



Copyright © 2013

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, balayage ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité

Tout le matériel contenu dans ce livre est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement. Aucune responsabilité ne peut être prise pour tout résultat ou issue résultant de l'utilisation de ce matériel.

Bien que tout ait été mis en œuvre pour fournir des informations à la fois précises et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant à l'exactitude ou l'utilisation/la mauvaise utilisation de ces informations.

Table des matières

Chapitre 1 - Introduction	1
Clé 1- Petit-déjeuner obligatoire	4
Clé 2 - Optimiser les niveaux d'hydratation.....	7
Clé 3 : Un bon sommeil et une bonne récupération	10
Clé 4 - Le cardio à haute intensité pour brûler les graisses plus rapidement.....	14
Clé 5 - Apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires	17
Clé 6 - Tonifier votre corps avec l'entraînement par résistance	20
Clé 7 - La transformation du corps est un mode de vie	26
Conclusion : Conseils pour commencer la transformation dès aujourd'hui	29

CHAPITRE 1 - INTRODUCTION

Si l'on en croit certains experts, nous sommes actuellement confrontés à une crise sans précédent : une épidémie mondiale d'obésité.

Depuis 1980, le nombre de personnes souffrant d'obésité a littéralement plus que doublé, puisque 1,4 milliard d'adultes sont en surpoids et 500 millions peuvent être considérés comme obèses.

En ce qui concerne les enfants, les chiffres ne cessent de grimper, certains pays voyant plus d'un quart de leurs enfants souffrir d'obésité. En résumé, si les choses continuent à évoluer comme elles le font, dans quelques décennies, la majorité de la population mondiale sera obèse, si bien sûr nous parvenons à survivre aussi longtemps. Pour combattre ce fléau, il est important d'en connaître l'origine. Comme pour tout problème majeur, les causes sont nombreuses.

Tout d'abord, nous menons un mode de vie de plus en plus sédentaire. Il est loin le temps où nous labourions les champs douze heures par jour ou le charbon dans les mines... il est loin le temps où la plupart des gens devaient consacrer une partie de leur temps à

l'agriculture.

leur temps de travail au travail physique. De nos jours, la plupart des gens travaillent assis, ou peut-être debout, et il va sans dire que cela n'implique pas beaucoup d'efforts, du moins sur le plan physique. Le problème est que, même si nous avons réduit notre niveau d'activité, nous avons continué à augmenter notre alimentation. En conséquence, notre corps n'est tout simplement pas soumis à suffisamment d'exercice pour brûler toutes les calories excédentaires, ce qui entraîne une prise de poids notable. Cependant, le manque d'exercice associé à une alimentation excessive n'est pas la seule source de ce problème.

Une autre cause de ce que nous observons aujourd'hui peut être attribuée aux fluctuations économiques en ce qui concerne les prix des aliments. En effet, dans la plupart des cas, plus un aliment est bon marché, plus il est rassasiant et malsain. Plus précisément, on fait référence à l'industrie de la restauration rapide. Les restaurants de malbouffe se sont établis dans d'innombrables pays pauvres et zones économiquement défavorisées, offrant aux gens des alternatives bon marché et grasses qui leur permettent d'économiser de l'argent. Qui plus est, ces alternatives sont parfois même plus savoureuses. En fin de compte, le fait est que le coût des aliments sains dépasse celui des aliments malsains.

Maintenant, avec ce que nous venons de couvrir et en commençant ce guide, il est important de réaliser que le monde est dans un mauvais

l'état, la santé. Mais vous n'êtes pas obligé d'accepter ce qui se passe dans la société. Vous êtes sur le point d'apprendre les 7 clés pour transformer votre corps et littéralement transformer votre vie ! Alors plongez, lisez, absorbez et mettez en pratique exactement ce que vous apprenez ici et voyez le changement se produire. Vous avez le pouvoir entre vos mains pour changer votre santé et vivre la vie que vous voulez, soyez assuré qu'au final, votre corps vous en remerciera.

CLÉ 1- DOIT PRENDRE UN PETIT DÉJEUNER

Lorsqu'ils perdent du poids, la plupart des individus sautent le petit-déjeuner en pensant qu'il s'agit d'une méthode efficace pour éliminer du poids. Or, ce qu'ils ne réalisent pas, c'est que cette technique n'est pas vraiment efficace et pourrait même avoir des effets négatifs sur leur organisme. Lors d'un régime, l'une des choses les plus importantes à savoir est l'importance de prendre un petit-déjeuner.

Le petit-déjeuner est appelé "déjeuner" simplement parce qu'il rompt le long jeûne. Les gens dorment pendant la nuit pendant de nombreuses heures. Le matin, il est donc nécessaire de manger quelque chose afin de se sentir mieux et d'avoir l'énergie nécessaire pour affronter la nouvelle journée. Plus important encore, prendre un petit-déjeuner est vital pour un régime brûlant les graisses. Si vous voulez perdre du poids rapidement, veillez à prendre un petit-déjeuner tous les jours.

Voici quelques-unes des raisons et l'importance de prendre un petit-déjeuner pour l'organisme lors d'un régime :

- Le petit-déjeuner vous permettra de contrôler votre

faim et d'éviter de manger des en-cas plus tard dans la journée. À quoi servirait votre régime si vous finissiez par manger davantage parce que vous avez faim, puisque vous avez sauté le petit déjeuner.

petit-déjeuner ? Si vous avez sauté le petit-déjeuner, veillez à prendre une collation saine afin de pouvoir continuer à perdre du poids efficacement.

- Un petit-déjeuner sain vous aidera à augmenter le métabolisme de votre corps - Prendre un petit-déjeuner peut réellement stimuler le métabolisme d'une personne. Si vous sautez le petit-déjeuner, vous avez tendance à mettre votre corps en mode famine et à essayer de conserver l'énergie qu'il peut. Or, lorsque vous prenez un petit-déjeuner, vous dites également à votre corps que vous êtes réveillé et que vous ne jeûnez plus. Cela signifie que votre corps est prêt à brûler les graisses et à utiliser l'énergie pendant la journée.

- Un petit-déjeuner sain vous permet également de consommer suffisamment de calories - Il est essentiel de consommer suffisamment de calories, car cela permet d'augmenter votre niveau d'énergie. Lorsque vous sautez régulièrement le petit-déjeuner, vous ne consommez pas non plus de calories, ce qui entraîne une baisse de votre niveau d'énergie. Cela ralentirait également votre métabolisme. La perte de poids n'en serait que plus efficace.

- Prendre un petit-déjeuner est essentiel pour perdre du poids, car il aide le corps à atteindre plus rapidement son

objectif de perte de poids. Selon des recherches et des études, les personnes qui manquent le petit-déjeuner sont celles qui ont 4 fois plus de chances d'être en surpoids. Si vous ne voulez pas prendre le risque de grossir

poids, veillez à ne pas sauter le petit-déjeuner.

Voici quelques exemples de l'importance du petit-déjeuner pour l'organisme lors d'un régime. Le petit-déjeuner est le repas le plus essentiel de la journée ; il est donc nécessaire de ne pas le sauter. Bien entendu, lorsque vous suivez un régime, veillez à prendre un petit-déjeuner sain afin de perdre efficacement du poids et d'atteindre vos objectifs de perte de poids.

Manger un petit-déjeuner est bon et sain, ne pensez donc pas que sauter le petit-déjeuner vous aidera à perdre du poids. Vous ne ferez que vous sentir faible et en mauvaise santé, ce qui ne vous aidera pas à atteindre votre objectif de perte de poids. Prenez un petit-déjeuner sain tous les jours et suivez le bon régime. En un rien de temps, vous serez surpris de voir les résultats positifs sur votre santé et votre corps.

L'eau potable joue un rôle essentiel dans les régimes. Si vous vous retrouvez coincé dans un plateau de perte de poids alors que vous suivez rigoureusement votre programme de régime, il se peut que vous ne buviez pas assez d'eau. Des études ont montré que de nombreuses personnes souffrent, sans le savoir, de déshydratation sévère ou légère, et vous pourriez être concerné.

Votre corps a besoin d'eau pour divers processus biochimiques. Voici les avantages de boire suffisamment d'eau pour votre corps lorsque vous suivez un régime :

L'eau aide l'organisme à transformer les réserves de graisse en énergie. Lorsque le corps est déshydraté, les processus du métabolisme sont ralentis, ce qui entrave la décomposition des graisses dans le corps et, par conséquent, la perte de poids. Si cela se produit, votre courbe de perte de poids atteint un plateau.

L'eau retient naturellement votre appétit. La région de l'hypothalamus dans votre cerveau a pour rôle de contrôler les envies et les appétits, les centres de contrôle de la soif et de la faim étant situés l'un à côté de l'autre. Cela signifie qu'en buvant suffisamment, vous étanchez non seulement votre soif, mais vous supprimez

également la sensation de faim. Une étude de
l'université de Washington a révélé que

que boire un verre d'eau avant d'aller se coucher réduit les fringales de la nuit.

L'eau aide également à prévenir le relâchement de la peau, qui est un effet secondaire courant de la perte de poids. Elle donne à la peau une apparence plus saine et plus jeune en aidant à la reconstruction des cellules cutanées détruites.

L'eau contribue à l'élimination des déchets de l'organisme. Lors d'un régime, le corps perd du poids et il y a des sous-produits supplémentaires à éliminer. Cela signifie que le corps a besoin de quantités suffisantes d'eau dans laquelle les produits indésirables seront dissous et excrétés du corps.

L'eau est efficace pour lutter contre la constipation. Si le corps ne reçoit pas assez d'eau, il est obligé de la siphonner de ses réserves internes, normalement le côlon, ce qui entraîne la constipation. Le fonctionnement normal des intestins reprend lorsque le corps reçoit une quantité d'eau suffisante.

En général, une déshydratation légère entraîne un certain nombre de complications pour la santé. La déshydratation légère se caractérise par les symptômes suivants : fatigue, fringales, maux de tête et constipation. En revanche, dès

que l'on parvient à équilibrer l'eau, on obtient ce que les experts en diététique appellent une

point de rupture. À ce stade, alors que la rétention d'eau dans le corps diminue, le foie et les systèmes endocriniens commencent à fonctionner plus efficacement, ce qui contribue à rétablir votre soif naturelle, tout en réduisant considérablement vos fringales. Cela se traduit par une augmentation du métabolisme qui facilite la dégradation et la perte de graisse dans le corps.

De quelle quantité d'eau le corps a-t-il besoin ?

En conclusion, les avantages ci-dessus montrent clairement l'importance de boire de l'eau, en particulier si vous suivez un régime. Néanmoins, tout le monde devrait prendre l'habitude de boire de l'eau. Il ne faut pas le faire uniquement lorsque vous avez soif, car la soif, en elle-même, est une indication de la présence d'une déshydratation. Par conséquent, chaque adulte devrait prendre au moins huit verres d'eau par jour par temps froid.

Comme il y a beaucoup de transpiration et de perte de liquide par temps chaud, il faut prendre des verres d'eau supplémentaires. Enfin, si les exercices font partie de votre plan de régime, assurez-vous de boire 6 à 12 onces de liquide après 15 à 20 intervalles. De cette façon, vous maintiendrez l'équilibre hydrique le plus

favorable pendant vos exercices.

Il est difficile de considérer le sommeil comme une activité. On suppose que le sommeil est une phase d'inactivité ou de repos. Or, le fait est que le sommeil est une phase active de notre routine quotidienne, au cours de laquelle de nombreuses fonctions corporelles sont accélérées. Les données relatives aux ventes de tranquillisants et de somnifères induisant le sommeil prouvent l'augmentation des cas de manque de sommeil, qui doit beaucoup au mode de vie moderne. Alors que des recherches approfondies sont disponibles sur l'importance de l'exercice physique pour l'organisme, peu de personnes se lancent dans la volonté d'en savoir plus sur le repos et le sommeil... qui est pourtant l'un des facteurs les plus importants de la santé et du bien-être général.

Qu'est-ce que le sommeil ?

Tout d'abord, il est important de comprendre que pendant que le corps se repose, l'esprit et le cerveau entrent dans une phase d'hyper-réactivité réparatrice. Des signaux corporels sont envoyés aux différents organes du corps pour commencer à se construire pour la prochaine heure d'action optimale.

Plus une personne est privée de sommeil, plus elle risque d'avoir une activité physique et mentale déficiente, car elle n'a pas permis à son corps de récupérer du combat précédent ou de se préparer au suivant. Le sommeil est une période de relaxation nerveuse et musculaire qui débute une période de

la réparation et le rajeunissement de tous les tissus et organes, dont nous avons grandement besoin après une journée d'activité trépidante et souvent épuisante. Le sommeil est déterminé par un certain cycle biologique appelé "horloge circadienne". Il dépend des intervalles entre un certain nombre d'heures d'éveil suivies de sommeil, et ainsi de suite. D'autres éléments peuvent l'affecter : la quantité de lumière, les niveaux de stress, les niveaux de métabolisme et même les médicaments que nous prenons.

Le pouvoir du sommeil

Le sommeil est un puissant stimulant de l'énergie car, pendant que nous dormons, le processus appelé "anabolisme" se met en marche ; il s'agit plus simplement du processus de récupération des cellules et des tissus par la production d'enzymes et de protéines. En fait, l'anabolisme contrecarre l'effet du catabolisme, c'est-à-dire le processus qui se produit lorsque vous faites de l'exercice ou de la musculation pendant la journée et qui produit une action où l'énergie est libérée des cellules, ce qui affecte les composants moléculaires du corps. Si le catabolisme dépasse l'anabolisme, la croissance sera faible. Ainsi, ceux qui s'imposent une séance d'entraînement plus intense ou qui jouent une heure de plus doivent donner à leur corps le repos

supplémentaire nécessaire pour soutenir la croissance de leur masse musculaire, qui est directement proportionnelle à la forme physique.

Il n'y a aucune contestation sur le fait que la vigilance mentale,

Les niveaux de concentration, la communication, la créativité, l'équilibre émotionnel et les niveaux de productivité d'un individu sont également affectés par la quantité de sommeil.

Le processus de rétablissement

Le manque de sommeil prolongé a été associé à l'anxiété et à la dépression. Le sommeil induit la libération de certaines hormones qui affectent le système nerveux central de l'organisme, ce qui influe sur l'humeur et la stabilité émotionnelle. Un manque de sommeil augmente le cortisol, qui est une hormone catabolique, et diminue les niveaux de testostérone, qui sont directement liés à la prise de masse musculaire. Moins de sommeil signifie également un niveau d'insuline plus élevé qui augmente la résistance de votre corps à l'absorption des nutriments.

Bien que l'on ne puisse contester l'importance de l'entraînement physique, y compris la musculation, il faut comprendre les mécanismes de ce qui se passe réellement dans le corps lorsque l'on est soumis à ce stress physique. Lorsque nous faisons de l'exercice ou soulevons des poids, le muscle se contracte ou s'écrase, ce qui entraîne une compression ou un raccourcissement.

Cela se produit lorsque les microfibrilles du muscle se compriment. À chaque stimulus que vous donnez à votre corps, le muscle est contraint de répondre. Ce qu'il faut cependant comprendre, c'est que

qu'entre les phases de stimulation, le muscle a besoin de s'en remettre en construisant de nouveaux ponts à travers les nouveaux groupes musculaires qui se forment lentement. Cette croissance n'est possible que lorsque le corps se repose.

Une autre conséquence inquiétante du manque de sommeil est l'augmentation des niveaux de cortisone, directement liée à l'augmentation des graisses abdominales. Alors qu'il existe une quantité encyclopédique de recherches sur les avantages des programmes de remise en forme, très peu d'attention est accordée à l'importance du corps et de ses besoins en sommeil.

Trouver un équilibre entre les séances d'entraînement intenses et leurs versions plus douces, ainsi que des pauses adéquates, n'est pas seulement le meilleur antidote pour une santé parfaite, c'est aussi le meilleur moyen de tirer le meilleur parti de votre programme d'exercices.

L'utilisation du cardio à haute intensité pour brûler les graisses plus rapidement est une approche qui a été utilisée par un certain nombre de personnes, ses avantages sont énormes et nombreux, mais elle doit toujours être effectuée dans un environnement contrôlé et via un plan bien défini. Il ne fait aucun doute que ce type d'exercice particulier permet de brûler les graisses beaucoup plus rapidement, mais comment fonctionne-t-il réellement ?

La raison pour laquelle cela fonctionne est que l'on demande à votre corps de produire beaucoup plus d'énergie qu'il n'en a stocké afin de faire face à l'intensité de l'entraînement et il le fait en brûlant les réserves de graisse qu'il a gardées pour un jour de pluie. Votre corps doit ensuite continuer à produire de l'énergie même après l'arrêt de l'entraînement, car il en a besoin pour commencer à réparer les muscles et à stabiliser votre corps après une séance d'entraînement intense.

Il est également important de souligner que ce type particulier d'entraînement vise à brûler un type de graisse différent de celui que vous obtiendriez en faisant un

entraînement cardio d'intensité plus faible, comme une marche rapide. Le problème avec les exercices cardio de faible intensité, c'est qu'ils ne font que faire travailler votre cœur.

La plupart des gens travaillent à environ 60 % de la fréquence cardiaque maximale, mais ce n'est pas suffisant pour brûler les graisses de manière optimale. Au lieu de cela, vous ne brûlerez que les graisses faciles, mais les graisses plus dures seront toujours là. En augmentant l'intensité, vous brûlerez les deux types de graisses, ce qui vous permettra de perdre du poids plus rapidement.

Il existe d'autres raisons pour lesquelles vous devriez envisager d'utiliser cette approche, l'une des principales étant que vous serez alors en mesure de gérer l'acide lactique beaucoup plus facilement. C'est cette accumulation d'acide lactique qui fait que les muscles se fatiguent et brûlent et que vous vous arrêtez ensuite. En apprenant à gérer ce problème, vous pourrez vous entraîner plus longtemps, ce qui vous permettra de brûler plus de calories et de graisses et de perdre du poids.

Cela prend un certain temps, mais vous savez au moins que pendant que vous construisez cette résistance, votre corps brûle les graisses aussi vite qu'il le doit afin de vous donner l'énergie nécessaire pour continuer à travailler.

Enfin, cette approche a pour effet d'améliorer la sensibilité de votre corps à l'insuline, ce qui a pour

conséquence que les muscles vont absorber le glucose et l'utiliser pour se réparer et obtenir de l'énergie, plutôt que de le transformer en graisse. Cela signifie que lorsque vous

brûler les graisses, puis perdre du poids, cela devrait rester ainsi plutôt que de fluctuer en fonction de la quantité d'exercice que vous avez fait pendant la semaine.

L'utilisation du cardio à haute intensité pour brûler les graisses plus rapidement fonctionne effectivement, mais vous devez être prêt à fournir beaucoup d'efforts pour obtenir le meilleur résultat possible. En utilisant cette approche, votre corps brûlera les graisses car il a besoin de cette soudaine poussée d'énergie et vous développerez également des muscles maigres plus rapidement. Ainsi, non seulement vous deviendrez plus en forme, mais vous remarquerez également une différence lorsque vous monterez sur les marches et c'est, après tout, la partie la plus importante.

CLÉ 5 - APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Pour que vous puissiez expérimenter efficacement dans votre alimentation quotidienne tout en choisissant des aliments excellents sur le plan nutritionnel, vous devez comprendre les étiquettes nutritionnelles figurant sur les emballages. Très souvent, les entreprises qui fabriquent différents aliments affirment sur l'emballage qu'ils sont pauvres en graisses ou sains, mais en réalité, ils recèlent des dangers cachés pour les personnes qui suivent des régimes différents.

Savoir lire les étiquettes peut donc faire une énorme différence dans le succès potentiel d'une personne qui essaie de perdre du poids.

Tout d'abord, vous devez regarder la taille de la portion sur l'étiquette, car les informations nutritionnelles qui y figurent ont tendance à parler d'une portion plus petite que la taille totale de l'article que vous regardez. C'est important parce qu'un certain nombre d'entreprises mentionnent une portion de 30 g, par exemple, et donnent les informations nutritionnelles pour cette quantité, mais elles savent que la plupart des gens en prendront le double et qu'en fait, c'est loin d'être aussi sain que vous le pensez.

Ce que vous devez faire, c'est regarder la taille de la portion et ensuite, si vous mangez le double, vous devez doubler ces chiffres pour voir à quel point c'est réellement sain.

Un autre élément clé à examiner est le pourcentage de l'apport quotidien recommandé que couvre une portion, car il peut vous en dire long sur le contenu du produit et sur la façon dont il peut affecter votre régime alimentaire.

En effet, si la portion est de 30 g et qu'elle vous donne 25 % de votre apport journalier recommandé en sel et que vous en prenez 60 g, vous devez doubler ces 25 % pour obtenir un reflet fidèle. Vérifiez également s'il est fait mention du nombre de calories par jour sur lequel se base cette quantité recommandée. La majorité des aliments contiennent 2000 calories, mais il se peut que vous en consommiez moins.

Enfin, il est intéressant de voir comment lire les ingrédients individuels, car ils ont tendance à utiliser des termes tels que "sodium" au lieu de "sel" ou à parler de "glucides" au lieu de simplement indiquer la quantité de sucre contenue dans le produit. L'idée est qu'en utilisant des noms plus professionnels, le produit aura l'air plus sain. Il serait bon de regarder les noms sur les étiquettes que vous avez près de vous et de noter les termes utilisés pour savoir si les graisses insaturées sont bonnes ou mauvaises, quelle quantité de vitamine B12 est bonne pour vous et pour comprendre quel type de sucre ils

contiennent.

mis dans l'aliment et ce qui y apparaît naturellement en raison des ingrédients.

Voilà donc comment lire les étiquettes nutritionnelles pour perdre du poids, et il n'y a rien de compliqué à cela tant que vous prenez votre temps pour lire correctement les choses. La loi exige que ces informations soient imprimées sur les produits, donc tant que vous comprenez les quantités des différents aliments que vous devez consommer dans le cadre de votre régime, il vous sera plus facile d'aller de l'avant et de perdre du poids.

L'excès de poids est l'un des problèmes les plus courants qui touchent de très nombreuses personnes dans le monde entier. Il est nécessaire de perdre ce poids indésirable afin d'éviter les complications de santé telles que les crises cardiaques et autres maladies connexes. Dans ce chapitre, nous allons découvrir des exercices d'entraînement de résistance qui peuvent vous aider à perdre l'excès de graisse.

Parmi les activités d'entraînement à la résistance les plus courantes, citons l'haltérophilie, les activités sportives telles que le basket-ball et le javelot, l'entraînement à la résistance isotonique qui implique l'utilisation d'haltères et d'haltères. Vous trouverez ci-dessous un guide détaillé de l'importance de l'entraînement en résistance pour perdre du poids.

Augmentation du taux métabolique - Le taux métabolique correspond à la vitesse à laquelle le corps transforme les graisses en énergie à diverses fins. L'entraînement en résistance permet d'augmenter le taux de métabolisation des graisses, ce qui contribue à réduire considérablement la graisse corporelle.

Améliore la posture du corps - Comme pratiquement

toutes les activités physiques de cette catégorie impliquent tous les muscles du corps, elles aident à renforcer et à augmenter les muscles. Ceci en

turn permet d'améliorer la posture du corps.

Augmenter la circulation sanguine - Pour que les organes du corps fonctionnent de manière optimale, ils doivent bénéficier d'un apport suffisant et ininterrompu de sang riche en divers nutriments tels que les protéines et les glucides. L'entraînement en résistance permet de garantir une circulation sanguine optimale dans le corps. Cela permet de s'assurer que tous les organes vitaux du corps fonctionnent normalement.

Diminution du risque de blessures - La perte de poids implique un certain nombre d'activités physiques qui peuvent entraîner des blessures, surtout au cours des premières étapes. Par exemple, les nouveaux adhérents peuvent ressentir des douleurs articulaires et musculaires, mais ce problème s'estompe à mesure que le corps s'habitue à l'activité. L'entraînement en résistance vous aidera à réduire votre vulnérabilité aux blessures puisque les parties du corps seront capables de résister efficacement à la pression.

Prévention des maladies cardiovasculaires, de l'arthrite et du diabète - L'excès de poids est étroitement lié à un certain nombre de problèmes de santé. Étant donné que ces exercices réduisent et empêchent l'accumulation de graisses dans le corps, vos risques de souffrir de

diverses maladies cardiovasculaires, de diabète et d'arthrite seront considérablement réduits.

Renforcer l'estime de soi - Dans la plupart des cas, les personnes souffrant de problèmes de surpoids sont souvent stigmatisées par la société. Heureusement, l'entraînement en résistance permet de réduire cette stigmatisation et de renforcer votre estime de soi.

Améliore vos habitudes de sommeil - L'excès de poids peut perturber vos habitudes de sommeil, surtout si ce problème vous stresse trop. Grâce à ces activités physiques, vous serez en mesure de résoudre complètement ce problème. Cela vous permettra de mieux dormir la nuit et d'augmenter votre productivité à la maison ou au travail.

Augmentation de la densité et de la force osseuses - Comme son nom l'indique, cet entraînement vous aidera non seulement à perdre du poids mais aussi à augmenter votre densité et votre force osseuses. Une plus grande solidité des os contribuera à réduire votre vulnérabilité aux blessures et à améliorer vos performances dans diverses tâches physiques.

Veillez à consulter un médecin professionnel avant de vous inscrire à un programme particulier afin d'éviter toute complication de santé. Enfin, veillez à suivre les instructions de votre entraîneur afin de tirer le meilleur

parti de cet entraînement.

Idées fausses courantes sur l'entraînement en résistance

1. Les femmes qui font de la musculation deviennent volumineuses et musclées.

Ce mythe existe depuis de nombreuses années et, malheureusement, beaucoup de femmes y croient. Les femmes n'ont pas la capacité de grossir lorsqu'elles font des exercices de résistance pour augmenter leur métabolisme. Celles qui grossissent sont celles qui prennent des hormones mâles et injectent des stéroïdes anabolisants dans leur corps. Ces types de femmes sont pour la plupart des culturistes professionnels. Par conséquent, si vous voulez obtenir ce look volumineux, ce que vous devez faire est très clair. En revanche, si vous souhaitez simplement obtenir un corps mince et tonique, les exercices de résistance vous donneront exactement cela : pas d'épaules ou de bras volumineux.

2. Des poids et des équipements de gym coûteux sont nécessaires pour les exercices de résistance.

Si les poids libres et autres équipements de gymnastique sont nécessaires pour accélérer vos progrès, ils ne sont pas nécessairement les seuls éléments que vous pouvez utiliser pour vous muscler. Il existe de nombreuses

façons de se muscler, notamment les bandes de résistance, la méthode des barres, le Pilate, l'utilisation du poids du corps et les exercices de musculation.

l'entraînement isométrique. Il existe de nombreux programmes d'entraînement en résistance qui n'utilisent aucun équipement, mais qui permettent d'obtenir d'excellents résultats.

3. Quand on vieillit, on ne peut pas se muscler

Ce n'est pas vrai, car des études montrent que même les personnes âgées de 70 ans peuvent se muscler. En outre, les personnes âgées de 50 ou même 40 ans peuvent être en mesure de développer une masse musculaire adéquate avec seulement quelques séances d'entraînement par semaine.

4. L'entraînement en résistance nécessite des heures et des heures d'entraînement par jour

C'est la plus grande idée fautive sur l'entraînement par résistance qui peut aider à stimuler votre métabolisme. Les experts estiment que tant que vous avez une alimentation saine et équilibrée et que vous ne souffrez d'aucune maladie, vous n'aurez besoin que d'environ 20 minutes à une demi-heure de séances par semaine pour obtenir des résultats.

Ce ne sont pas les heures que vous passez à la salle de sport qui comptent, mais la fréquence de vos

entraînements et la force avec laquelle vous poussez votre corps. Il a été établi que lorsque vous ajoutez ne serait-ce qu'un

livre de muscle, votre métabolisme augmentera et vous pourrez brûler jusqu'à un maximum de 50 calories par jour.

Imaginez le nombre de calories que vous pouvez brûler lorsque vous ajoutez 5 kg de muscles.

5. Vous devrez constamment soulever des poids lourds afin de maintenir votre masse musculaire.

Si vous vous entraînez tous les jours, vous êtes susceptible de développer plus de muscles et d'accélérer votre métabolisme, n'est-ce pas ? C'est faux ! Il a été prouvé que les personnes qui obtiennent des résultats phénoménaux sont celles qui font des pauses entre leurs journées d'entraînement. Les muscles se construisent lorsque notre corps se repose et non lorsqu'il est actif comme la plupart des gens aimeraient le croire. Le corps a également besoin de récupérer après une séance d'entraînement intense.

CLÉ 7 - LA TRANSFORMATION DU CORPS EST UN MODE DE VIE

À l'approche d'une occasion spéciale ou d'un jour férié, les gens se ruent souvent sur des produits ou des programmes de perte de poids rapide. Bien qu'il ne soit pas mauvais d'être beau en maillot de bain pendant l'été, chercher un raccourci pour perdre du poids peut se retourner contre vous. En réalité, la perte de poids est un mode de vie et non une mode passagère. C'est le résultat d'un effort constant qui implique de l'exercice, une alimentation appropriée et une bonne dose de repos. Cette clé vous révélera comment adopter un mode de vie sain qui vous aidera à perdre des kilos de façon permanente.

Tout d'abord, vous devez changer votre perception de la perte de poids. Il ne s'agit pas seulement de surveiller son poids sur la balance. La perte de poids devrait consister à modifier la composition de votre corps en ayant moins de graisse corporelle et en acquérant plus de muscles. Pour les femmes, cela signifie perdre les poignées latérales et tonifier les cuisses. Pour les hommes, il s'agit principalement de diminuer le tour de taille. Ces derniers temps, les experts de la santé associent les risques de maladies cardiaques à un tour de

taille important. Par conséquent, avoir des abdominaux déchirés n'est pas seulement une question d'esthétique, mais surtout de longévité. La perte de poids est un objectif à atteindre pour être en bonne santé ; être beau ne devrait être qu'une conséquence.

Deuxièmement, vous devez faire de l'exercice quotidiennement, si possible.

Commencez par la marche rapide si vous êtes en surpoids afin de prévenir les blessures aux genoux. Pratiquez cette activité de façon régulière en y consacrant au moins vingt minutes par jour. Vous pouvez également essayer un entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) pour relancer votre métabolisme. Les burpees, les bodysquats, les push ups et les mountain climbers en sont des exemples. Cet entraînement est beaucoup plus court à réaliser, mais il nécessite une bonne santé cardiovasculaire et un poids corporel plus faible. Elle choque le corps et augmente considérablement le métabolisme, ce qui entraîne une perte de poids. Cependant, elle n'est pas conseillée aux personnes qui commencent tout juste à faire de l'exercice.

Troisièmement, renseignez-vous sur les apports alimentaires appropriés. Les personnes qui ont besoin de perdre du poids doivent consommer moins que leur dépense énergétique totale. De plus, les macronutriments comme les protéines sont au centre de l'attention, tout comme les glucides complexes. Réduire la consommation de produits alimentaires sucrés fait beaucoup de bien à votre corps. L'hyperlipidémie, un état où l'organisme présente des taux élevés de cholestérol, est souvent déclenchée par l'obésité et le diabète.

Évitez de manger des fast-foods. Préparez des repas et apportez-les au travail. Choisissez des viandes hachées maigres et assaisonnez-les avec des épices. Ensuite, assurez-vous d'avoir un plat d'accompagnement de légumes pour ajouter plus de fibres dans votre alimentation.

Enfin, minimisez le stress dans votre vie en le gérant. Là encore, vous pouvez recourir à l'exercice pour évacuer le stress du travail. Écoutez de la musique relaxante. Passez du temps avec votre famille ou adonnez-vous à un passe-temps que vous aimez. Le stress produit des hormones comme le cortisol qui sabotent nos tentatives de perte de poids. Dormez également suffisamment pour que votre corps et votre esprit puissent fonctionner de manière optimale.

Comme vous pouvez le constater, la perte de poids est un mode de vie et non une mode passagère. Il faut privilégier l'exercice physique à un mode de vie sédentaire. Il faut choisir les bons aliments pour alimenter son corps. Et surtout, il faut avoir une vision saine de ce qu'est la vie.

- prendre soin de soi pour ses proches

CONCLUSION : CONSEILS POUR COMMENCER LA TRANSFORMATION DÈS AUJOURD'HUI

Pour conclure ce guide, nous allons aborder quelques conseils et astuces supplémentaires qui vous aideront énormément à transformer votre corps. Certains conseils peuvent vous obliger à modifier entièrement votre mode de vie. Cependant, elles sont d'une grande aide pour perdre du poids.

Exercice

C'est le moyen le plus sûr et le plus naturel de perdre du poids. L'exercice peut être pratiqué de nombreuses façons pour s'adapter à vos activités quotidiennes. Par exemple, vous pouvez décider de faire l'aller-retour en vélo entre votre lieu de travail et votre centre commercial au lieu de prendre le bus. D'autre part, vous pouvez choisir d'utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur. D'autres activités comme la marche, le jogging et la course à pied contribueront également à la perte de poids.

Vous pouvez également rendre l'exercice amusant, en jouant au basket-ball avec vos camarades ou vos

enfants, en faisant de longues promenades avec vos proches et bien d'autres activités amusantes qui finiront par brûler des calories. D'autre part, vous pouvez structurer

un programme d'exercices quotidiens comprenant au moins 30 minutes d'exercices cardiovasculaires. N'oubliez pas que les exercices, en plus de brûler les graisses et les calories, contribuent à la formation d'une masse musculaire maigre, essentielle pour le métabolisme du corps.

Consommez les bonnes boissons

S'il n'est pas possible d'arrêter complètement l'alcool, limitez-vous à deux au maximum dans les cas isolés où vous devez prendre de l'alcool. L'alcool n'a aucune valeur nutritive pour l'organisme et le corps l'utilise généralement comme première source d'énergie. Au final, les aliments consommés finissent par être stockés sous forme de graisse dans le corps. L'alcool vous incite également à manger le mauvais type d'aliments, de préférence des aliments vides riches en calories. Il est donc essentiel d'éviter la consommation d'alcool, ou de la limiter autant que possible.

De même, évitez les boissons aux fruits et les sodas. Optez plutôt pour des boissons light et de l'eau en abondance. L'eau supprime les envies régulières de manger et vous aide donc à perdre du poids. Elle maintient également le corps hydraté, ce qui est idéal pour la libération des nutriments dans l'organisme.

Le thé vert est également la boisson préférée des personnes suivant un programme de perte de poids. Des études ont démontré que la consommation de thé vert permet de brûler plus de calories plus rapidement que les personnes qui n'en consomment pas.

Consommez les bons aliments

Mangez les bons aliments qui ne contribueront pas à la prise de poids mais plutôt à la perte de poids. Le fruit du raisin s'est révélé efficace pour aider les gens à perdre du poids. La consommation d'un demi-fruit de raisin trois fois par jour permet de brûler plus de calories en stimulant le métabolisme du corps. D'autre part, évitez ou réduisez au minimum la consommation de graisses, en particulier de graisses animales, car elles sont riches en cholestérol. Optez pour du lait écrémé et du fromage à faible teneur en matières grasses. De même, consommez de la viande maigre, de préférence de la viande blanche. En outre, optez pour des aliments non transformés, car leur teneur en calories et en graisses est plus faible. En revanche, si vous devez consommer des aliments transformés, comme du pain, optez pour du pain complet car il est riche en fibres alimentaires. Les fibres aident à brûler les calories.

Les produits contenant du sucre raffiné et la malbouffe sont également à éviter. Recherchez des substituts de sucre à utiliser à la place du sucre. La malbouffe a une faible valeur nutritive et une forte teneur en calories. Évitez-la également. Cependant,

Veillez à consommer beaucoup de fruits et de légumes et à réduire au minimum les produits amylicés pour obtenir un poids corporel presque idéal.