Bouger à la maison 10 arguments pour vous convaincre



On le sait le sport et les activités physiques sont bons pour notre santé. Mais voilà pas toujours facile de s'y mettre surtout lorsque l'on a un emploi du temps très chargé. On arrive à la maison et on a plus envie de bouger et de ressortir de chez soi pour aller fréquenter une salle de sport ou de remise en forme. Mais avez-vous pensé au sport à la maison ? Comment peut on bouger et dépenser des calories tout simplement de chez soi .

Voici le top 10 des meilleurs arguments pour se convaincre que bouger à la maison c'est une des

meilleures solutions .

1. **Bouger à la maison** ne vous permet pas de vous trouvez une excuse de temps ou d'organisation
2. En faisant du sport à la maison vous vous réconcilier avec l'activité physique en reprenant en douceur
3. Vous ne perdez pas de temps pour vous **déplacer à la salle de sport** ainsi pas de problème vous ne reprenez pas la voiture pour ressortir dans la froideur de l'hiver
4. En organisant ses séances de sport à la maison vous pouvez pratiquer et vous **détendre** quand tout le monde est couché
5. Contrairement au cours collectifs vous pouvez vous déterminer des **objectifs personnels** comme la perte de poids ou la relaxation ou le travail cardio
6. Vous travaillez à **votre rythme**, vous vous concoctez une séance en fonction de vos capacités et selon les envies du moment. Travail d'endurance ou au contraire interval training par exemple
7. Le regard des autres on s'en fout : personne ne sera présent pour porter un jugement sur votre silhouette ou vos kilos en trop (sauf peut être votre conjoint mais là on a l'habitude lol !!!)
8. Personne non plus pour juger de votre piètre niveau. Je ne réalise que 5 pompes et alors qui pourra me le dire ?
9. Economie de **temps mais aussi d'argent.** Bouger à la maison ne coûte rien même si vous voulez investir dans du petit matériel le coût n'est pas élevé. Une inscription dans un club revient environ à 500 euros annuel.
10. Pour bouger à la maison vous n'êtes pas obligé de le faire seule. Des amis peuvent tout à fait partager votre séance.

Alors convaincue des bien du sport à la maison c''est quand que vous vous y mettez ?

Fitness à la maison : 12 minutes pour les abdos sans bouger de son canapé *by Fitness Bien-Être avec Juliana*

Jean Philippe

