

comment bien démarrer une activité physique et un régime ?



Sport: avant de commencer à pratiquer une activité physique ou un *sport* ou de démarrer un « régime » il faut se fixer des objectifs . Quels types d'objectifs puis je me fixer ???

- recherche esthétique (affinement de la silhouette, maigrir)
- recherche de mise en forme
- amélioration des performances

Des méthodes d'entraînement, des recettes il en existe une multitude. Vous devrez avant tout être acteur et être actif. Vous êtes au centre de ce processus, seule votre motivation et vos choix vous feront progresser et amèneront vers l'atteinte de vos objectifs. Il n'est effectivement pas simple d'avancer seul. Les propositions sur le net sont tellement nombreuses qu'il est difficile de choisir.

Mais alors comment procéder efficacement pour entamer un régime ou un sport ???

1° choisissez votre objectif

2° quels sont les moyens dont vous disposez ? (horaire, installations ; matériel, budget)

3° Quelles sont vos connaissances en la matière ? (n'hésitez pas à consulter des spécialistes en médecine, en diététique, en sport)

4° quel est votre état de forme ? (n'hésitez pas à consulter votre médecin par ailleurs une visite médicale avec certificat est souvent exigée pour pratiquer un sport dans un club)

Il en découlera ensuite et plus facilement des choix d'activités physiques et sportives ainsi qu'une rééquilibration de votre alimentation quotidienne

Jean Philippe