

Comment perdre votre culotte de cheval ?



Evident mais encore faut-il le rappeler le métabolisme des femmes n'est pas similaire à celui des hommes. Il n'y pas que ça d'ailleurs de différent mais ce n'est pas ici notre propos principal. Alors pour la culotte de cheval c'est malheureusement chez la femme qu'on la trouve .Mais comment réussir à perdre cette culotte de cheval. Rassurez vous des exercices existent et sont efficaces.

Des exercices pour perdre votre culotte de cheval

Il s'agira d'exercice tel que les squats, les soulevés de terre, soulevés de terre jambes tendues, les fentes. Des exercices de plyométrie tels que les sauts, montée de marche.

Découvrez ces exercices dans cette courte vidéo ainsi que des conseils alimentaires de Erwann Monthéour fondateur de la [méthode Fitnext](#)

