

Régime : témoignage

« Bien que professeur d'éducation physique et sportive, j'ai tendance à prendre rapidement du poids lors de l'arrêt des activités physiques et sportives et notamment pendant les vacances. Je suis un âge où les invitations fusent. Etant de nature à aimer les bonnes choses (le bon vivant), cet été a été catastrophique niveau poids. La cote d'alerte vient d'être atteinte. Heureusement le travail a repris et va m'aider à fondre un peu. Je décide d'accélérer un peu le processus pour revenir plus rapidement en forme. Donc voilà les grands principes que je vais reprendre :

– Reprise activité physique : mes choix se porteront sur des activités d'endurance, marche, course, vélo, natation. A ces activités d'endurance, j'associerais des renforcements musculaires, dans un premier temps sans matériel et sans charge avec mon propre poids du corps, pompes, abdominaux, renforcement des fessiers, etc....

-Rééquilibration de mon alimentation : en établissant des menus pour la semaine en tenant compte de différents éléments :

L'hydratation : de l'eau et encore de l'eau

Quantité : l'apport énergétique est variable en fonction des individus, de l'âge, du sexe, de l'activité

Qualité : réductions des proportions, équilibrage des apports en protides, lipides, glucides (4 portions de glucides, 2 portions de protéines, 1 portion de lipides)

La répartition des repas dans la journée : au moins 4 à 5 moments clés

La diversité diversifier mon alimentation

Diminution significative des barbecues et apéritifs : La période automne hiver étant moins chargée en invitations diverses. » Si vous avez des suggestions n'hésitez pas à me contacter.

Widgets Amazon.fr