

# Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? Cardio? interval training? musculation?

Aujourd'hui, Kévin de [scienceosport.fr](http://scienceosport.fr) est venu vous donner quelques conseils afin de vous aider à mieux choisir votre type d'entraînement pour votre démarche Minceur. Je vous laisse avec lui le temps d'un article.

Perdre de la graisse est devenu aujourd'hui un problème de monsieur tout le monde. Imaginons aujourd'hui que vous souhaitez **perdre 5 kilos** et que vous voulez le faire de la façon la plus efficace et rapide possible.

Que feriez vous ?

- Une heure de tapis roulant ?
- Sprinter au milieu d'une colline ?
- Soulever du poids au squat et au développé couché ?

Je suis certain que vous avez déjà quelques idées sur ce qui pourrait être le plus efficace pour vous. Mais aujourd'hui, je vais vous dévoiler les différences qu'il y a entre ces 3 types d'entraînement afin de vous permettre de choisir l'entraînement le mieux adapté pour vous.

**Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? Aucun si vous**

**n'appliquez pas cette règle :**

Je vais maintenant vous donner mon avis sur lequel de ces 3 entraînements vous devez choisir pour perdre efficacement du poids mais laissez moi avant vous dire une chose :

Si vous souhaitez avoir un corps harmonieux il y a une chose que vous devez savoir jusqu'à la fin de vos jours.

**Votre alimentation est responsable d'environ 75% de vos résultats.**



Comme je l'ai dit précédemment, même si vous investissez 10 heures par semaine à vous entraîner, cela vous laisse toujours 158 autres heures pour tout saboter.

Si vous souhaitez vraiment perdre du poids, le chemin le plus rapide menant vers le succès est votre nutrition. Gardez le nombre de vos calories sous contrôle, supprimez les fasts food, abandonnez les boissons type soda et commencez à manger de la vraie nourriture comme les légumes, les fruits ainsi que la viande et le poisson.

**Alors quel est le verdict ? Quels sont les meilleurs sports pour maigrir ? La musculation ?**

Déjà premièrement la décision que vous devez prendre dépend :

- de votre niveau de départ,

- de combien de temps vous pouvez consacrer par jour aux entraînements
- de ce que vous aimez vraiment faire
- **Faites du cardio si:**
  - Vous êtes vraiment un amoureux des tapis de course, des vélos ou encore des rameurs.
  - Vous avez tout le temps du monde
  - Vous commencez juste et vous ne savez pas trop par quoi commencer

### **Faites de l'interval training si:**

- Vous n'aimez pas la musculation, mais vous souhaitez toujours brûler des calories le plus rapidement possible.
- Vous avez seulement une quantité de temps limité par jour.
- Pousser votre corps dans ses derniers retranchements ne vous fait pas peur.

Pour plus d'information à ce sujet, jetez un coup d'œil à [cet article en cliquant ici](#).

### **Faites de la musculation si :**

- Vous voulez prendre du muscle tout en brûlant des calories
- Vous aimez brûler des calories tout en restant assis.
- Vous n'êtes pas effrayé par la musculation et le fait de voir la taille de vos muscles grossir.

Si vous êtes débutant en musculation voici le chemin à suivre [cliquez ici](#)



Honnêtement, les points ci-dessus sont simplement des conseils faisant preuves de bon sens. En fin de compte, je souhaite simplement que vous soyez heureux et en bonne santé, ce qui signifie que la décision vous appartient pour trouver la meilleure combinaison possible entre ces 3 méthodes ci-dessus.

Une méthode peut très bien marcher chez pour vous mais peut être d'aucune efficacité pour un autre.

Cependant, la meilleure manière de perdre du poids est de faire un mix entre ces 3 modes d'entraînement. **Si vous êtes débutant commencez par faire du cardio pendant 1 mois, ensuite de la musculation et pour finir de l'interval training. Vous éviterez ainsi la stagnation et vos progrès seront bien meilleurs.** Voici un exemple de programme que vous pouvez suivre et à [télécharger ici](#).

**Alors êtes-vous plutôt un amoureux de cardio ? Un musculeux pour la vie ? Qu'est ce qui vous réussit le plus ?**

