

# Perdre 5kg avant l'été

nos astuces

## LA MOTIVATION

"La motivation est le point de départ., l'habitude est ce qui vous fait continuer."

La première chose à faire sera de calculer les semaines qui vous restent avant la plage : plus vous vous y mettez tôt, plus l'objectif peut être ambitieux.

## 500G À 1KG

par semaine



Prenez votre pantalon dans lequel vous voulez rentrer à l'aise et ça devient VOTRE objectif principal. C'est plus encourageant que la balance qui me rend dingue!!!

Ne perdez jamais l'objectif que vous vous êtes fixé.

Planifiez vos séances de sport dans un emploi du temps pour que le sport devienne une véritable routine.

Je rejoins In'Form!

## AUGMENTER VOS DÉPENSES CALORIQUES

Des séances courtes mais intenses

La balance calorique est le rapport entre la dépense et l'apport d'énergie.

Afin de perdre du poids, incorporez de l'activité physique dans votre semaine.

La combinaison sport + alimentation vous assure d'atteindre le physique que vous désirez.

3

séances par semaine au minimum

100 %

de vos capacités au moins 1 fois par séance



Il est préférable de planifier des séances afin d'augmenter vos chances de réussite, et ainsi de rentrer dans une routine. Vos séances devront être courtes afin d'éviter les effets d'un surentrainement (sensations de fatigue, blessures, démotivation).

J'ai besoin de coachs

## PLANIFIER VOS REPAS

Ça prend 10 minutes !

Juste avant vos courses, préparez une liste dans laquelle chacun de vos repas de la semaine est détaillé.

Cela permet d'une part, de ne pas se jeter sur n'importe quels aliments dans les rayons et d'autre part d'équilibrer la composition de vos repas.



"Je planifie même mes excès !!!" La frustration n'étant pas bonne, lors de vos courses, autorisez-vous l'achat d'un aliment Ultra transformé que je dévorerez devant votre série préférée le soir même

Je rejoins In'Form!

## AJUSTER PROGRESSIVEMENT VOS CALORIES

Si vous grossissez, c'est que vous mangez trop

Diminuez progressivement les calories absorbées semaines après semaines jusqu'à ce que votre poids commence à baisser.

Les régimes et méthodes trop restrictives auront pour effet une fonte musculaire importante, d'où l'intérêt d'y aller progressivement (et donc de s'y prendre à l'avance).

Toutes les



## 2 SEMAINES

et jusqu'à ce que mon poids commence à descendre, je retire sur chacun de mes repas quotidiens

## 1 CUEILLÈRE À SOUPE

de glucides

(pâtes, riz, pomme de terre, avoine, pain...)



Suivez nous !



06 14 69 47 55

[www.in-form.fr](http://www.in-form.fr)