

9 aide-minceur pour cuisiner léger et ne pas prendre de poids



La nature est tellement bien faite qu'elle nous propose toujours des solutions aux petits maux de tous les jours. Même en termes de perte de poids. Il existe en effet des plantes aide-minceur

1 .La bardane

Cette plante présente la particularité d'avoir une action drainante. Elle permet de purifier l'organisme et de détoxifier le corps. La bardane favorise la diurèse, elle favorise l'absorption des aliments et des graisses.

2.Le fucus vésiculeux

Le fucus vésiculeux est une algue qui brûle les graisses, elle favorise la digestion et permet de couper la faim.

3. Le guarana

Lorsque l'on veut perdre du poids on a souvent faim car notre corps est en manque d'aliments. Le guarana venu du Brésil permet de couper la faim. Le guarana permet de garder du tonus et de la vitalité lors de la poursuite d'un régime.

4. Le fenouil

Le fenouil n'est pas toujours très apprécié mais il a un effet diurétique. Il permet de lutter par exemple contre la cellulite. Il existe des extraits de racines de fenouil qui permettent de le consommer en boisson.

5. Le konjac

En étant composé de fibres (glucomannane) il peut absorber 100 fois son poids en eau. En se gonflant dans l'estomac, il permet de couper la sensation de faim. On le trouve sous forme de compléments alimentaires ou on peut le cuisiner dans des soupes ou des salades.

6. L'agar agar

Un ingrédient provenant d'une algue rouge, sans saveur, il remplace la gélatine et peut servir pour épaissir des soupes ou des confitures. On le trouve en poudre ou en barres ou en paillettes.

7. Fromage blanc c à 0%

Pourquoi ne pas remplacer la crème par du fromage blanc pour réaliser vos sauces. Il possède en effet moins de calories.

8. Sirop d'agave

Ce sucre naturel provient d'un cactus du Mexique. Son pouvoir sucrant est très élevé car il est riche en fructose. Il possède un faible

index glycémique et peut donc remplacer le sucre.

9. Graines de chia

Encore un aide-minceur qui nous vient du Mexique. Les graines de Chia sont produits par une sorte de sauge. Ces graines sont très riches en fibres et antioxydants. Elles absorbent plus de 7 fois leur poids en eau et coupent également la faim.

Vous pouvez ajoutez ces graines dans vos soupes, yaourts, légumes. Les graines s'imprégneront de la saveur du plat en se transformant en gel.

Retrouvez tous ces aide-minceur dans la vidéo qui suit .

Top 10 des aliments minceur

Quand on dit aliments minceur cela signifie quoi finalement ? Des aliments minceur feraient maigrir par leur composition ou bien seraient des aliments qui permettraient de ne pas prendre de poids ? En tout état de cause venez découvrir ces 10 aliments minceur, je suis sûr que vous en connaissez déjà beaucoup

1 La pomme

Avec environ 40 calories ce fruit permet non seulement de couper la faim mais aussi elle dissout une partie des lipides permettant ainsi leur élimination. La pectine est plus concentré dans la peau alors éviter d'éplucher la pomme.

2 Le thé vert

Pour les amateurs de tisane, le thé vert assimile grâce à ses tanins les graisses. Bien évidemment évitez de consommer avec du sucre. Bon faut aimer le goût !!!



3 Le son d'avoine

Le son d'avoine permet de couper l'appétit. Il peut s'intégrer dans des salades ou des yaourts. 280 calories pour 100 g

4 L'ananas

Ce fruit brûle les graisses mais permet aussi de faciliter la digestion

5. Le citron

Le citron est vraiment un fruit qui possède d'innombrables vertus que ce soit en termes d'alimentation mais aussi en termes de santé ou de ménage. Avec l'acide citrique qu'il contient il permet de digérer et de dégrader les lipides et les protéines . 25 calories pour 100 g

6 La cannelle

Une épice certes mais qui réussit à réduire le taux de sucre dans le sang .Elle permet également de limiter les envies de grignoter

7 . L'aubergine

Un légume riche en pectine qui absorbe les graisses. Un aliment peu calorique à cuisiner bien sûr sans excès d'huile ou de graisses 35 calories

8 Le concombre le top des aliments minceur

Le champion toutes catégories en terme de calories 10 calories pour 100 g. Pas d'hésitation consommez le en salade, soupe froide.

9 La pastèque

Pratiquement et uniquement composée d'eau, elle présente peu de calories. Elle permet de vous désaltérer 30 calories pour 100 g



10 La poire japonaise

Connaissez vous la poire japonaise ou Nashi, une poire en forme de pomme qui vient du japon. Elle possède des effets diurétiques. Se consomme cru ou cuite en compote par exemple

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 est 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 débiter 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

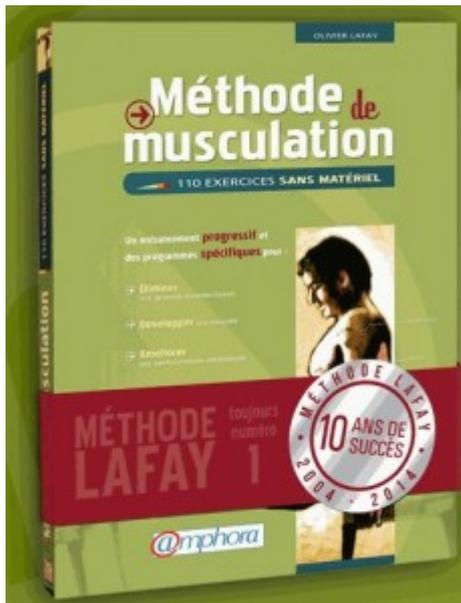
Ne pratiquer pas une alimentation trop restrictive car vous irez à l'échec. Il faut savoir prendre parfois le temps de faire les choses pour réussir à perdre du poids et n'oublions pas que l'objectif principal c'est de se sentir bien .On se sentira certainement mieux en bougeant plus et en mangeant mieux.

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

Jean Philippe

La méthode Lafay ou comment

se muscler sans matériel



Lorsque l'on souhaite **perdre du poids**, se muscler, ou améliorer ses performances, il existe de nombreuses possibilités quant aux méthodes mais aussi au matériel utilisé. En effet de nombreux équipements de musculation nous sont proposés sur le marché et dans les salles de musculation. Mais voilà plusieurs inconvénients : le prix du matériel ou de l'abonnement dans une salle. Vous devenez donc dépendant des horaires d'ouverture et cela ne correspond pas à votre rythme quotidien .Alors que faire laissez tomber et repousser au lendemain le départ d'une remise en forme ?

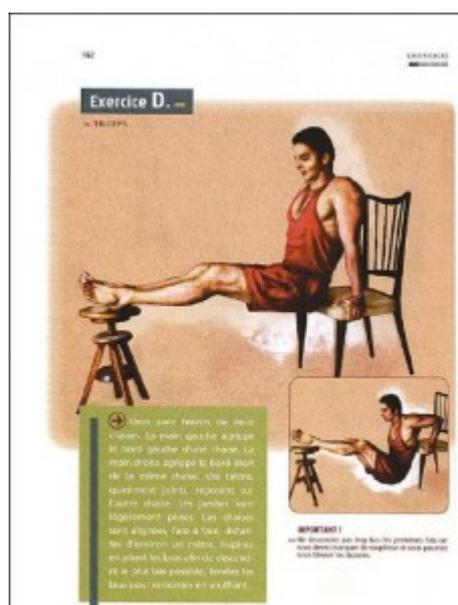
Se muscler sans matériel une alternative intéressante

On peut se muscler sans matériel. Cette pratique permet de pouvoir s'entraîner partout et à tout moment. Pas la peine de trainer avec soi des haltères .Vous gérer vos entraînements selon vos disponibilités. Mais voilà que pratiquer, quels types d'exercices utiliser ? Combien de séries pour les exercices, combien de fois par semaine. ?

La méthode d'Olivier Lafay : un élément de réponse

Olivier Lafay développe une méthode de musculation sans matériel. Cette méthode s'adresse à tout le monde. Les exercices sont progressifs, chacun travaille à son niveau et peut atteindre les objectifs qu'il s'est fixés. Ils peuvent se pratiquer partout. Même les personnes qui ont déjà des haltères peuvent les pratiquer.

Méthode de musculation 110 exercices sans matériel



Le livre qui suit vous propose 110 exercices de musculation sans matériel. Tous les muscles du corps sont sollicités. Les exercices sont illustrés pour plus de clarté et de précision.

- Ce livre est en quelque sorte un coach à votre domicile, c'est un guide très complet.
- La progression est adaptée à tous et est constante
- Vous êtes guidé en permanence avec ce livre et vous avez même un système d'évaluation pour vous permettre

d'atteindre vos objectifs.

N'hésitez pas à découvrir cette méthode elle est très efficace.

Exercices de musculation sans matériel : interval training (4) pour perdre du poids



Voici une séance d'interval training qui permet de brûler un grand nombre de calories et de **perdre du poids**. Mais cette séance constituée d'exercices de musculation sans matériel permet aussi de remodeler sa silhouette

Exercices de musculation sans matériel : la séance

Il vous suffit de démarrer la vidéo et tout est minuté. Les temps de travail qui durent 30 s et les temps de repos 30 s (en noir et blanc). Munissez-vous d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

16 exercices

2 séries de 16 exercices

30 s de travail 30 s de récupération

1.Pompes : un bon exercice pour les bras et les pectoraux.

2.Abdo : pédalages croisés. On sollicite les abdominaux obliques et transverses.

3.Fentes avant : les cuisses n'ont qu'à bien se tenir.

4.Abdo Crunch : un exercice classique et efficace.

5.Jumping Jack : des sauts pour solliciter les jambes mais aussi les capacités cardio

6.Pompes

7.Crunches

8.Dorsaux : à ne pas négliger

9.Montée de genoux

10.Purpees : un de mes préférés

11.Abdo ciseaux : sollicitent la région basses des abdominaux

12. **Appui dorsal** : pas évident de se tenir en équilibre.

13. **Ecartez Serrez**

14. **Rotations buste**

15. **Gainage ciseaux**

16. **Purpees**



Exercices de musculation sans matériel : est ce efficace ?

Pour être efficace, perdre du poids ou se remuscler il faut au moins pratiquer ce type de séance 2 à 3 fois par semaine. Mais cela ne suffit pas, il faut aussi associer une alimentation équilibrée qui doit permettre de fournir les aliments nécessaires. Un apport en protéines, vitamines et sels minéraux devra être privilégié pour permettre à l'organisme de régénérer les cellules mais aussi aux muscles de récupérer et de se développer .

N'oublier pas de vous étirer après la séance mais aussi entre les séries. Buvez également pendant les temps de récupération .Bon courage à tous !!!

interval training 3 une séance de fractionné par *jphil3600*



**Vélo d'appartement fractionné
et musculation un tandem
gagnant pour perdre du poids**



Beaucoup de spécialistes dans le domaine du fitness s'accordent à dire que pratiquer des activités physiques qui développent le cardio et l'endurance ne suffisent pas et les efforts sont souvent longs. Il faut pratiquer régulièrement et souvent pour obtenir des effets sur la perte de poids. Il faut aussi rééquilibrer son alimentation pour une meilleure efficacité. Mais il existe d'autres alternatives :

L'interval training ou fractionné pour perdre du poids

Son principe est simple, il suffit d'alterner des phases de travail intense avec des phases de récupération active. Dans la vidéo qui suit il vous est proposé une séance d'interval training qui peut se pratiquer soit avec un vélo d'appartement soit un home trainer ou même un rameur. La séance est minutée pour chaque phase de travail. Elle se décompose comme suit :

- Echauffement 6 mn
- 1 série de 6 x30 s avec 30 s de récupération entre chaque répétition
- Récupération active 6 mn
- 1 autre série de 6 x30 s avec 30 s de récupération entre chaque répétition
- Etirements sur le vélo

La musculation plus qu'un complément pour maigrir

Pourquoi ne pas associer aux activités cardio, des exercices de musculation avec ou sans matériel. La musculation peut vous faire perdre du poids même si vous prenez de la masse musculaire. La musculation brûle énormément de calories et raffermi les tissus. De quoi se resculpter un corps d'athlète. Vous n'êtes pas obligé de pousser de la fonte à outrance. La musculation doit se pratiquer de façon raisonnée et avec méthode. N'hésitez pas à vous faire aider pour vous construire une séance de musculation. Pour cela vous pouvez aller dans des salles ou des moniteurs compétents répondront à vos questions. Pour ceux qui n'aiment pas les ambiances de salle il vous reste internet avec de nombreux sites sur le sujet. Il existe même des sites de coaching en ligne qui sont très sérieux et efficaces.

Alors cela vous tente ? Des questions n'hésitez pas.



N'attendez pas l'été pour perdre du poids !!!



Même s'il paraît difficile de perdre du poids en hiver c'est tout à fait possible. Pourquoi sommes-nous tous ou presque pareils à vouloir perdre du poids quand les beaux jours arrivent. En effet nous avons tous tendance à bouger moins l'hiver en raison car la météo est souvent peu clémente et frileux que nous sommes nous restons enfermés bien au chaud devant la télé en se bâfrant de douceurs variées. Et voilà d'un seul coup il fait beau nous avons envie de bouger, de sortir de chez nous, en fin de compte nous en avons marre de cet hiver, trop long trop gris, trop triste. Et oh là stupeur nous nous apercevons en renfilant des tenues de l'année dernière que notre corps ne passe plus ; Tiens donc c'est bizarre aurais-je pris du poids ? Alors n'écoutez que notre courage nous fonçons sur la balance pour voir l'étendue des dégâts : verdict oui en effet j'ai pris du poids. Bon alors pas de panique il est encore temps de se remettre à une hygiène de vie plus favorable à l'amincissement avant que l'été n'arrive.

Conseils pour perdre du poids

avant l'été

Voici quelques conseils qui devraient vous permettre de reperdre tranquillement quelques kilos car en fait l'été est encore loin mais attention tout de même le temps passe vite :

– Faites un bilan rapide de vos activités de l'hiver. Etes vous réellement resté coincé dans votre foyer sans rien pratiquer ou bien êtes vous resté actif.

– Quel type d'alimentation avez-vous pratiqué. Une alimentation équilibrée ou bien une alimentation spontanée en fonction des vos goûts du moment ou de vos envies.

Vous aurez ainsi dans vos questions des éléments de réponses simples et rapides à mettre en place. En effet pour perdre du poids rapidement il faut parfois peu de chose pour y arriver.

Les activités physiques : un point de départ

Commencer tout d'abord par reprendre des activités physiques qui brûlent des calories. Dans la catégorie des sports qui font perdre du poids il en existe de nombreux dont

– la course

– le vélo

– la natation

– les activités de fitness : **step**, musculation, zumba, **rameur**, **vélo d'appartement**

En pratiquant ces activités d'endurance régulièrement et au moins 3 fois par semaine vous devriez pouvoir atteindre une perte de poids. Vous pouvez pratiquer ces activités aussi de façon plus intense mais attention reprenez tout d'abord

doucement et faites un bilan avec votre médecin.

Mais les activités physiques ne se résument pas qu'au sport vous pouvez tout à fait pratiquer des activités de bricolage ou de jardinage si le temps le permet.

L'alimentation : le nerf de guerre pour perdre du poids

Du côté de l'alimentation : on continue de se faire plaisir mais différemment :

- Il existe 5 groupes alimentaires, il faut que tous soient présents dans votre menu de la journée.
- On essaie de stopper les grignotages et surtout les sucreries qui font vraiment du mal à notre silhouette.
- On mange 5 fruits et légumes par jour et on évite les féculents à outrance.
- On n'oublie pas de boire au moins 1.5 l par jour.
- On mange à tous les repas, on évite de sauter le petit déjeuner.
- Lorsque vous faites vos courses attention aux mentions « Ligne » « léger » ou « basse calorie » ces mentions n'ont aucune valeur officielle. Seules les mentions « allégé en » et « à teneur réduite en » sont réglementées et garantissent un produit plus léger.
- N'hésitez pas à lire les étiquettes des produits cuisinés tout faits. Ils vous renseigneront sur la composition du produit et précise les valeurs énergétiques ainsi que la teneur en graisse, sel et vitamines. Parfois vous seriez assez surpris.
- Il faut notamment faire attention à la teneur en sucre,

graisses ou lipides et en sel.

En résumé pas la peine de se précipiter sur des régimes draconiens qui sont souvent voués à l'échec. Optez plutôt pour une reprise du sport et activités physiques associée à une alimentation équilibrée.

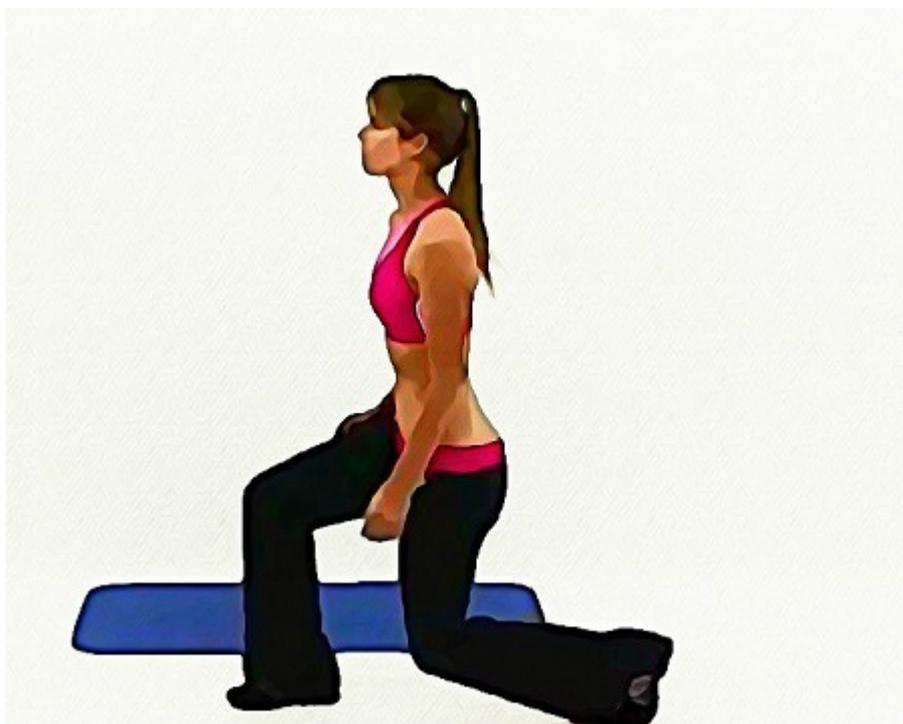
Pour en savoir plus sur l'alimentation équilibrée :

Ration alimentaire équilibrée : mode d'emploi

Comment équilibrer son alimentation?

Santé Bien-être : Equilibre alimentaire : le role des graisses
by *MinuteFacileSante*

**Musculation sans matériel :
Fentes avant pour modeler vos
cuisses**



Vous souhaitez

remodelez votre silhouette, affiner vos cuisses ou bien encore prendre du muscle mais vous n'avez pas de matériel. Voici un exercice de musculation sans matériel: les fentes avant. Cet exercice vous permet de développer les cuisses, les fessiers et les ischion- jambier La vidéo qui suit vous propose cet exercice avec un coach pour agir en toute sécurité et de façon efficace .Il s'agit de Christian Arfi coach de moncoachingminceur.com.

Description de cet exercice de musculation sans matériel

1. Position de départ : placer les épaules vers l'arrière, la poitrine en avant .Le corps est gainé (surtout les abdominaux qui sont en contraction).
2. Mains sur les hanches on avance la jambe droite vers le sol en la fléchissant et en fléchissant la jambe gauche également les genoux sont au sol. Il faut souffler dans la montée.

Cet exercice peut se réaliser soit en travaillant la même

jambe soit en alternant une fois jambe droite une fois jambe gauche.

Plus vous allez chercher loin devant plus vous allez travailler plus les fessiers travaillent. Si vous écartez moins vous allez plutôt travailler les cuisses.

Comment de répétitions et combien de séries pour cette musculation sans matériel ?

En fonction des objectifs que vous vous fixer, le nombre de répétitions et de séries peut varier. Pour perdre du poids vous augmenterez le nombre de séries et de répétitions. Plus le temps de pratique est long et plus vous brûler de calories. Mais attention tout dépend également de l'intensité. Vous perdez moins de calories à faible intensité qu'à intensité élevée.

Et puis n'oubliez pas : bouger et bien manger !!!

Que votre objectif soit de perdre du poids, de maigrir ou de prendre du muscle c'est votre alimentation qui fera la différence.

interval training 3 une séance de fractionné par *jphil3600*



Perdre du poids avec le vélo d'appartement : du fractionné pour débutant



Cette séance de fractionné est

plutôt adaptée à des personnes qui débutent et qui cherchent à perdre du poids avec le vélo d'appartement. Cet objectif peut être atteint en pratiquant régulièrement cette activité soit sur des séances longues soit sur des séances plus courtes comme celle qui va vous être proposée dans la vidéo. Cette vidéo décompose les différentes parties de votre séance de la manière suivante :

- Echauffement à faible intensité pendant 3 mn en augmentant la résistance toutes les minutes
- Série 1 : 6X 30 s d'effort intense avec 30 s de récupération entre chaque travail
- Une récupération à faible intensité pendant 3 mn
- Série 2 : 6X 30 s d'effort avec 30 s de récupération
- Récupération et retour au calme progressif
- Etirements

Pour perdre du poids avec le vélo d'appartement que faire d'autre ?

Comme il a été cité, une pratique régulière de cet appareil est nécessaire, comptez au minimum 2 séances, voire 3 séances. Vous pouvez combiner les séances entre séance longue de faible intensité (45 mn) avec des séances de « fractionné » ou interval training. Et puis pourquoi ne pas pratiquer d'autres activités qui développent d'autres groupes musculaires. Nous pensons ici au vélo elliptique par exemple ou vous pouvez procéder comme pour le vélo d'appartement (par ailleurs la vidéo vous permet de pratiquer soit du vélo d'appartement, soit du vélo elliptique soit du vélo avec home trainer ou

encore du rameur). Le rameur peut apparaître également comme un bon complément pour les pratiques d'intérieur.

Pour perdre du poids, il semble nécessaire d'associer une alimentation équilibrée aux activités physiques. Il s'agit de diversifier les apports d'aliments ainsi que doser les quantités. Le site <http://www.mangerbouger.fr/> donne de bonnes indications pour parvenir à cet équilibre.

Widgets Amazon.fr



Perdre du poids avec le vélo d'appartement : essayez le fractionné !!!!



Comment perdre du poids en faisant du vélo d'appartement. Il existe plusieurs possibilités soit vous pratiquez des séances longues d'environ 45 mn soit vous faites des séances plus courtes avec une intensité plus grande , ces séances sont appelées interval training ou encore travail en fractionné. Quels sont les avantages et les inconvénients de ces 2 méthodes ?

Les séances longues d'endurance pour perdre du poids.

Amateurs de séances longues à faible intensité ou à intensité moyenne vous allez trouver ici votre compte. En pratiquant 2 à 3 séances par semaine pendant 45 mn la perte de poids s'effectuera tranquillement. Bien sûr à condition d'équilibrer votre alimentation.

Construisez votre séance en commençant par un échauffement (5 à 10 mn) à rythme tranquille puis augmentez la résistance de votre vélo petit à petit. Vous pouvez également augmenter le

rythme ou la fréquence de pédalage. Ces séances peuvent paraître longues pour certains et monotones. Mais des solutions existent : lecteur de musique, ordinateur, télévision pour vous aider à passer le temps

Une séance de vélo d'appartement en fractionné ou Interval training

Cette séance présente l'avantage d'être plus courte et plus facile à placer lorsque l'on travaille la semaine. Le principe de cette séance est de travailler sur des intervalles de temps. Le minimum pour être efficace est de 30 s de temps de travail avec un temps de récupération entre chaque exercice. 6 répétitions minimum sont requises ainsi que 2 séries.

La complexification de ce genre de séance passe par l'augmentation du nombre de répétitions, la réduction des temps de récupération et l'augmentation du nombre de séries. Le rythme de pédalage doit être élevé.

Ce genre de séance nécessite tout de même une forte intensité si vous débutez choisissez une séance adaptée. Ne commencez pas trop fort. Allez-y progressivement et augmentez la difficulté petit à petit. En cas de reprise d'activité ou de début d'activité consultez un médecin.

En conclusion quel type de séance pour perdre du poids avec le vélo d'appartement ?

Les 2 types de séances se complètent. L'amélioration de votre endurance (séance longue) vous permettra d'être plus « performant » sur la séance de fractionné ou d'interval training. En commençant par des séances d'endurance vous préparez petit à petit vos muscles et l'appareil cardio-

vasculaire à des efforts plus importants. Mais vous pouvez tout de même commencer des séances d'interval training adaptées à votre niveau. Je vous invite à suivre cette vidéo où les temps de travail et de récupération sont minutés. Il vous suffit de vous mettre en tenue et vous laisser guider par le vidéo. Allez en tenue et c'est parti pour perdre du poids et se remettre en forme.



velo interval base niveau 1 *par jphil3600*

<http://sport-et-regime.com/perdre-du-poids-velo-appartement>

Widgets Amazon.fr

The walk : une application mobile pour votre santé venue

du Royaume Uni



Royaume-Uni : Le système de santé publique propose « The Walk », une application mobile destinée à lutter contre le surpoids !

Lorsque les créateurs d'un jeu de zombie populaire et le département de la santé collaborent, cela donne « The Walk », une application mobile destinée à combattre l'obésité, en proposant des techniques pour perdre du poids grâce à la marche.

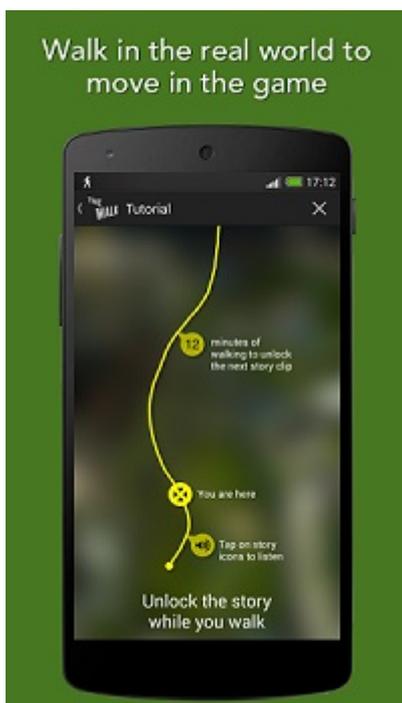
Il s'agit en effet d'une application mobile réalisé par Six To Start en partenariat avec la « National Health Service » (service de santé publique) et le « UK's Department of Health » (département exécutif du gouvernement britannique chargé de la santé), rien que ça !

La fiction au service du fitness

Six To Start ⁽¹⁾, l'équipe de créateurs des jeux n'en est pas à sa première application de fitness. En effet l'idée de faire perdre du poids grâce à des jeux mobiles leur avait permis de créer le jeu « Zombies ! Run », dans lequel les joueurs faisaient de l'exercice en fuyant des morts vivants.

Dans « The Walk », l'utilisateur commence son programme avec un scénario fictif : une bombe explose à la gare d'Inverness ⁽²⁾, paralysant les transports. L'utilisateur se met dans la peau d'un certain Walker, avec pour mission de livrer un mystérieux paquet à travers le pays entier. En suivant les déambulations du personnage, l'application est en mesure de savoir la distance que parcourt l'utilisateur qui l'incarne. Les résultats sont ainsi stockés dans la mémoire du téléphone afin de suivre les progrès. Disponible pour les smartphones sous Android et iOS, The Walk possède plusieurs niveaux, évoluant par rapport au rythme et l'intensité de marche qu'adopte l'utilisateur.

Le smartphone, un coach conseillé



L'objectif du jeu, d'après Adrian Hon le directeur général et fondateur de Six To Start, est simple : pousser l'utilisateur à marcher au moins 10 minutes de plus par jour que d'habitude afin de perdre du poids. Il précise que ce but a été fixé après avoir consulté des experts médicaux. En effet des scientifiques se sont penchés sur la pertinence d'utiliser des applications pour perdre du poids. Selon une étude menée par les chercheurs de l'école de Médecine Feinberg de la Northwestern university (Illinois, USA) en 2012, les smartphones peuvent jouer un rôle déterminant dans la perte de poids. Ce type de jeux propose en effet un coaching plus motivant du fait d'un environnement différent qui peut sembler moins contraignant.

Disponible pour environ 3,49EUR (le jeu est payant), sur le Google Play ⁽³⁾, « The Walk » pourrait bien vous aider à rééquilibrer votre IMC ⁽⁴⁾ et à devenir votre partenaire minceur !

Seul inconvénient à l'heure actuelle, le jeu n'est disponible qu'en version anglaise ! Si vous êtes donc réticent à utiliser la langue de Shakespeare, il faudra trouver une autre méthode pour vous motiver à courir...

Références

(1) <http://www.sixtostart.com/>

(2) Une ville d'Ecosse, proche de la côte

(3)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixtostart.thewalk>

(4) <http://www.calculersonimc.fr/faites-le-test.html>

Une séance d'interval training perte de poids et tonification



Pour réaliser cette séance ,il vous suffit de suivre la vidéo présente dans cet article . Tout est minuté : les temps de travail ainsi que les temps de repos .Il est possible d'adapter cette séance en fonction de votre niveau d'entraînement. N'hésitez pas à poser vos questions pour adapter le niveau de difficulté par l'intermédiaire des commentaires ou du formulaire de contact. Allez c'est parti pour cette séance d'interval training.

Composition de cette séance d'interval training

Pompes à genoux 1

En appui sur les bras, genoux au sol , tronc et jambes alignés fléchissez les bras pour amener la poitrine au sol et repoussez sur les bras pour remonter . Contractez l'ensemble du corps .Soufflez quand vous remontez.

Abdominaux Pédalages croisés 2

Position de départ allongé sur le dos, mains derrière la tête coudes fléchis. Amenez le coude droit vers le genou gauche et le coude gauche vers le genou droit. Soufflez lorsque les coudes touchent les genoux.

Fentes avant 3

Départ pieds joints avancez la jambe droite vers l'avant puis fléchissez les jambes vers le sol pour poser le genou gauche au sol. Remontez et changez de jambe. Soufflez lors de la remontée.

Abdominaux Crunch 4

Allongé sur le dos, bras tendus derrière la tête et jambes fléchies. Amenez le bras et le tronc vers les jambes fléchies que vous avez soulevé. Soufflez quand les mains touchent les genoux.

une séance d'interval training pour perdre du... *par jphil3600*



Une séance pour perdre du poids interval... *par jphil3600*



Interval training une séance pour perdre du poids



Pour perdre du poids il existe de nombreuses activités physiques : la course, le vélo, la natation par exemple. Mais voilà souvent pratiquées sous forme d'endurance (un effort long et peu intense), elles permettent de perdre du poids mais les efforts doivent être réguliers et fréquents et longs pour obtenir des résultats sur votre silhouette. Il existe une autre alternative qui demande un peu plus d'intensité mais moins de temps : l'interval training. Il s'agit de pratiquer des séances plus courtes de 15 à 20 mn) avec une intensité plus élevée à raison de 3 fois par semaine. Vous brûler l'équivalent d'une séance longue d'endurance en moins de temps. Le plus intéressant

c'est que vous continuer à brûler des calories 24 h après votre séance d'interval training.

La séance d'interval training

Vous pouvez tester **une séance d'interval training** en suivant cette vidéo. Enfilez une tenue adaptée et laissez-vous guider. La vidéo ne comprend pas l'échauffement qui doit être impérativement effectué avant de commencer la séance. (5 mn d'échauffement par exemple avec une course sur place ou avec une corde à sauter).

La séance comprend 4 exercices que vous travaillez pendant 30 secondes avec 30 secondes de récupération à chaque fois. Ces exercices seront répétées en 4 séries .A la fin de la séance étirez vous. Allez bon courage.

[jwplayer mediaid= »13298"]

une séance d'interval training pour perdre du... *par jphil3600*



Les hommes et les femmes

sont-ils égaux face au régime ?



En matière de régime la réponse est sans aucune hésitation non. Les femmes ne partent pas sur un pied d'égalité. Le match démarre sur des inégalités : c'est la masse graisseuse plus importante chez Madame contre la masse musculaire plus importante chez Monsieur. Sans compter la dépense calorique nécessaire moins élevée chez la femme. En bref c'est plus difficile de **perdre du poids chez la femme que chez l'homme.**

Régime : les raisons des différences entre hommes et femmes

1. Un homme peut manger plus qu'une femme pour une perte de poids équivalente. Quand une femme perd 3 kgs, l'homme peut lui en perdre 5. Sa vitesse d'amaigrissement est de 25% supérieur.
2. Un homme peut consommer plus de calories (2100 calories) car son métabolisme de base est supérieur à celui de la femme

(1800 calories) en partie pour sa masse musculaire plus importante.

3. Après une activité physique ou la pratique d'un sport l'homme peut consommer de 2500 à 2700 calories (pour une activité de 30 mn) alors que la femme pourra consommer vers les 2100 calories.

4. Le calcul est simple pour perdre du poids il faut diminuer les apports en calories tout en respectant un seuil minimum pour protéger votre corps. La encore il existe une différence 1500 calories pour les femmes et 1800 calories pour les hommes.

5. Au niveau de la peau les poignées d'amour de l'homme se perdent plus rapidement que la peau d'orange des femmes.

Pour conclure les hommes et les femmes ne sont pas égaux en **matière de régime**. Des différences se présentent au niveau physiologique et biologique.

