

A woman with a fit physique, blonde hair, and a black sports bra is holding a black coffee cup and a grey towel. She is looking slightly to the side with a neutral expression. The background is a plain, light grey color.

C

omment retrouver un corps
FIT et Tonique en 4 étapes ?

Retrouvez confiance en vous et le plaisir de vous habiller

Introduction.....	2
I. L'activité physique	3
II. Établir une philosophie de l'alimentation.....	5
III. Dormez suffisamment.....	7
IV. Le stress	8
Conclusion	8



Introduction

Prenez n'importe quel livre de régime et il prétendra contenir toutes les réponses pour réussir à perdre tout le poids que vous voulez et à ne pas le reprendre. Certains prétendent que la clé est de manger moins et de faire plus d'exercice, d'autres qu'une faible teneur en matières grasses est la seule solution, tandis que d'autres prescrivent de supprimer les glucides. Alors, que faut-il croire ?

Une chose est sûre. Après l'âge de 35 ans, votre métabolisme ralentit, ce qui signifie que vous brûlez moins de calories au cours des activités quotidiennes qu'auparavant. **« Si vous n'avez jamais eu de problèmes pour perdre ou maintenir votre poids dans la vingtaine ou même au début de la trentaine, avoir un corps tonique et une belle silhouette entre l'âge de 35 et 50 ans devient plus difficile »**

Mais pas de panique, dans cet Ebook, je vous partage les 4 étapes qui vous permettront de rester en bonne santé au fil de l'âge et qui vous permettront de maintenir un tonus musculaire agréable tout en perdant votre graisse superflue.



I. L'activité physique

Tout le monde le sait mais personne ne le fait ! L'activité physique fait partie intégrante d'une vie saine. Au-delà de ce fait, si vous souhaitez garder une silhouette qui vous plait, c'est également un outil de choix.

Il y a un facteur de réussite qui est très souvent négligé... Nous l'appelons en anglais le NEAT (**Non-Exercise Activity Thermogenesis**). Le NEAT est votre niveau d'activité en dehors du sport.

***Avez-vous un rythme de vie sédentaire ? Restez-vous assis + de 5 heures par jour ?
Prenez-vous la voiture pour parcourir 200 mètres ?***

Si les réponses sont oui, il vaudrait mieux que vous vous habitez-vous à prendre les escaliers, à faire vos 10.000 pas par jour et à aller chercher les enfants à vélo, ... Ce facteur vous permettra de faire le premier pas vers votre succès !



Quel serait l'activité physique idéale pour devenir fit et tonique ?

Un programme qui allie entraînement en salle et activité cardio-vasculaire sera parfait pour vous !

D'une part, l'amélioration de la force vous permettra de créer des efforts intenses qui auront des bienfaits sur l'augmentation de votre métabolisme et également vous permettront de sculpter votre corps comme vous le souhaitez.

De l'autre, améliorer son souffle et son cardio, vous permettra de vous sentir plus à l'aise dans vos activités quotidiennes et dans vos loisirs (tel que le tennis, le ski, ...).

La plupart de nos clientes s'entraînent, via nos programmes, **entre 2 à 4 fois par semaine**, ce qui est une fréquence idéale à maintenir dans la durée.

Dès demain, je compte sur vous pour être plus actif et reprendre une activité physique régulière.



II. Établir une philosophie de l'alimentation

La science du changement nous dit que pour changer une habitude il faut le faire de manière douce et avec consistance. C'est pour cela, que dans nos programmes, nous établissons un focus nutritionnel, puis nous interagissons ensemble dessus dans un groupe afin de se partager les trucs et astuces et quand ce focus est intégré et est devenu une habitude inconsciente, nous passons au suivant. Cette méthode apporte énormément de résultats !

Voici quelques-uns des conseils que nous vous suggérons :

- **Un petit-déjeuner idéal : riche en source de protéine et faible en sucre.**

Un petit-déjeuner riche en protéines est bénéfique pour la santé musculaire et favorise la perte de poids en augmentant la masse musculaire, la dépense énergétique (**calories brûlées**), les hormones de satiété, la régulation du glucose et en diminuant l'envie de grignoter la nuit.

- **Mangez des repas réguliers**

En tant qu'humains, nous sommes des créatures d'habitude. Vous n'êtes peut-être pas conscient des habitudes et des routines que vous avez prises.

Chaque décision que vous prenez contribue à votre routine et a un impact sur votre santé. En faisant des repas réguliers une priorité, vous aidez votre corps à adopter un mode de vie plus sain.

- **Mangez suffisamment de fruits et légumes**

Les fruits et légumes sont faibles en calories et en matières grasses, et riches en fibres – 3 ingrédients essentiels pour une perte de poids réussie. Ils contiennent également beaucoup de vitamines et de minéraux.

- **Buvez beaucoup d'eau**

Le corps humain comprend environ 60% d'eau.

Il est généralement recommandé de boire huit verres d'eau de 8 onces (237 ml) par jour (la règle des 8 × 8).

L'augmentation de la consommation d'eau peut favoriser la perte de poids en augmentant légèrement votre métabolisme, ce qui peut augmenter le nombre de calories que vous brûlez quotidiennement. Une femme de 60kg = 1,5l/jour ; une femme de 75kg = 2l/jour

- **N'interdisez pas les aliments**

N'interdisez aucun aliment de votre plan de perte de poids, en particulier ceux que vous aimez. Interdire les aliments ne fera que vous en donner encore plus envie. Il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas profiter de cette gâterie occasionnelle tant que vous respectez votre apport calorique quotidien.

- **Réduisez votre consommation d'alcool**

Un verre de vin standard peut contenir autant de calories qu'un morceau de chocolat. Au fil du temps, boire trop peut facilement contribuer à la prise de poids.

- **Planifiez vos repas**

Essayez de planifier votre petit-déjeuner, votre déjeuner, votre dîner et vos collations pour la semaine, en vous assurant de respecter votre apport calorique. Vous trouverez peut-être utile de faire une liste de courses hebdomadaire.



III. Dormez suffisamment

Lorsqu'il s'agit de perdre du poids, le sommeil peut être tout aussi important que l'exercice et la nutrition.

L'alimentation et l'exercice sont deux aspects clés d'une perte de poids réussie, mais il y a un autre facteur important qui a tendance à être négligé : le sommeil ! Les adultes ont besoin en moyenne de sept à neuf heures de sommeil par nuit, mais le CDC estime qu'au moins un tiers des adultes américains passent moins de sept heures.

Lorsqu'il s'agit de perdre du poids, les effets de ne pas avoir assez de sommeil vont bien au-delà d'être un peu fatigué ou moins productif. Un sommeil insuffisant déclenche des changements métaboliques et hormonaux, qui augmentent l'appétit et les fringales et diminuent la sensibilité à l'insuline. Ces effets sont si importants qu'un sommeil insuffisant est considéré comme un facteur de risque de prise de poids et d'obésité.

La première étape pour optimiser votre sommeil pour perdre du poids est d'en avoir suffisamment. Le sommeil en soi peut aider à perdre du poids. « *Le sommeil est nécessaire au fonctionnement normal des hormones corporelles et du système immunitaire. Un cerveau privé de sommeil ou somnolent est un cerveau affamé* », « *Un mauvais sommeil entraîne une prise de poids.*»

IV. Le stress

Le stress peut avoir un impact considérable sur votre capacité à maintenir un poids santé et à sculpter votre corps. Cela peut également vous empêcher de perdre du poids. Que ce soit le résultat de niveaux élevés de cortisol, l'hormone du stress, de comportements malsains induits par le stress ou d'une combinaison des deux, le lien entre le stress et la prise de poids est flagrant.

Lorsque vous êtes stressé, les comportements sains susceptibles de manger correctement et de faire de l'exercice régulièrement peuvent facilement être abandonnés. Le maintien d'un horaire et/ou d'une routine peut aider à faire de ces comportements sains une habitude et à combattre les changements de poids liés au stress.

Conclusion

Suivez nos conseils ci-dessus pour le bien-être de votre corps et l'atteinte de vos objectifs d'avoir un corps FIT et Tonique. Tout est questions de prise de décision et de changement d'habitudes. A vous de jouer