Comment mincir et perdre du poids en faisant du sport ?



Mincir avec le sport : Vous êtes décidé à maigrir et perdre du poids et faire disparaître les rondeurs de l'hiver et vous n'êtes pas trop favorable aux régimes qui par ailleurs sont souvent voués à l'échec et aux privations. Alors le sport peut –il vous permettre de perdre du poids et de mincir ? L a réponse n'est pas si simple car difficile de maigrir avec un régime sans activités mais difficile également de mincir rien qu'avec du sport et sans équilibrer votre alimentation. Le sport devrait tout de même donner un coup de pouce. Il se présente comme idéal à une cure d'amaigrissement. Il permet de tonifier le corps en modelant nos silhouettes.

Le sport brûle des calories

Lorsque vous pratiquez une activité physique ou un sport, le corps consomme de l'énergie et brûle des calories mais attention il faut un minimum de pratique pour commencer à mincir. Les activités d'endurance (faible allure) pratiquées au moins une demi heure et 3 fois par semaine seront une aide pour perdre du poids .Mais attention bruler des calories ne suffit pas

Le sport permet au corps de puiser dans les graisses

Pour diminuer ou faire « fondre » les graisses il va falloir permettre au corps de puiser dans les graisses stockées. Il faudra rechercher dans des efforts longs. Ainsi les activités comme la natation, la course, le vélo présentent un intérêt

certain pour mincir et attaquer les graisses.

Le sport ne fait pas toujours perdre du poids mais il fait mincir

Il arrive que des personnes posent la question. Je fais beaucoup de sport mais ma balance me dit que je n'ai pas perdu de poids ; Et bien c'est souvent normal car le sport développe et tonifie le corps et les muscles_ ca pèse lourd. Ne vaut –il pas mieux avoir un corps tonique et silhouette fine que de perdre du poids ?

En conclusion pratiquez du sport et un régime équilibré pour perdre du poids

Pas de secret pour perdre du poids il faut donc associer du sport surtout d'endurance sur des temps relativement longs ainsi qu'un régime (dans le sens diététique et non restrictif) alimentaire équilibré avec de tout en quantité limité pour certains aliments et notamment les graisses et les sucres. N'oubliez pas de vous faire plaisir mais de façon modérée et non systématique au risque de voir vos efforts anéantis et voués à l échec.

