sport pour maigrir en ligne. En effet,

il existe de nombreux sites de coaching qui mettent à la disposition des internautes, des programmes assez efficaces pour perdre des kilogrammes de trop.

Le plus souvent, les personnes intéressées sont assistées gratuitement par les coachs en ligne. Ces sites spécialisés proposent des programmes téléchargeables qu'il est possible de suivre directement à la maison. Vous avez en outre, la possibilité d'avoir un coaching personnel à domicile qui pourra vous accompagner dans votre programme d'amincissement par le sport.

Le sport pour maigrir est un moyen moins coûteux et accessible à tous. De plus, il est possible de bénéficier d'un coaching personnel sans se déplacer, grâce à Internet. Toutefois, pour éviter les mauvaises surprises, il est important de consulter votre médecin avant la pratique de certaines activités physiques, dans le cadre de ce type de programme de perte de poids.

*Jean Philippe*



---

## **Appareils de fitness : La**

# plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories



Appareils de fitness : La plateforme oscillante, un véritable brûleur de calories

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness, dont le but est de permettre à la personne l'utilisant, de brûler des calories au fur et à mesure de l'exercice.

## Le principe de cette plateforme

En augmentant la consommation de calories, vous obligez votre corps à puiser dans les réserves de graisse. C'est pourquoi dans le cadre d'un régime amincissant, il est important de consommer moins de calories que celles qui seront dépensées au cours de l'effort physique notamment.

Bien sûr, il est possible de faire un régime sans faire de sport, mais les résultats seront sans doute moins spectaculaires et votre régime risque d'être très long pour parvenir au résultat escompté. On a tendance à grossir quand l'apport en calories est plus élevé que celui dont le corps a besoin.

La plateforme oscillante est l'un des appareils de fitness permettant de brûler le plus de calories. En une minute, le nombre de calories dépensées est égal à celui de 15 minutes de vélo d'appartement. Aussi efficace soit cette plateforme, il est tout de même indispensable d'avoir une alimentation saine

et très équilibrée.

Le principe de la plateforme n'est pas le même que les autres appareils de fitness. Le mouvement de votre corps sera comparable à celui du massage appelé, le palpé roulé. C'est-à-dire que grâce aux mouvements, la graisse devrait fondre. Elle muscle votre corps, et enfin elle a une action drainante. Vous éliminerez alors plus facilement les graisses et les toxines. Grâce à elle, vous retrouvez la ligne, mais aussi la forme.

## **Les résultats obtenus grâce à ces appareils de fitness**

Déjà, il est utile de préciser que contrairement à d'autres appareils de fitness, la plateforme s'adresse à toutes les personnes, sportives ou non qui désirent prendre soin d'elles. Elle ne procure aucune fatigue, aucune douleur, ni aucun effort. Vous pourrez très bien regarder la télévision tout en montant sur votre plateforme.

Les chiffres démontrent que 99 % des personnes l'ayant utilisé ont perdu du poids et changé de silhouette. Évidemment pour parvenir à ces résultats, il faut s'en servir, c'est pourquoi la placer devant la télévision permet de l'utiliser plus souvent. Pratiqué régulièrement, cet exercice simple vous apportera beaucoup de satisfaction.

N'oubliez pas que les appareils de fitness ne font pas de miracle sans accompagner leur utilisation d'une alimentation saine.



KPROLINE PLATE FORME OSCILLANTE DELUXE



Body Expert Plateforme oscillante Xshaper Appareil

*Jean Philippe*