Courir pour maigrir mais comment ?

La pratique régulière d'une activité physique vous permet de vous sentir mieux et de vivre avec une meilleure hygiène de vie. Si vous éprouvez le besoin de vous remettre en forme et de perdre quelques kilos la course à pied apparaît comme une activité qui pourra vous aider à atteindre vos objectifs.Courir pour maigrir c'est possible . Mais attention courir ne suffit pas il faudra courir « intelligemment » car courir pour maigrir au hasard sans méthode risque d'apparaître inefficace. De plus la pratique de cette activité devra être accompagnée d'un rééquilibrage de votre alimentation si ce n'était pas le cas.

L'équilibre alimentaire qu'est ce que c'est ?

Il s'agit tout simplement d'apporter à votre corps tous les aliments dont il a besoin de façon en quantité et qualité. L'apport journalier est variable selon les individus, l'âge et le sexe, il se situe dans les 2000 calories :

15 à 20 % de protéines (viandes et produits laitiers)

25 à 30% de matières grasses en privilégiant les graisses végétales

50 à 55 % de glucides dont 60 % de glucides complexes et 40 % de glucides simples.

Les apports journaliers peuvent se répartir sur 4 repas :

25 % au petit déjeuner (environ 500 calories)

35% au déjeuner (700 calories)

5 à 10 % au goûter (100 calories)

30 à 35 % au diner

Fixez vous des objectifs

Puisque vous êtes décidé à perdre du poids et de courir pour maigrir, il va falloir déterminer des objectifs sur le court terme, le moyen terme et le long terme. Pour se faire ne prévoyez pas de perdre trop de kilos rapidement. Recherchez avant le plaisir de courir et de vous oxygéner la tête et le reste devrait suivre

Comment débuter ?

Adopter une tenue en fonction des conditions climatiques avec une bonne paire de chaussures pour éviter le mal de dos et les tendinites.Par ailleurs il est aisé de nos jours d'acquérir son **équipement sport en ligne.**

Si vous débutez ou alors si vous n'avez pas pratiqué d'activités physiques depuis longtemps consultez votre médecin pour faire un bilan.

Courir ce n'est pas si aisé que cela lorsque l'on débute alors

vous pouvez commencer pourquoi pas par marcher ou alterner marche et course. Ne forcez pas et chercher à vous faire plaisir .Rapidement, en pratiquant régulièrement vous parviendrez à courir longtemps.

Courir pour maigrir

Pour maigrir il faut perdre des calories mais il faut surtout perdre de la graisse. L'intensité de votre effort sera un facteur important de réussite. En effet il existe 2 façons de brûler les graisses soit pratiquer une séance longue (45 mn à 1 h) à une intensité de 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximum ou alors une séance de course plus courte mais à une intensité plus élevée (80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale, méthode plutôt réservées à des personnes entraînées).

Nous verrons très prochainement comment mettre en place une séance longue de course à pied ou comment courir pour maigrir. En attendant si vous avez des questions n'hésitez pas. Ce sera avec plaisir que je vous répondrais. A très bientôt avec « Une séance de course pour maigrir ».

La fréquence cardiaque une aide pour perdre du poids