Est-il nécessaire de faire du sport pour perdre du poids ?

De nombreux sites ou blogs ne cessent de mettre en avant le sport pour maigrir ou perdre du poids : mais est-ce la réalité ? Car pourquoi ne pas avancer que le sport n'aide pas à effacer vos rondeurs. Je vois déjà parmi vous des gens qui se réjouissent de la chose et d'autres qui vont commencer à bondir sur leur chaise en disant que le rédacteur de cet article est tombé sur la tête. Non le sport à lui tout seul ne permet pas de perdre du poids, il faut veiller à apporter une alimentation adapté. Il est évident que si vous pratiquer beaucoup de sports tout en continuant de manger charcuteries et sucreries à gogo, vous ne risquerez pas de voir les effets de vos efforts physiques.

Bien sûr il faut pratiquer des activités physiques ou du sport

Bien évidemment le sport et bon pour la santé et la perte de poids car il va permettre d'obtenir des résultats plus rapides et plus remarquables.

Le sport peut également agir comme un limitateur à la variation de poids .Outre le fait de lutter contre le stress, il permet de consommer des calories et augmenter au bout d'un certain temps le métabolisme de base (le nombre de calories minimum pour que le corps

puisse assumer ses fonctions essentielles).

Il n’y a pas que le sport pour perdre du poids

Le sport comme nous l’avons cité précédemment facilite la perte de poids mais il existe d’autres moyens non négligeables pour bouger et brûler des calories. En effet tout le monde n’est pas un sportif dans l’âme et les activités physiques peuvent parfois présenter un aspect repoussant et puis quand on a jamais fait de sport il est difficile par exemple de débuter la course à pied. Alors pas de panique il faut être patient et progressif. Commencez tout simplement par alterner de la marche avec de la course pendant 6 mn par exemple puis augmenter progressivement la durée.

Mais il existe également de nombreuses activités quotidiennes qui permettent aussi de bouger son corps. Nous parlons ici de bricolage, de jardinage, mais aussi d’aller chercher son pain en vélo ou à pied. Et pourquoi ne pas faire tout simplement chaque jour un peu de marche. Cette activité n’est pas violente pour notre cœur, nos muscles et nos articulations.

Le nerf de la guerre contre le poids l’alimentation

Bouger ne suffit pas il faut aussi bien manger. Bien manger qu’est ce que cela veut dire ? Il s’agit tout simplement d’apporter à notre organisme des aliments divers en qualité et en quantité. Le PPNS fournit des repères pour adopter une alimentation équilibrée :

- Un apport de 5 fruits et légumes par jour
- Des produits laitiers
- Une consommation de matières grasses à limiter cependant
- Des féculents à chaque repas
- Des protéines avec soit des œufs, de la viande du poisson
- Diminution significatives des sucreries
- Hydratation avec de l’eau à volonté

Ne pratiquer pas une alimentation trop restrictive car vous irez à l'échec. Il faut savoir prendre parfois le temps de faire les choses pour réussir à perdre du poids et n'oublions pas que l'objectif principal c'est de se sentir bien .On se sentira certainement mieux en bougeant plus et en mangeant mieux.

Sports Loisirs : Avoir une alimentation sportive équilibrée : Coaching de Sebastien des Princes de l'Amour par BodyTime *by MinuteFacileLoisirs*