

# Quel sport pour maigrir et comment maigrir ?

*Sport pour maigrir, alimentation plus équilibrée, arrêt du tabac, les bonnes résolutions sont plus faciles à prendre qu'à suivre. Pourtant perdre du poids lorsque l'on a des kilos en trop est synonyme de bien-être et de santé. C'est la raison pour*

laquelle tant de personnes cherchent à maigrir. Comment maigrir ,comment parvenir à atteindre cet objectif ?

**Quel est le meilleur sport pour maigrir rapidement ?**

## Comment maigrir grâce au jogging ?

Ceux qui ont eu l'occasion de pratiquer la course à pied savent qu'elle est le meilleur sport pour maigrir vite et bien. En effet, quiconque s'adonne à cette activité sportive, en ressent tout de suite les bienfaits sur les plans physique et psychologique.

Sur le plan psychologique, le sportif éprouve une sensation profonde de bien-être. L'anxiété ou le stress d'alors se volatilise. Cela est dû à une substance sécrétée par l'organisme humain durant l'activité physique.

Pour rendre cette sensation plus fréquente, le sportif va chercher à améliorer ses performances en respectant entre autres le programme d'activités qu'il a établi. Le respect scrupuleux de son temps consacré au jogging aura un impact bénéfique sur sa corpulence. Il se mettra à perdre du poids dans les meilleurs délais, et c'est avec un air de satisfaction qu'il se pèsera désormais grâce au fameux sésame

: jogging, sport pour maigrir.

## Un programme d'activité physique efficace

Des efforts personnels indispensables

Comment maigrir si on ne consacre pas suffisamment de temps à la pratique sportive ?

Comment maigrir durablement si on se contente d'un simple régime alimentaire contraignant ? La réussite passe absolument par un entraînement constant. Il faut faire de la pratique sportive un élément fondamental de notre vie, et non une lubie passagère.

Pour ce faire, il convient de pratiquer le jogging plusieurs fois par semaine. Deux ou trois séances d'activité physique modérée au cours de la semaine, pendant une trentaine de minutes ou trois quarts d'heure a un effet stupéfiant. L'important est de s'en tenir coûte que coûte à son programme, après avoir pris l'avis d'un spécialiste du corps médical.

Autre élément à retenir : Avant et après chaque séance d'entraînement, il convient de faire des exercices d'étirement.

Au final, il apparaît que le sport pour maigrir rapidement est sans conteste la course à pied. Même si cette activité physique n'est pas toujours facile, l'effort fourni en vaut la peine. Il suffit de songer aux nombreux bénéfices à la clé.

Toutefois, avant d'entreprendre un effort physique de ce genre, le bon sens recommande de prendre quelques précautions utiles. Le sport deviendra alors une activité des plus gratifiantes. Cet article vous a t-il aider, savez vous maintenant comment maigrir ?

*Jean Philippe*