



NOS CONSEILS POUR UN ÉTÉ POSITIF !

Summer Body

BIEN DANS SON CORPS



L'été arrive à grand pas !

Comme chaque année, se dévêtir à la plage peut être une source de stress.

Pourtant, se forger un summer body afin d'être bien dans sa peau

n'est pas si compliqué.

Il suffit d'adopter une routine saine pour être bien

dans son corps et dans sa tête.

À nous le happy body !

Vous avez un corps et un bikini ?

Vous avez donc un bikini body, aussi appelé summer body !

Il est donc inutile de stresser à l'idée d'exposer son corps sur la plage ou à la piscine.

L'important est de profiter de ses vacances,

surtout après une période de confinement plutôt difficile.

Le summer body est tout simplement un corps dans lequel on se sent bien.

Un summer body est donc un happy body !

Si vous aviez des objectifs au début de l'année,

mais que vous les avez oubliés pendant le confinement, pas de panique.

L'été est le moment idéal pour se réapproprier son corps et adopter une vie beaucoup

plus saine afin de se sentir bien pendant la période estivale...

Mais pas que car le happy body est un corps dans lequel

on se sent bien tout au long de l'année.

Un peu de sport, une alimentation saine et quelques petits ajustements

sont les secrets pour afficher une belle silhouette.

Voici tous nos conseils !

On ne se prive pas, on mange mieux

Se priver de manger serait une grosse erreur ! On oublie le régime, on apprend à manger équilibré. Pour obtenir un summer body dans lequel on se sent bien, il faut simplement manger mieux, tout en sachant se faire plaisir surtout si on est en vacances !

Pour cela, on établit une bonne routine en mangeant à des heures régulières. Le soir, on mange plus léger si on le souhaite mais surtout, on ne s'affame pas car cela pourrait nuire au sommeil.

On se rappelle que les calories de 15 heures sont les mêmes calories de 21 heures.

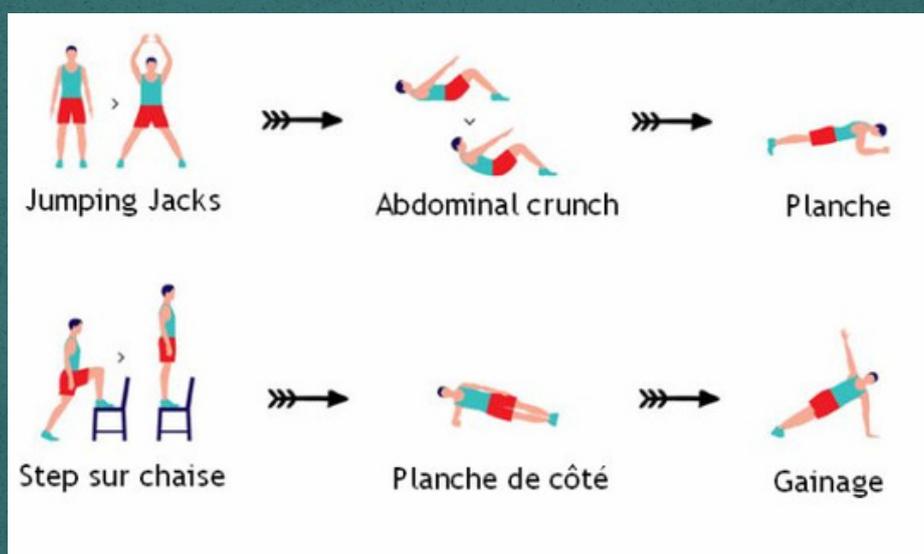
On peut donc manger le soir si on a faim et cela ne ruinera pas notre summer body.

Pour un summer body au top, on prend le temps de manger. On mâche bien ses aliments pour bien savourer son repas.

Une bonne routine sportive

Que l'on souhaite perdre du poids pour affiner sa silhouette, tonifier son corps, gagner en masse musculaire, améliorer son cardio et tout simplement sa santé, le sport a de multiples bienfaits pour le corps mais aussi pour l'esprit. La pratique régulière d'une activité physique contribue à réduire le risque des maladies cardio-vasculaires et l'hypertension artérielle.

Un bon programme d'entraînement nécessite un suivi de progression afin de s'améliorer au fil du temps. Faire appel à un coach sportif peut-être un bon moyen. Un professionnel saura donner tous les conseils pour répondre à des problématiques ciblées et nous aider à atteindre nos objectifs.



Il est inutile de pratiquer une activité physique de façon intensive pendant quelques jours ou quelques semaines pour s'assurer un summer body sur la plage. Le secret est dans la régularité. Cela deviendra alors une habitude et il n'y aura plus de question à se poser lors de l'arrivée des vacances d'été. Il faut aussi se montrer patiente, car les résultats se voient sur la durée.

On se rappelle aussi que la cellulite et les vergetures, c'est tout à fait normal et qu'il ne faut pas en avoir honte ! Cependant, on peut réduire l'aspect peau d'orange. Si votre objectif est d'éliminer la cellulite, concentrez-vous sur le bas du corps avec des exercices comme les squats et les fentes. Vous pouvez aussi pratiquer des sports comme la natation, l'aquabiking ou encore le running qui muscleront tout le corps. En complément on hydrate son corps avec une crème ou une huile sèche.

À chaque fois que vous en aurez l'occasion, admirez-vous et faites vous des compliments plutôt que de traquer chaque centimètre de graisse. Ces instants égoïstes vont vite se voir sur votre corps, que vous aller apprécier dans sa globalité au lieu de focaliser sur les points négatifs...

Si vous avez du mal à vous motiver seule, faites du sport avec une amie ou bien optez pour un cours avec un coach sportif ou un professeur où vous pourrez également socialiser.

Enfin, écoutez votre corps et ses limites. Ne forcez jamais trop ! Il est préférable de faire un peu de sport tous les jours qu'une séance intensive aléatoire qui pourrait vous décourager !

Un mode de vie plus sain

Pour être bien dans son corps, il est également important d'être bien dans sa tête ! Pour cela, il suffit de changer quelques petites habitudes pour mener une vie plus saine.

Tout d'abord, vous pouvez intégrer la pratique du yoga à votre routine quotidienne. Elle présente énormément de bienfaits pour le corps et l'esprit. Ce sport aide notamment à diminuer l'anxiété, soulager les douleurs chroniques ou encore conserver un poids de forme. À cause du stress, le corps a tendance à stocker plus de graisses. Vous pouvez également essayer la méditation ou un sport qui vous fait du bien au moral. Lors d'une séance de sport, le corps sécrète des endorphines que l'on connaît aussi sous le nom "d'hormones du bonheur". Cela procure alors une sensation de bien-être.

On travaille donc son summer body tout en se faisant du bien !

Il est essentiel de bien dormir, au moins 7 heures par nuit, pour être en bonne santé, limiter le stockage des graisses et les grignotages compensatoires. En effet, lorsque le sommeil n'est pas suffisant, l'organisme est plus faible. Inévitablement, nous mangeons plus. Le manque de sommeil entraîne des envies de glucides. Plus vous êtes fatiguées, plus ces envies seront fortes car votre corps cherchera à trouver une source d'énergie.