



# THE ULTIMATE HOME WORKOUT PLAN

HOW TO GET RIPPED AT HOME WITH  
MINIMAL EQUIPMENT

## **Copyright - Tous droits réservés.**

Il n'est en aucun cas légal de reproduire, dupliquer ou transmettre une partie de ce document, que ce soit par voie électronique ou sous forme imprimée. L'enregistrement de cette publication est strictement interdit et tout stockage de ce document n'est pas autorisé, sauf avec la permission écrite de l'éditeur. Tous droits réservés.

Les informations fournies dans le présent document sont déclarées véridiques et cohérentes, en ce sens que toute responsabilité, en termes d'inattention ou autre, par tout usage ou abus des politiques, processus ou instructions contenus dans le présent document, relève de la seule et entière responsabilité du lecteur destinataire. En aucun cas, l'éditeur ne pourra être tenu pour responsable d'une quelconque réparation, d'un quelconque dommage ou d'une quelconque perte financière dus aux informations contenues dans ce document, que ce soit directement ou indirectement. Les auteurs respectifs détiennent tous les droits d'auteur qui ne sont pas détenus par l'éditeur.

### **Avis juridique :**

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Il est uniquement destiné à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou du détenteur du droit d'auteur. Des poursuites judiciaires seront engagées en cas d'infraction à cette règle.

### **Avis de non-responsabilité :**

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement destinées à des fins éducatives et de divertissement. Tout a été mis en œuvre pour fournir des informations complètes, exactes, à jour et fiables. Aucune garantie d'aucune sorte n'est exprimée ou implicite. Le lecteur reconnaît que l'auteur ne s'engage pas à donner des conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne sommes responsables des pertes, directes ou indirectes, qui sont encourues suite à l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
<b>Chapitre 1 : Garder la forme : Une voie vers la santé mentale ....</b>	<b>8</b>
Qu'est-ce qu'un programme d'entraînement à domicile ? .....	9
Caractéristiques essentielles d'un programme d'entraînement à domicile efficace .....	10
Lien entre la santé physique et la santé mentale.....	13
<b>Chapitre 2 : Se débrouiller par soi-même.....</b>	<b>18</b>
Éviter l'attention inutile.....	18
Garder la forme avec la bonne motivation .....	20
Rester à l'écart de la pression médiatique .....	22
Les signes que vous faites de l'exercice pour les mauvaises raisons.....	23
<b>Chapitre 3 : Les avantages de rester en forme .....</b>	<b>26</b>
Prévient la perte de masse musculaire.....	26
Améliore la digestion .....	27
Améliore l'apparence .....	28
Améliore les performances mentales et la productivité au travail.....	29
Créez un nouveau cercle d'amis productifs .....	31
Une alternative viable aux activités des médias sociaux .....	32
<b>Chapitre 4 : La science derrière la forme physique .....</b>	<b>34</b>
Renforce le système immunitaire .....	34
Réduit le risque de cancer .....	36
Prévient les maladies cardiovasculaires .....	37
Diminue les risques de diabète.....	38

Améliore la santé des os.....	39
<b>Chapitre 5 : La forme physique et votre vie sexuelle.....</b>	<b>43</b>
Attirer le sexe opposé.....	43
Confiance en soi lors d'une demande de rendez-vous ou d'un rendez-vous galant .....	45
Garder la forme et la libido.....	47
Fatigue, épuisement mental et sexe.....	48
Exercices pour améliorer le sexe.....	49
<b>Chapitre 6 : Conseils pour créer un plan d'entraînement réalisable</b>	<b>53</b>
Crescendo jusqu'au bout : Commencer par les tâches les plus faciles.....	53
Plan typique d'entraînement à domicile.....	54
<b>Chapitre 7 : Comment créer un plan de régime ? .....</b>	<b>63</b>
Le lien entre la condition physique et les habitudes alimentaires.....	64
Régime alimentaire typique.....	66
Directives nutritionnelles .....	66
Conseils pour réussir un régime .....	71
<b>Chapitre 8 : Comment maintenir votre plan et votre élan ?.....</b>	<b>73</b>
Soyez cohérent avec le temps et le lieu.....	73
Rappelez-vous toujours des avantages.....	75
S'entourer des bonnes personnes .....	76
Tenez un journal de vos progrès.....	78
Partagez vos résultats avec des personnes partageant les mêmes idées..	79
<b>Conclusion .....</b>	<b>81</b>

# Introduction

Chaque fois que vous n'êtes pas prêt à faire quelque chose, vous cherchez des milliers de raisons pour ne pas le faire. En revanche, lorsque vous êtes prêt à faire quelque chose, une seule raison suffit pour accomplir la tâche. Même si vous ne l'admettez pas, vous désirez avoir un physique dont vous serez fier. Vous voulez vous regarder dans le miroir, tout sourire, parce que vous admirez la forme de votre corps.

Si nous souhaitons tous être en forme, pourquoi de nombreuses personnes ne s'engagent-elles pas à faire les exercices qui pourraient les aider ? De nombreux facteurs contribuent à cette réticence. L'un d'eux est que beaucoup de gens ne savent pas qu'ils peuvent rester en forme dans le confort de leur foyer. Certaines personnes pensent qu'elles ne peuvent développer leur silhouette qu'en se rendant dans une salle de sport ou en engageant un préparateur physique. Or, c'est loin d'être le cas.

Vous pouvez avoir un plan d'entraînement efficace qui améliorera

vos muscles et votre physique sans quitter votre domicile. Comment ?

Il faut



l'accès aux bonnes informations, le dévouement et l'engagement. Ce guide vous aidera sur le plan des connaissances. Vous y trouverez des informations de qualité sur la façon de créer votre programme d'entraînement à domicile et des conseils qui vous aideront à le respecter. Au final, vous pourrez profiter des nombreux bienfaits de ces activités sur votre santé physique et mentale.



D:  
II.I  
I  
A.  
:C  
:C  
u

1

# GARDER LA FORME : A LA VOIE DE LA



# Chapitre 1 : Garder la forme : Une voie vers la santé mentale

Dans un monde où de nombreuses personnes agissent en fonction de ce qu'elles voient, il est essentiel de se concentrer sur les aspects extérieurs et intérieurs de votre vie. Beaucoup de gens vous jugeront sur votre apparence. En fait, certaines personnes du sexe opposé peuvent vous rejeter parce qu'elles estiment que vous n'êtes pas assez sexy pour elles.

En effet, il n'est pas idéal de juger les gens uniquement en fonction de leur apparence physique. Néanmoins, vous devez réaliser que nous ne vivons pas dans un monde idéal. Ainsi, tout en développant votre intellect et votre force émotionnelle, vous vous ferez beaucoup de bien en investissant également dans votre apparence physique. Certaines personnes ne vous donneront jamais la chance de montrer ce dont vous êtes capable à cause de votre apparence.

Par conséquent, il est essentiel d'améliorer votre physique. En outre, les commentaires insensibles que vous pouvez recevoir, notamment sur les médias sociaux en raison de votre morphologie, peuvent être déprimants. C'est pourquoi il faut garder

La forme physique est une voie vers la santé mentale dans le monde moderne. Ce chapitre explore ce qu'est un plan d'entraînement et le lien entre votre santé physique et mentale.

## **Qu'est-ce qu'un programme d'entraînement à domicile ?**

En effet, on ne peut nier les avantages supplémentaires que présente la fréquentation d'une salle de sport ou l'engagement d'un préparateur physique pour développer votre physique. Un expert possède à la fois les connaissances et l'expérience nécessaires pour vous proposer un programme personnalisé qui vous permettra d'obtenir les résultats escomptés. Néanmoins, vous n'avez pas besoin d'un abonnement à une salle de sport pour développer vos muscles ou perdre du poids.

Si vous avez été suffisamment observateur, vous aurez remarqué que de nombreuses personnes publient des photos et des vidéos de leurs séances d'entraînement à domicile en ligne. Il est vrai qu'il ne faut pas croire tout ce que l'on voit sur Internet, car de nombreuses personnes publient de fausses informations dans le seul but d'obtenir des likes et des remarques positives. Néanmoins, la réalité est que de nombreuses personnes

améliorent leur apparence physique sans quitter leur domicile. Vous pouvez faire partie de ces personnes si vous êtes prêt à en payer le prix.

Un plan d'entraînement à domicile est une routine délibérément structurée visant à améliorer votre apparence physique en effectuant divers

exercices. En effet, il existe des équipements et des installations qui peuvent faciliter ce processus. Néanmoins, vous n'avez pas besoin de vous ruiner pour transpirer un bon coup, perdre du poids ou développer vos muscles. Vous pouvez toujours perdre du poids ou développer vos abdominaux avec un investissement minimal ou nul en choisissant le bon plan et les bonnes tâches.

## **Caractéristiques essentielles d'un programme d'entraînement à domicile efficace**

Comme pour toute activité, il existe des éléments vitaux qui font partie intégrante de la réussite de votre plan d'entraînement à domicile. Si ces éléments sont absents, vous n'aurez qu'un plan mais vous ne l'exécuterez jamais. Ils comprennent :

### **Objectif**

Si vous ne définissez pas la raison d'être d'une activité, celle-ci finira par devenir superflue. Vous devez vous demander pourquoi vous devez commencer à faire des exercices réguliers. Voulez-vous commencer pour pouvoir poster une photo sur votre profil de médias sociaux ? Voulez-vous le faire parce que c'est la tendance

du moment ? Si votre raison est peu convaincante, vous arrêterez très vite.



Par conséquent, vous devez vous assurer que vous avez un objectif clairement défini avant de commencer votre plan. Efforcez-vous de mettre vos objectifs par écrit afin de pouvoir adapter vos plans dans la bonne direction. Vos objectifs vous aideront également à élaborer un plan de régime efficace qui soutiendra votre engagement envers l'activité physique.

## **Vision**

Une vision est quelque chose que vous voyez longtemps avant qu'elle ne se produise. Avoir une vision claire du type de personne que vous voulez être détermine le type d'engagement que vous aurez aujourd'hui. Elle vous permet de canaliser votre énergie et vos ressources dans la bonne direction.

Le but dans lequel vous commencez une séance d'entraînement aura une incidence sur votre vision. Parallèlement, votre vision déterminera le type d'exercices que vous effectuerez. Par exemple, si vous faites des exercices pour développer vos abdominaux, vous n'aurez pas un plan d'entraînement qui encourage le développement des muscles fessiers. Le type de physique que vous vous imaginez avoir est ce qui déterminera votre routine.

## **Processus graduel**

Rien de ce que vous faites dans la précipitation ne peut résister à l'épreuve du temps. La précipitation peut vous permettre d'obtenir des résultats rapides, mais vous ne serez pas en mesure de les maintenir.

En outre, l'impatience mène souvent au désespoir, qui aboutit souvent à des résultats désastreux. Dans le contexte des activités physiques, elle peut vous pousser à vous engager dans des routines épuisantes qui peuvent avoir des effets néfastes sur votre santé.

Vous ne devez jamais oublier que le développement de votre physique est un processus graduel. L'impatience et le désespoir peuvent vous faire vous blesser ou vous décourager en cours de route. Vous devez apprécier le processus pour faire de votre programme d'entraînement à domicile un succès. Il est bon de s'inspirer de la silhouette des autres, mais il ne faut jamais oublier qu'il leur a fallu du temps pour atteindre ce physique.

## **Motivation**

Le carburant de toute aspiration est la passion. La passion vous incite à suivre un plan ou une stratégie pour vous assurer de réussir. Votre plan d'entraînement à domicile ne deviendra jamais une réalité si vous manquez de motivation. Vous devez être enthousiaste à l'idée de faire vos pompes tous les jours.

Si vous perdez l'envie de continuer, vous abandonnerez. Utilisez donc votre vision comme un tremplin pour vous lancer, surtout

les jours où vous êtes fatigué ou de mauvaise humeur. L'inscription à un club de fitness peut vous encourager à maintenir votre élan. Néanmoins, si vous êtes motivé, vous pouvez toujours être régulier tout seul.

## **Engagement**

Vous ne pouvez pas séparer motivation et engagement. Lorsque vous êtes motivé pour effectuer une tâche, vous vous y engagez. Un plan qui manque d'engagement ne restera que sur le papier mais ne sera jamais exécuté. La paresse est l'un des facteurs qui peuvent vous empêcher d'obtenir la silhouette que vous souhaitez. Veillez donc à ne pas laisser la paresse et l'ennui s'installer. Tout le monde peut commencer à faire de l'exercice, mais seules les personnes engagées peuvent maintenir l'élan à long terme. Il existe quelques conseils essentiels qui peuvent vous aider à maintenir votre programme. Vous les découvrirez dans les chapitres suivants.

## **Lien entre la santé physique et la santé mentale**

Il est impossible de séparer la santé physique de la santé mentale car l'une affecte l'autre. En d'autres termes, si vous avez une mauvaise santé physique, elle vous affectera mentalement. Par exemple, si vous luttez contre une maladie chronique, cela peut entraîner une dépression. De la même manière, votre santé mentale peut également affecter votre santé physique. Par

exemple, si vous souffrez de dépression et d'anxiété, cela peut affecter vos habitudes alimentaires et votre activité physique.



Parallèlement, vous ne pouvez pas préserver votre santé physique si vous avez de mauvaises habitudes alimentaires et ne faites pas d'exercice. De plus, la définition de la santé, selon l'Organisation mondiale de la santé, montre que la santé physique et psychologique doit être constante avant que l'on puisse qualifier une personne de "saine". Par ailleurs, le bien-être social est également un élément clé de la santé globale.

Voici comment votre santé mentale et physique sont interconnectées :



## **Dépression et maladies terminales**

Des recherches ont montré que les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes ont 32 % plus de risques de mourir d'un cancer. De même, la dépression augmente les risques de souffrir d'une maladie coronarienne. Cette affirmation n'est pas farfelue, car vous ne mangerez pas des repas sains si vous n'êtes pas dans le bon état d'esprit. Vous ne respecterez pas un régime sain en mangeant tout ce qui vous tombe sous la main, ce qui peut avoir des effets néfastes sur votre santé physique.

## **Schizophrénie et maladies terminales**

Les experts ont observé que les patients schizophrènes courent deux fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiaque. Ils ont également trois fois plus de risques de mourir d'une maladie respiratoire. Ce lien s'explique par le fait que les patients souffrant de troubles mentaux ne sont pas susceptibles de subir des contrôles de routine tels que le poids, la tension artérielle et le taux de cholestérol.

## **Exercice et dépression**

Des recherches ont prouvé que l'exercice régulier affecte la libération et l'absorption d'endorphines. Ce sont des substances

chimiques présentes dans le cerveau qui vous font vous sentir heureux. Le manque d'exercice augmente donc les risques de dépression.

## **Exercice physique et vigilance mentale**

Les scientifiques ont découvert que l'exercice physique permet de générer de l'énergie positive et d'améliorer la vigilance mentale. En fait, même une courte séance de dix minutes de marche rapide peut faire la différence.

LU  
I  
E  
ti



FAIRE POUR  
YOURSELF



## **Chapitre 2 : Se débrouiller par soi-même**

L'avènement des médias sociaux nous expose aux multiples influences de diverses personnes à travers le monde. Il est plus facile d'agir de manière à s'intégrer à la foule, car on ne veut pas être rejeté. Cet état d'esprit peut également affecter votre plan d'entraînement à domicile. Vous pourriez vouloir perdre du poids pour gagner l'acceptation de personnes qui ne se soucient pas de vous. Ce chapitre examine comment s'assurer que vous partez du bon pied en faisant en sorte que votre plan ne concerne que vous.

### **Éviter l'attention inutile**

La dernière chose que vous souhaitez, c'est que l'on fasse inutilement attention à vous en raison de votre physique. Malheureusement, c'est ce que vivent de nombreuses personnes aujourd'hui, en particulier les personnes de grande taille. L'internet et les films sont pleins de blagues insensibles pour se

moquer des gens parce qu'ils sont en surpoids. En effet, il n'est pas bon d'avoir un poids excessif. Il n'est pas bénéfique pour votre apparence, et il peut également vous exposer à certains problèmes de santé, notamment l'obésité.

Cependant, vous ne devez pas commencer votre programme d'entraînement sur une mauvaise note. Il n'y a rien de mal à perdre du poids, mais vous ne devez pas le faire parce que vous voulez éviter d'attirer l'attention sur vous de manière injustifiée. N'oubliez pas que le développement musculaire ou la perte de poids est un processus progressif. Bien sûr, vous devez avoir une vision - un physique souhaité. Néanmoins, vous devez apprendre à vous accepter tout en travaillant pour atteindre votre objectif.



Considérez-vous comme quelqu'un qui mérite l'amour et le respect des autres, quelle que soit votre apparence. Si vous



remarquez que votre cercle d'amis fait souvent des commentaires insensibles sur votre apparence, vous pouvez

vous devez garder vos distances avec eux. Fréquentez des personnes qui n'ont pas honte de vous, même si elles veulent que vous alliez mieux.

Les bons amis vous diront quelles sont vos lacunes et vous donneront une feuille de route pour les améliorer. Ils soutiendront votre plan et vous apporteront un soutien moral pour maintenir votre élan. Par ailleurs, perdre du poids ou se muscler ne signifie pas que les gens cesseront de se moquer de vous. Les personnes insensibles trouveront toujours des raisons de se moquer de vous, quelle que soit votre réussite. Par exemple, Cristiano Ronaldo est l'un des plus grands footballeurs de tous les temps, mais les gens continuent à faire des remarques dévalorisantes à son sujet. Apprenez donc à vous aimer et à vous accepter, quelle que soit votre apparence.

## **Garder la forme avec la bonne motivation**

Dans certains articles et livres consacrés au fitness, les auteurs encouragent souvent les gens à s'inspirer de commentaires et d'expériences négatifs. Par exemple, si vous êtes une femme et que votre petit ami vous a larguée parce que vous êtes en surpoids, ils vous encouragent à être sexy pour vous venger de lui.

À première vue, cela semble être une idée brillante. Vous vous imaginez sortir avec un autre gars sexy et...

en publiant la photo sur les médias sociaux. Néanmoins, c'est un signe d'insécurité.

La personne qui rompt avec vous à cause de votre physique ne mérite pas votre temps. C'est un cas différent si vous avez décidé de ne pas faire l'effort d'améliorer votre apparence. Cependant, si un homme se met en couple avec une autre femme parce qu'il estime que vous n'êtes plus aussi sexy qu'avant, il ne vous mérite pas. Il en va de même pour une femme qui rompt avec un homme pour les mêmes raisons. La pire chose que vous puissiez faire est de vous rendre à la salle de sport ou de commencer un programme d'entraînement pour vous venger.

Si vous commencez à faire des exercices pour prouver quelque chose, vous serez frustré et découragé à long terme. Pensez-y : certains hommes trompent encore leur épouse même si elle est magnifique. De nombreuses célébrités viennent à l'esprit à cet égard. De la même manière, les hommes qui ont des abdominaux attrayants perdent leur partenaire au profit d'autres hommes. Le problème n'est donc jamais lié à l'apparence physique. Si une personne vous aime, elle restera avec vous, quel que soit votre physique. Il ou elle peut vous encourager à perdre du poids, mais ce ne sera jamais en menaçant de vous larguer pour quelqu'un de plus mince.

## **Rester à l'écart de la pression médiatique**

Certaines personnes peuvent reconnaître leur source de stress. Par exemple, vous savez peut-être que votre patron au travail a été frustrant ces derniers temps. De même, vous pouvez savoir que vos enfants ou votre conjoint vous ont rendu malheureux récemment. Cependant, une exposition excessive à l'influence des médias peut vous affecter d'une manière que vous ne soupçonnez pas. Par exemple, vous pouvez vous sentir mal dans votre peau à cause de commentaires désagréables après avoir posté une photo.

Certaines personnes publient des photos lourdement retouchées uniquement pour obtenir des likes et des commentaires positifs. Malheureusement, vous avez peut-être l'impression que ces personnes ont une vie meilleure que la vôtre. En fait, ils ne font que vivre un mensonge. Avant de faire quoi que ce soit, vous devez vous demander ce qui vous motive. Par exemple, vous pourriez vouloir commencer à faire de la musculation pour gagner plus de likes sur les médias sociaux. Vous pourriez vouloir qu'on vous donne des appellations telles que "chaud", "sexy", "magnifique", "beau", etc.

En effet, de tels commentaires sont agréables et peuvent vous mettre de bonne humeur. Cependant, c'est un problème lorsque vous vous sentez abattu ou rejeté parce que quelqu'un vous a

traité de laid ou de gros. Vous pouvez devenir désespéré et commencer à faire de la musculation pour prouver quelque chose à ces personnes. Cependant, vous ne serez pas en mesure de tenir le coup. En fait, ils peuvent se moquer de vos efforts pour vous améliorer.

Attendez d'avoir la silhouette que vous désirez avant de poster des vidéos ou des photos si vous voulez inspirer ou encourager les autres. Ne les postez pas pour montrer à vos détracteurs que vous faites des progrès. Ils peuvent se moquer de vous, et cela ne fera qu'affecter davantage votre estime de soi. Vous avez peut-être besoin de faire une pause dans le monde numérique pour vous aider à reprendre votre vie en main. Ce processus s'appelle la désintoxication numérique. Vous pouvez lire "Disconnect to Reconnect" du même auteur pour plus de détails.

## **Les signes que vous faites de l'exercice pour les mauvaises raisons**

Vous pouvez savoir quand votre motivation pour commencer une séance d'entraînement est mauvaise. Cela aura une incidence sur la façon dont vous vous y prendrez. Les symptômes suivants montrent que vous devez revoir votre motif ou votre méthode :

- Vous faites trop d'exercices à cause de votre impatience.
- Vous vous adonnez excessivement à un seul type de mouvement.
- Votre corps est excessivement douloureux et la douleur persiste pendant une semaine ou plus.
- Vous ressentez une douleur sur un côté de votre corps.

Ces signes sont courants chez les personnes qui essaient de prouver quelque chose. Vous ferez une fixation sur un côté de votre corps plutôt que sur votre santé globale. De plus, vous en ferez trop parce que vous êtes désespéré.



W  
I  
A.  
C(  
.  
iC



AVANTAGES  
DE  
RESTER EN  
FORME





## **Chapitre 3 : Les avantages de rester en forme**

Comprendre les avantages d'une activité vous donne l'élan nécessaire pour maintenir votre élan. Avoir un plan d'entraînement à domicile vous offre les avantages suivants.

### **Prévient la perte de masse musculaire**

Ce n'est pas un secret que votre corps ne fonctionnera plus aussi efficacement qu'avant à mesure que vous vieillissez. La construction de muscles devient plus difficile, et ceux que vous avez construits se dégradent plus rapidement. Il n'est donc pas choquant que les personnes âgées aient l'air moins attrayantes. Elles sont comme des fleurs qui perdent progressivement leur beauté. Les fleurs sont finalement remplacées par la dégradation.

Vous devez vous préparer pour les dernières périodes de votre vie en ayant un plan d'exercice régulier. Néanmoins, vous ne devez pas vous contenter d'élaborer des plans ; vous devez les mettre en

œuvre. L'exercice régulier fait partie intégrante d'un vieillissement sain. Il vous aide à maintenir vos muscles la masse et aussi l'augmenter. Vous avez peut-être vu des personnes qui

avaient l'air robustes et actifs dans leurs dernières années. Vous pouvez aussi être comme ça en faisant de l'exercice.

L'exercice régulier maintient votre métabolisme à un niveau élevé et vous donne la force et la résilience nécessaires pour accomplir vos tâches quotidiennes. En effet, vous aurez besoin du soutien de votre entourage en vieillissant. Cependant, l'exercice physique réduit votre dépendance à l'égard des autres. De plus, il permet d'éviter les chutes inconscientes, ce qui est essentiel pour les personnes âgées.

## **Améliore la digestion**

L'exercice régulier est bénéfique pour votre santé globale, y compris pour la digestion. Lorsque vous avez pour habitude de faire de l'exercice, vous faites du bien à votre tube digestif en le renforçant. Les activités physiques permettent également de maintenir l'intestin en bonne santé. Lorsque vous êtes moins actif, votre flux intestinal se ralentit. Les experts estiment que l'exercice physique présente des avantages à court et à long terme.

Il atténue également les gaz, les brûlures d'estomac, la constipation et les crampes d'estomac. Notez qu'une activité

physique excessive ou mal programmée peut avoir des effets néfastes sur la digestion. Elle peut vous faire ressentir des problèmes gastro-intestinaux tels que des douleurs abdominales, de la constipation,

brûlures d'estomac, ballonnements et maux d'estomac. Ces problèmes peuvent survenir lorsque vous vous entraînez immédiatement après avoir pris un repas. Par conséquent, l'exercice est bénéfique pour la digestion si vous le faites avant le repas plutôt qu'après.

Notez que faire de l'exercice après avoir mangé n'est pas toujours contre-productif. Ce qui compte, c'est le moment choisi. La raison pour laquelle faire de l'exercice est néfaste immédiatement après avoir pris votre repas est que le sang circule autour de votre intestin et de votre estomac pour faciliter la digestion. Ainsi, si vous commencez à faire de l'exercice sans laisser votre corps se reposer, le sang retournera vers votre estomac et d'autres muscles, ce qui pourrait entraîner des problèmes de digestion.

## **Améliore l'apparence**

L'exercice physique améliore votre apparence de nombreuses façons. Cependant, les deux principales façons de vous donner une apparence plus jeune sont de renforcer vos muscles et d'améliorer votre peau. L'exercice régulier désintoxique votre peau des huiles et des saletés. Comment ? L'exercice vous aide à

transpirer plus efficacement, ce qui vous permet d'éliminer les toxines de votre corps par les pores de votre peau. Ainsi, avec l'exercice, vous n'aurez peut-être pas besoin d'un médicament détoxifiant.



Selon Audrey Kunin, dermatologue à Kansas City, faire de l'exercice régulièrement revient à se faire un mini-facial. Elle explique que le fait de transpirer un bon coup expulse la sueur et le sébum emprisonnés dans les pores en les dilatant. Toutefois, elle recommande de veiller à se laver le visage dès que vous avez terminé. Si vous ne le faites pas, les impuretés seront à nouveau aspirées dans vos pores.

De plus, l'exercice régulier permet d'évacuer le stress, ce qui vous permet de paraître plus jeune. L'épuisement mental et physique accélère le processus de vieillissement. Par conséquent, vous vous donnez un air plus jeune en commençant et en poursuivant votre programme d'entraînement. En outre, le renforcement de vos muscles rend vos vêtements plus ajustés lorsque vous les portez, ce qui améliore votre confiance en vous lorsque vous sortez.

## **Améliore les performances mentales et la productivité au travail**

Pour réussir, vous devez être calme et détendu, surtout lorsque vous effectuez des tâches mentalement éprouvantes. Cet état d'esprit est vital dans le monde moderne où nous travaillons davantage avec des ordinateurs. Ainsi, pour être au mieux de

votre forme, vous devez rester concentré lorsque vous travaillez.  
En attendant, l'une des raisons pour lesquelles vous êtes distrait  
est que vous

ne sont pas détendus. L'exercice régulier vous offre la tranquillité nécessaire pour exceller dans vos activités quotidiennes.



Une plus grande relaxation s'accompagne d'une meilleure efficacité. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas être au sommet de votre carrière ou réaliser votre potentiel si vous aimez produire de mauvaises performances. En outre, le monde moderne est soumis à une forte pression pour être performant ou se faire licencier, en raison de sa nature ultra-compétitive. Il y a beaucoup de gens qui attendent dans les coulisses pour prendre votre rôle et faire un meilleur travail.

Même si vous êtes un entrepreneur, vous devez toujours être au sommet de votre art pour rester pertinent. La concurrence féroce qui règne dans le monde des affaires exige que vous restiez sur le qui-vive en permanence. Par conséquent, pratiquer des activités qui réduisent le stress, comme la musculation, vous donne l'avantage dont vous avez besoin pour avoir l'esprit clair.

## **Créez un nouveau cercle d'amis productifs**

Vous avez besoin d'une énergie positive autour de vous pour rester sain d'esprit et réaliser votre potentiel. Il est impératif de garder la bonne compagnie dans un monde aux multiples influences négatives. De nombreuses personnes ne s'intéressent qu'à des activités non productives, comme passer trop de temps avec des appareils numériques ou dire du mal des autres.

Cependant, vous pouvez choisir de passer plutôt votre temps à faire des choses qui peuvent améliorer votre santé et vos performances. La vérité est que vous attirerez vos semblables. En d'autres termes, vous vous lierez facilement avec des personnes qui partagent des intérêts communs avec vous. Lorsque vous commencerez à faire de l'exercice, vous vous mêlerez davantage à

ces personnes qui aiment investir leur temps dans des activités productives.

Il est plus facile de rencontrer ces personnes lorsque vous vous inscrivez dans un club de santé. Notez que la raison pour laquelle cette démarche aura du sens pour vous est que vous pratiquez des activités bénéfiques pour votre santé. En faisant du sport, vous trouverez d'autres personnes qui font la même chose. Vous partagerez vos améliorations avec eux, et ils pourront également vous donner des conseils qui vous rendront plus efficace.

## **Une alternative viable aux activités liées aux médias sociaux**

L'une des meilleures façons de se débarrasser d'une habitude néfaste est de la remplacer par une habitude positive. Par exemple, vous pouvez être dépendant d'une substance qui améliore votre humeur parce que vous êtes souvent déprimé. Ainsi, en ayant un passe-temps ou en faisant du sport, vous pourriez avoir d'autres moyens de vous rendre heureux au lieu de consommer de la drogue.

De la même manière, vous pouvez être dépendant des appareils numériques parce que c'est la seule chose que vous faites pendant votre temps libre. Cependant, vous pouvez vous en libérer en

participant à des activités productives, comme rendre visite à vos proches ou faire du sport. La mise en place d'un programme d'entraînement à domicile est un autre moyen utile de dépenser son temps judicieusement, en raison des avantages qu'il offre pour la santé physique et mentale.

,:ll:  
II.I  
I  
e  
..C  
u

4

LA SCIENCE  
DERRIÈRE LE  
PHYSIQUE  
**FITNESS**





## Chapitre 4 : La science derrière la forme physique

Selon le Dr Cheng, si les bienfaits de l'exercice physique étaient mis dans un médicament, celui-ci vaudrait un million de dollars. Les chercheurs ont toujours été intéressés par l'étude des effets de l'exercice régulier. Les résultats ont été prometteurs. Voici quelques conclusions.

### **Renforce le système immunitaire**

Une étude de 2017 a révélé qu'une séance d'entraînement modérée de 20 minutes avait des effets considérables sur le système immunitaire. L'étude a porté sur 47 volontaires en bonne santé. Les participants devaient faire du jogging ou marcher sur un tapis roulant, en fonction de leur niveau de forme physique. Avant et après l'exercice, les chercheurs ont mesuré les niveaux d'un marqueur inflammatoire, le TNF. Ils ont observé une réduction de 5 % du nombre de cellules immunitaires qui

génèrent ce marqueur.

Ce résultat montre que l'activité physique pourrait renforcer le système immunitaire en prévenant une inflammation excessive. Les chercheurs ont confirmé que l'exercice physique a des effets anti-inflammatoires. Néanmoins, ils n'ont pas été en mesure d'expliquer le mécanisme par lequel cela se produit. Il faut savoir que l'inflammation est une réponse naturelle du système immunitaire aux blessures et aux maladies. Toutefois, lorsqu'elle est excessive, elle peut être contre-productive. Elle peut entraîner des douleurs et d'autres effets néfastes.

Par conséquent, le fait que cette étude ait montré que l'exercice a des effets anti-inflammatoires est positif. Il prouve qu'il pourrait vous protéger contre les maladies chroniques dues à des réponses inflammatoires modérées. Ce résultat est libérateur car il démontre que vous n'aurez peut-être jamais à investir dans des médicaments anti-inflammatoires pour vous sauver du risque de réponses inflammatoires excessives. Le Dr Cheng avait donc raison quand il a dit que les avantages de l'exercice physique valent un million de dollars.

## **Réduit le risque de cancer**

Le cancer, sous ses différentes formes, est une maladie dévastatrice qui fait souffrir de nombreuses personnes dans le monde entier. Son traitement peut être difficile car il nécessite souvent une intervention chirurgicale, qui est coûteuse et s'accompagne de divers effets secondaires. Par conséquent, la prévention est la meilleure approche lorsqu'il s'agit de cette maladie. La bonne nouvelle est que l'une des façons de réduire le risque de cancer est de faire de l'exercice régulièrement.

Des études ont montré que l'activité physique régulière est associée à une réduction de l'incidence du cancer du sein et du côlon. Une analyse de plusieurs études a démontré que l'activité physique modérée est liée à un effet protecteur plus important que les activités de moindre intensité. L'étude a montré que les hommes et les femmes physiquement actifs ont une diminution de 30 à 40 % du risque d'avoir un cancer du côlon. Les femmes, en particulier, ont une réduction de 20 à 30 % du risque de souffrir d'un cancer du sein.

Le résumé de cette étude systématique est qu'il existe des preuves irréfutables que l'exercice physique est lié à une diminution de la prévalence de certains cancers. Selon les auteurs, les personnes

qui font régulièrement de l'exercice sont moins susceptibles d'avoir un cancer du sein ou du côlon, en particulier. Les chercheurs ont également confirmé que le cancer

les patients qui pratiquent des activités physiques récréatives courent moins de risques de mourir de la maladie que ceux qui sont moins actifs.

## **Prévient les maladies cardiovasculaires**

D'une manière générale, l'exercice régulier accélère votre rythme cardiaque, ce qui est de bon augure pour votre santé globale. Les experts estiment que les femmes, en particulier, ont moins de chances de mourir de maladies spécifiques associées à la sédentarité. Les maladies cardiovasculaires en sont un exemple. En outre, des études ont prouvé que les hommes et les femmes qui font régulièrement de l'exercice ont moins de risques de mourir de maladies cardiaques.

Par exemple, une étude a exploré les effets de l'exercice physique sur la santé d'hommes et de femmes d'âge moyen suivis pendant huit ans. Les chercheurs ont remarqué que les quintiles les plus bas de la condition physique étaient associés à un risque accru de décès par maladie cardiovasculaire. En revanche, les quintiles supérieurs étaient liés à une diminution du risque de mortalité. De nouvelles recherches ont seulement prouvé que les risques de

mourir de cette maladie sont bien moindres que ce que l'on pensait auparavant.

Des études récentes ont démontré que le fait d'être en forme ou actif permet de réduire de plus de 50 % le risque de décès lié à des maladies cardiaques. Ces études ont également montré que les femmes d'âge moyen physiquement inactives connaissent une augmentation de 52 % de la mortalité toutes causes confondues. Ces femmes pratiquent moins d'une heure d'exercice par semaine. Les scientifiques ont également confirmé que ces personnes présentent une augmentation de 29 % de la mortalité liée au cancer par rapport à leurs homologues physiquement actives.

## **Diminue les risques de diabète**

Le diabète peut changer la vie de façon négative. En plus de vous faire souffrir, il vous empêche de manger certains de vos plats préférés. Cependant, les scientifiques ont découvert que vous pouvez vous protéger de cette maladie en vous entraînant régulièrement. Par exemple, une étude a révélé que les exercices d'aérobic et de résistance sont efficaces pour prévenir le diabète de type 2. L'étude a porté sur 46 participants qui pratiquent des activités consommatrices d'énergie.

Les chercheurs ont observé que l'exercice régulier réduit de 6 % le



risque de diabète de type 2. Ils ont remarqué que ce bénéfice était plus

évident chez les personnes ayant un indice de masse corporelle élevé. Ces personnes présentent un risque de diabète plus élevé que les autres participants. Néanmoins, cette étude a démontré que, outre la perte de poids, l'exercice physique diminue également les risques de devenir diabétique. Plusieurs études ont appuyé cette enquête, prouvant que les résultats sont fiables.

Par exemple, une étude portant sur 271 médecins de sexe masculin a enregistré des résultats similaires. La recherche a montré que les participants qui déclaraient pratiquer une activité physique hebdomadaire avaient une incidence réduite de diabète de type 2. Les activités qu'ils pratiquaient étaient suffisantes pour les faire transpirer. Les chercheurs expliquent que ces participants ont également moins de risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.

## **Améliore la santé des os**

Si vous voulez améliorer votre densité osseuse, vous devez avoir une culture de l'entraînement régulier. Les exercices avec mise en charge, en particulier les exercices de résistance, ont le plus d'effets sur la densité minérale osseuse. Une analyse de plusieurs

rappports transversaux a prouvé que l'entraînement en résistance augmente la densité minérale osseuse. Par conséquent,

les personnes qui pratiquent ces activités ont plus de chances d'avoir des os en meilleure santé que celles qui ne les pratiquent pas.



En outre, les auteurs ont observé que le type de sport pratiqué détermine la densité minérale osseuse. Par exemple, les athlètes qui pratiquent des sports à faible impact ont tendance à avoir une densité minérale osseuse plus faible que les athlètes qui pratiquent des sports à fort impact. Par conséquent, bien que l'exercice physique améliore la santé des os, certaines routines spécifiques ont un impact plus important que d'autres. D'autres

chercheurs ont obtenu des résultats similaires dans des études portant sur des enfants, des adolescents, des adultes d'âge moyen et des personnes âgées.

De nombreuses études longitudinales ont examiné les effets de l'exercice sur la santé osseuse en utilisant différentes catégories de personnes. Les scientifiques recommandent que d'autres études soient menées, notamment celles qui impliquent un plus grand nombre de participants. Néanmoins, les études menées jusqu'à présent ont montré qu'il existe des preuves irréfutables que les activités physiques améliorent la santé des os. Elles réduisent également le risque de souffrir de maladies osseuses. Les chercheurs suggèrent que les exercices de port de poids et d'impact permettent d'éviter la perte osseuse associée au vieillissement.

D: :  
II.I  
I

Ac  
.  
ic

5

# PHYSIQUE FITNESS ET VOTRE VIE SEXUELLE



## **Chapitre 5 : La forme physique et votre vie sexuelle**

L'exercice régulier présente une pléthore d'avantages, comme vous l'avez constaté grâce aux preuves scientifiques présentées dans le chapitre précédent. Vous avez donc plus qu'assez de raisons pour commencer et maintenir un programme d'entraînement. Néanmoins, la forme physique vous aide également dans votre vie sexuelle.

En effet, vous ne devriez pas faire de l'exercice dans le seul but de booster vos prouesses et aventures sexuelles. Cependant, on ne peut nier que la forme physique vous aide beaucoup dans ce domaine. Ce chapitre passe en revue le lien entre le fait de rester en forme et votre vie sexuelle.

### **Attirer le sexe opposé**

Il est vrai que ce que beaucoup de gens trouvent attirant à long



terme est différé. Certaines personnes sont attirées par les personnes brillantes, tandis que d'autres sont attirées par les personnes émotionnellement intelligentes. Néanmoins,

la réalité est que l'apparence extérieure vous incite souvent à vérifier l'intérieur du "contenant". L'un des secrets les plus mal gardés au monde est que les gens sont émus par ce qu'ils voient. Les humains ont tendance à croire que les belles personnes ne peuvent pas faire de mal, jusqu'à ce qu'elles le fassent.



En effet, vous voulez que les gens voient les qualités qui vont au-delà de votre apparence. Cependant, vous devez les aider en ayant une bonne apparence. Vous pouvez avoir des traits fantastiques qui feront de vous un excellent partenaire romantique et pourtant lutter pour trouver un conjoint à cause de votre apparence. Seules

quelques personnes sont assez patientes et perspicaces pour regarder...

au-delà de la surface. Vous devez donc faire votre part pour vous donner plus de chances de rencontrer l'homme ou la femme de vos rêves.

Vous devriez être capable de vous regarder dans le miroir et de sourire grâce à votre physique. Si vous êtes suffisamment objectif, vous pourriez admettre que vous ne voudriez pas sortir avec vous-même si vous étiez du sexe opposé. Par conséquent, commencez votre plan d'entraînement pour vous donner cette silhouette admirable. Rappelez-vous que cela ne doit pas être votre objectif principal pour faire de l'exercice régulièrement. Néanmoins, c'est un avantage supplémentaire qui peut faire une différence significative.

## **La confiance en soi lors d'une demande de rendez-vous ou d'un rendez-vous galant**

La confiance en soi est un trait de caractère essentiel qui vous aide à obtenir un succès remarquable dans tous les domaines, y compris dans votre vie sexuelle. Si vous avez une faible estime de vous-même, des personnes moins qualifiées pour un rôle seront

sélectionnées avant vous. Tout le monde veut être avec quelqu'un en qui il peut avoir confiance pour un travail. En effet, certaines personnes peuvent être trop sûres d'elles au point de promettre ce qu'elles ne peuvent pas offrir. Cependant, ces personnes

ont toujours l'occasion de faire leurs preuves, plus que les personnes qui ont peu confiance en elles.

Lorsqu'il s'agit d'entrer en relation avec le sexe opposé, vous devez être sûr de vous pour obtenir un rendez-vous. Vous devez également avoir une bonne estime de vous-même pour faire face aux éventualités d'un rendez-vous galant. Lorsque vous n'avez pas confiance en vous, vous pouvez faire des erreurs stupides qui sont tout à fait évitables. Dans le film "Aladdin", le personnage principal a gâché sa première occasion d'impressionner la princesse parce qu'il était anxieux. Il a dit des choses pour lesquelles il a dû s'excuser plus tard parce qu'il n'avait pas confiance en lui.

En même temps, avoir une bonne apparence vous donne la confiance nécessaire pour vous appliquer convenablement lorsque vous vous adressez au sexe opposé. Vous aimez avoir cette forme de corps que tout homme ou femme désire. Cette confiance se retrouve également dans la chambre à coucher. Lorsque vous avez un beau physique, vous avez envie de le montrer à votre partenaire, ce qui a une incidence sur vos performances.

## **Garder la forme et la libido**

L'activité physique a de multiples effets sur le fonctionnement pendant les rapports sexuels. Elle peut être positive ou négative, selon la façon dont on s'y prend. Selon une étude de l'université de Californie, les hommes qui font régulièrement de l'exercice ont des performances nettement meilleures pendant les rapports sexuels. Ils ont également un pourcentage plus élevé d'orgasmes satisfaisants. Cette étude a également montré que les femmes qui sont physiquement actives bénéficient des mêmes avantages.

Une étude de l'université du Texas a également examiné le lien entre la forme physique et les performances sexuelles. Les chercheurs ont observé que le fait de faire de l'exercice physique augmente l'excitation sexuelle physiologique chez les femmes. Ce résultat montre que les femmes qui font de l'exercice sont plus susceptibles d'être excitées que celles qui n'en font pas. Les experts estiment que l'activité physique joue un rôle essentiel dans les performances sexuelles car elle augmente la respiration, le rythme cardiaque et l'activité musculaire. Cette amélioration affecte finalement les performances et la satisfaction sexuelles.

Néanmoins, vous devez faire preuve de prudence. Vous pouvez

ruiner votre vie sexuelle si vous faites des efforts excessifs pendant vos séances d'entraînement. Des recherches ont montré que les hommes qui font régulièrement des exercices intenses



base pourrait avoir considérablement diminué la libido. Cette étude a été réalisée par des scientifiques de l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill. En d'autres termes, les hommes qui s'adonnent à des exercices d'intensité moindre pourraient avoir de meilleures performances sexuelles que leurs homologues d'intensité plus élevée.

## **Fatigue, épuisement mental et sexe**

Votre corps peut réagir de différentes manières lorsque vous êtes stressé. L'une d'elles est qu'il peut saboter votre entraînement. En outre, votre libido peut également en souffrir. Le stress augmente la production d'une hormone appelée cortisol, qui peut réduire votre intérêt pour le sexe à long terme. En revanche, l'exercice physique produit des endorphines, une hormone qui procure une sensation de bien-être et qui réduit le taux de cortisol.

La diminution du taux de cortisol réduira à son tour votre niveau de stress et stimulera votre excitation sexuelle. Par conséquent, l'exercice physique améliore votre libido. Selon le Dr Penhollow, l'activité physique réduit la dépression. Par ailleurs, il est peu

probable que vous ayez des désirs sexuels lorsque vous n'êtes pas de bonne humeur. Ainsi, en réduisant ou en éliminant

dépression, l'exercice régulier améliore votre vie sexuelle en stimulant votre libido.

De plus, la musculation améliore votre souplesse, ce qui vous permet d'essayer différentes positions sexuelles plus satisfaisantes. En outre, vous avez besoin de la force du corps pour tenir ou maintenir certains mouvements sexuels. Par conséquent, en faisant régulièrement de l'exercice, vous vous donnerez la vitalité et la puissance nécessaires pour vous engager dans une activité sexuelle optimale.

## **Exercices pour améliorer le sexe**

Les activités suivantes, en particulier, peuvent stimuler vos performances sexuelles :

### **Kegels**

Les exercices de Kegels renforcent les muscles du plancher pelvien. Les experts estiment donc qu'ils pourraient contribuer à améliorer la libido des hommes et des femmes. Ces exercices sont également recommandés pour atténuer les problèmes de contrôle des

intestins ou de fuites urinaires. Chez les femmes, ces activités pourraient

renforcer les muscles vaginaux, ce qui favorise un orgasme plus puissant. Il pourrait également contribuer à retarder l'éjaculation chez les hommes.

## **Entraînement en force**

Cet exercice consiste à utiliser des poids ou une résistance pour rendre vos muscles plus forts. Les experts estiment que ce type d'entraînement est plus efficace que les exercices cardio, comme la marche sur un tapis roulant, pour évacuer le stress.

## **Walking**

Marcher pendant seulement trente minutes autour de votre maison peut avoir un impact considérable sur votre santé globale. Plus précisément, elle peut réduire le risque de dysfonctionnement érectile chez les hommes. Une étude de Harvard a révélé qu'elle réduit de 41 % les risques de dysfonctionnement érectile.

## **Baignade**

Vous ne pourrez peut-être pas nager tous les jours, contrairement

à la marche. Néanmoins, trente minutes seulement de cette activité trois fois par semaine

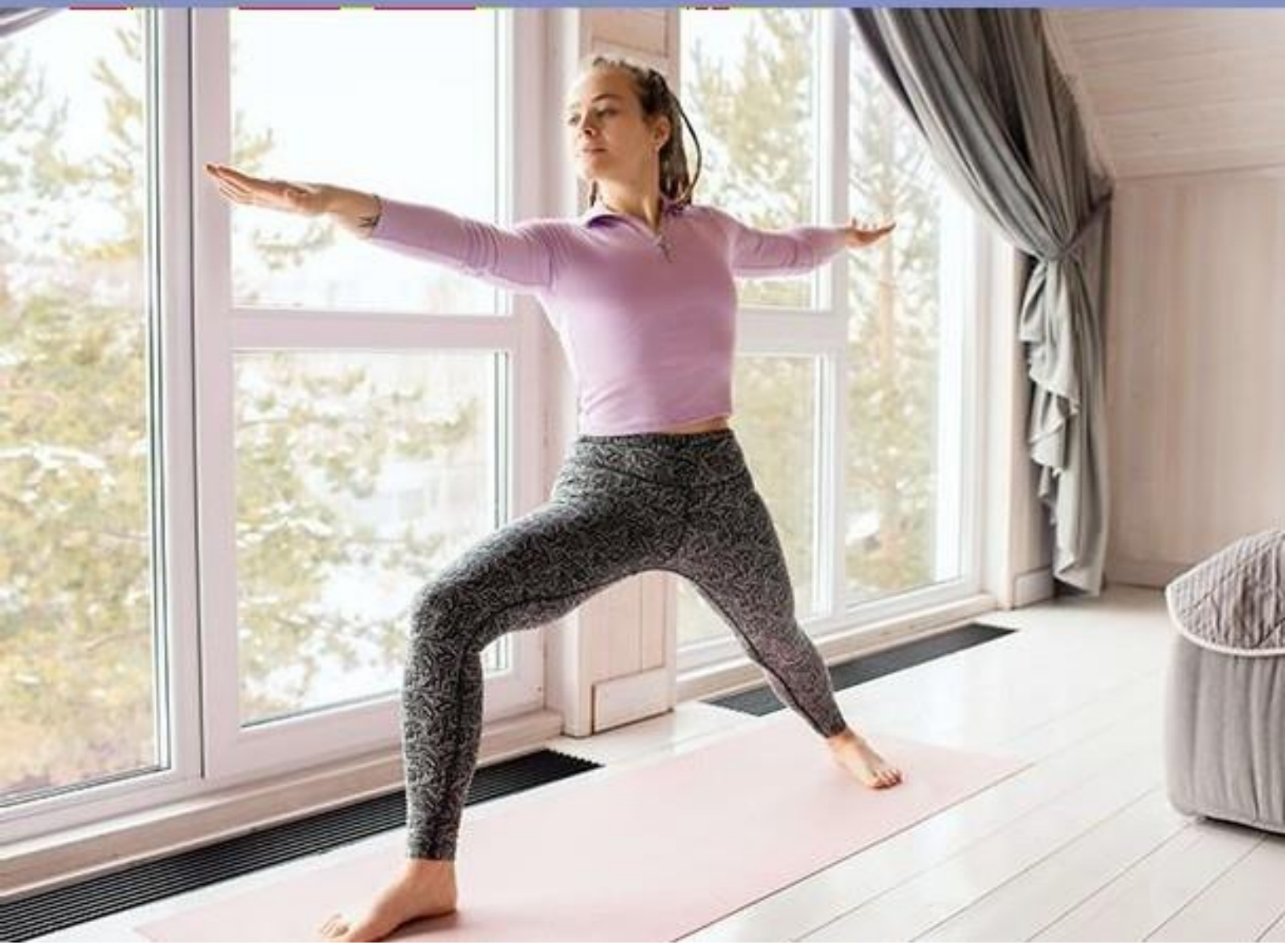
peut stimuler votre libido, selon la même étude. Il peut également entraîner une perte de poids, ce qui améliore l'appétit sexuel.

1M  
I  
A  
:C  
u



DES CONSEILS  
POUR CRÉER  
**A FEASIBLE**  
PLAN

BIEN-ÊTRE





## **Chapitre 6 : Conseils pour créer un plan d'entraînement réalisable**

S'entraîner à la maison présente de nombreux avantages. Vous n'aurez pas à dépenser de l'argent pour vous rendre à la salle de sport et en revenir. Cela vous donne également le temps de vous échauffer avant de commencer une séance. Entre-temps, après quelques minutes d'échauffement, vous êtes prêt à faire feu de tout bois. Il n'est pas idéal de commencer une séance avec des muscles froids pour éviter les blessures pendant l'activité. Ce chapitre vous guidera dans la création de votre propre programme d'entraînement à domicile.

### **Crescendo jusqu'au bout : Commencer par les tâches les plus faciles**

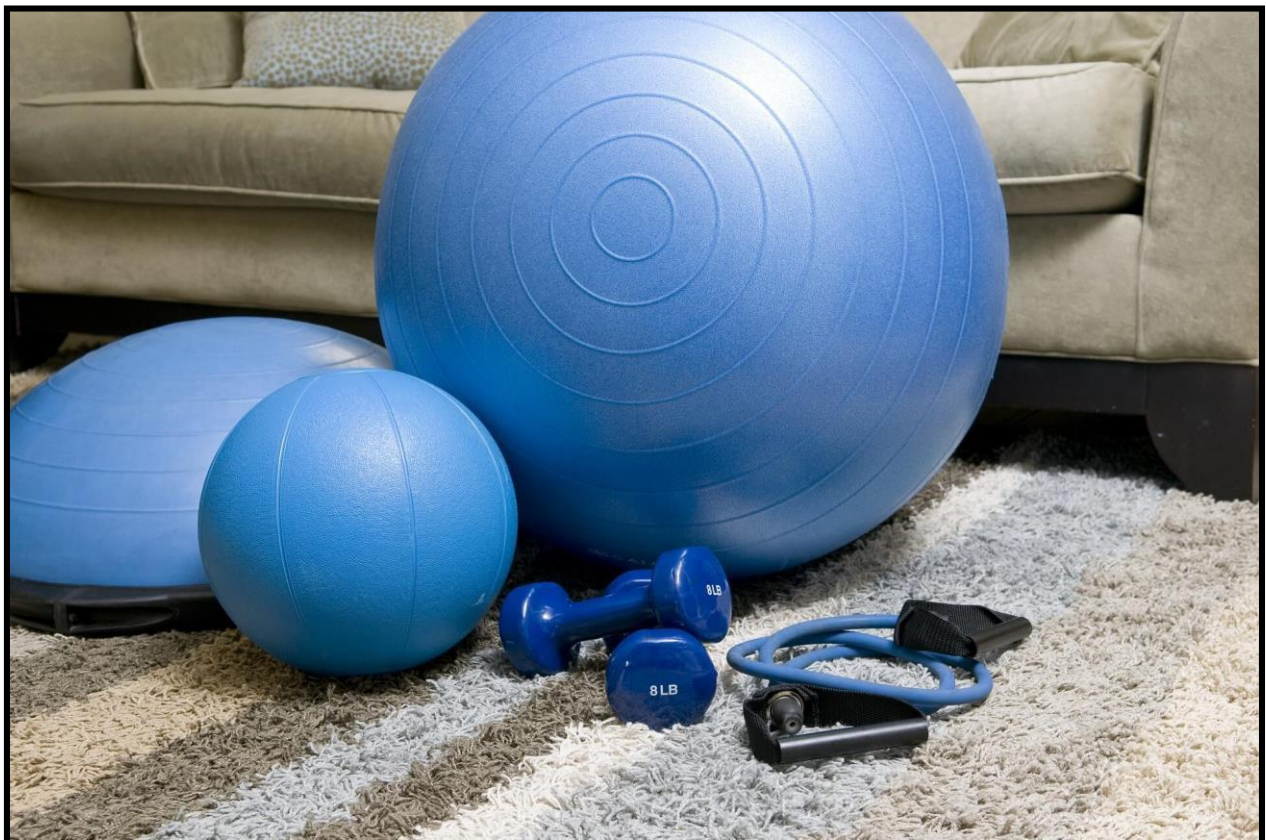
N'oubliez pas que le désespoir ne vous apportera que des résultats indésirables. Par conséquent, lorsque vous commencez votre entraînement à domicile, vous devez vous fixer des objectifs clairement définis afin de canaliser votre énergie dans la bonne

direction. Vous devez vous poser les questions suivantes et bien d'autres encore :

- Est-ce que je veux perdre du poids ?
- Est-ce que j'essaie de prendre du volume ou de me muscler ?

Quelle que soit la raison qui vous pousse à faire régulièrement de l'exercice, vous devez commencer par les tâches les plus faciles. Notez vos objectifs afin qu'ils puissent vous servir d'inspiration et de motivation par la suite. Néanmoins, vous devez y aller doucement pour éviter de vous blesser ou de trop solliciter vos muscles.

## **Plan typique d'entraînement à domicile**



Vos objectifs détermineront votre plan d'entraînement à domicile. Vous pouvez effectuer des recherches supplémentaires sur les exercices spécifiques qui favorisent vos objectifs. En tant que débutant, vous pouvez choisir de commencer par vous entraîner trois jours par semaine. Si vous choisissez les lundis, mercredis et vendredis, une semaine typique ressemble à ceci :

## **Entraînement 1 : lundi**

Après vous être échauffé pendant quelques minutes, vous pouvez commencer votre routine avec les activités suivantes :

### ***Activité no 1 : arraché puissant***

Cet exercice consiste à plier les genoux tout en tenant un haltère dans une main entre les jambes. Tendez ensuite vos hanches, vos genoux et vos chevilles de manière explosive pour soulever le poids au-dessus de votre tête. Faites un demi-squat pour maintenir le poids au-dessus de votre tête une fois que votre corps est droit de la tête aux pieds, puis redressez-vous. Il est recommandé de se reposer pendant une minute avant de passer à l'activité suivante.

### ***Activité n° 2 - Presse à squat***

Commencez avec les haltères au niveau des épaules et descendez en position accroupie. Continuez en vous levant et en pressant les haltères directement au-dessus de votre tête. Faites descendre les haltères et revenez à la position initiale.

### ***Activité no 3 - Sauter à la corde***

Après un repos de soixante secondes, commencez avec les haltères le long du corps et faites un demi-squat. Sautez ensuite directement du sol, atterrissez en douceur et recommencez.

### ***Activité n°4 Moulin à vent***

Commencez par tenir un haltère au-dessus de votre tête avant de vous pencher à la taille en ramenant une main le long de votre jambe. Veillez à vous concentrer sur le poids tout au long de l'exercice.

### ***Activité n° 5 - Déploiement***

Avec les haltères sous les épaules, mettez-vous à genoux. Puis

faites rouler les haltères vers l'avant aussi loin que possible.  
Contrôlez le mouvement avec

vos abdominaux, puis revenez à la position initiale. Ce mouvement, ainsi que le moulin à vent, est le meilleur moyen de développer un pack de six durs comme la pierre.

## **Entraînement 2 : mercredi**

Tout comme le premier jour, concentrez-vous davantage sur les mouvements fonctionnels. Ces activités ne sont pas difficiles et vous donnent l'élan nécessaire pour continuer lorsque vous commencez à vous fatiguer. Elles comprennent le balancement des haltères, le squat au-dessus de la tête, la fente latérale, le ralliement renégat et l'élévation des jambes. Faites en sorte que l'exercice soit continu en vous reposant pendant une minute après avoir terminé une tâche.

### ***Activité n° 1 : Balancement d'haltères***

En pivotant au niveau des hanches, envoyez l'haltère entre vos jambes. Puis, afin d'utiliser le mouvement de la hanche pour soulever l'haltère à la hauteur des épaules, poussez puissamment vos fessiers vers l'avant. Revenez au début du mouvement et passez à la répétition suivante.

### ***Activité n° 2 : Squat de tête***

Cette activité consiste à commencer en tenant tous les deux les poids directement au-dessus de la tête. Ensuite, pliez les hanches et les genoux pour vous accroupir en même temps. Veillez à ce que les haltères ne se déplacent pas vers l'avant.

### ***Activité n° 3 : Rangée de renégats à la presse***

Effectuez une pression au sommet en tenant un haltère dans chaque main. Assurez-vous de ramer un haltère jusqu'à votre côté. Ramez ensuite l'autre haltère vers le haut tout en abaissant le poids pour effectuer une répétition.

### ***Activité n° 4 : Fente latérale***

Commencez par tenir un haltère dans chaque main. Pliez ensuite votre genou principal en faisant un grand pas sur le côté. Veillez à ce que votre pied soit dirigé vers l'avant et que votre genou soit aligné avec vos orteils. Revenez au point de départ en repoussant votre pied avant. Puis faites un pas dans l'autre sens pour répéter le mouvement. À chaque répétition, alternez les côtés.



## ***Activité no 5 - Levée de jambe***

Cet exercice est assez simple. Il consiste à tenir un haltère entre vos pieds, les talons étant légèrement soulevés du sol. Levez vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient verticales tout en les gardant droites. Puis descendez lentement sous contrôle en veillant à ce que vos talons ne touchent pas le sol.

## **Entraînement 3 : vendredi**

Pour le dernier jour d'entraînement de la semaine, il est recommandé de terminer en beauté. En d'autres termes, effectuez des tâches plus fastidieuses. Dans cette routine, le premier pourrait être l'exercice le plus difficile que vous ayez jamais tenté. Le problème n'est pas la complexité ou la lourdeur, mais la technicité. Presser des poids directement au-dessus de la tête tout en s'accroupissant exige une excellente mobilité et un bon contrôle. La dernière activité est les redressements turcs. Cette activité est si exigeante et bénéfique que vous pouvez en faire une séance entière.

### ***Activité n° 1 : Le dos d'acier***

Commencez par vous mettre en position de squat avec les haltères au-dessus de votre tête. Abaissez ensuite les haltères au niveau des épaules tout en restant en position accroupie. Continuez en répétant le mouvement d'abaissement et de pression tout en restant dans cette position.

### ***Activité n° 2 : Accroupissement sur une jambe***

Avec les haltères le long du corps, tenez-vous sur une jambe. Pliez ensuite les hanches et les genoux pour faire un squat sur une jambe tout en gardant la poitrine haute. Revenez à votre point de départ. Essayez de faire toutes les répétitions sur cette jambe avant de passer à l'autre.

### ***Activité n° 3 : Flexion du tronc***

Commencez cet exercice en plaçant un haltère sur une épaule. Ensuite, effectuez une fente vers l'avant avec la jambe opposée tout en ramenant l'haltère en travers de votre corps. Changez de côté après avoir fait toutes les répétitions d'un côté.

### ***Activité no 4 : Levée de terre roumaine à une jambe***

Avec les haltères accrochés à vos cuisses, tenez-vous sur une jambe. Abaissez les haltères vers le sol en vous penchant au niveau des hanches. Veillez à ce qu'ils restent près de votre jambe. Si vous vous avancez trop, vous exercerez une pression sur le bas du dos. Évitez donc de le faire.

### ***Activité n° 5 : redressement turc***

Terminez la séance en vous allongeant sur le sol et en tenant un poids au-dessus de votre visage. Pliez ensuite le genou de ce côté et remontez sur votre coude. Passez à la main et décollez vos hanches du sol. Ramenez ensuite votre jambe tendue sous votre corps. Retirez votre main du sol et relevez-vous.

CHAPTER

7

# COMMENT CRÉER UN PLAN D'ALIMENTAT





## Chapitre 7 : Comment créer un plan de régime ?

Vous ne pouvez pas avoir un plan d'entraînement efficace sans un plan de régime alimentaire tout aussi excellent. L'exercice est une activité physique, et vous avez besoin d'énergie pour la pratiquer. En outre, une bonne habitude alimentaire a en soi une incidence sur votre apparence. Il est donc impératif que vous ayez des habitudes alimentaires saines pour que vos efforts ne soient pas vains. Ce chapitre examine la bonne façon de procéder pour créer



un plan de régime qui complétera votre plan d'entraînement.



## **Le lien entre la condition physique et les habitudes alimentaires**

L'activité physique nécessite du "carburant" pour son bon déroulement. On ne saurait donc trop insister sur l'importance de l'alimentation dans votre programme d'entraînement. Lorsque vous commencez à faire de l'exercice, vous êtes plus en forme et vous perdez du poids. Néanmoins, vos besoins énergétiques vont également changer. Vous aurez besoin de plus de calories pour suivre le métabolisme et les activités en cours dans votre corps. En tant que personne physiquement active, vous aurez besoin d'une quantité adéquate des éléments suivants :

- Les glucides, qui constituent la principale source d'énergie de l'organisme.
- Les graisses, qui constituent une source supplémentaire de vitalité.
- Les protéines, qui sont indispensables à l'entretien et à la reconstruction des tissus, notamment des muscles.
- L'eau, qui est essentielle au remplacement des liquides perdus pendant l'activité.

Pour disposer de ces nutriments essentiels, vous devez avoir une alimentation modérée, variée et équilibrée. Une alimentation trop ou pas assez riche en nutriments ne vous aidera pas à donner à votre corps ce dont il a besoin pour soutenir votre programme d'entraînement. Modérée signifie que vous devez manger un peu



de tout sans rien en excès. Il est possible d'avoir toutes les catégories essentielles d'aliments dans votre alimentation sans en manger trop.

Varié signifie que tout en mangeant différents types d'aliments, vous veillerez à toujours obtenir les nutriments dont vous avez besoin. En d'autres termes, vous mangerez d'autres fruits au lieu de la seule pomme, par exemple. Notez qu'aucun aliment ne fournit un nutriment particulier. Mangez donc une grande variété d'aliments pour éviter de surconsommer une substance, ce qui ne serait pas bénéfique pour votre corps. Par ailleurs, une alimentation équilibrée implique que vous consommiez le nombre recommandé de portions de chaque type d'aliment la plupart des jours.

Les athlètes et les personnes très actives physiquement ont des besoins nutritionnels particuliers en raison des exigences qu'ils imposent à leur corps. Ils ont souvent besoin de plus de glucides, comme les céréales, que la quantité requise par une personne moyenne. En revanche, ils n'ont pas besoin d'autant de protéines que les autres personnes.

Le foie et les muscles stockent les glucides comme énergie prête à l'emploi, et cet apport est rapidement consommé pendant l'exercice. Les athlètes d'endurance tels que les cyclistes et les coureurs ont besoin d'une grande quantité de ce nutriment en raison de la nature de leurs activités. Ils doivent consommer les

glucides avant ou pendant l'exercice car le corps n'a pas la capacité d'en stocker beaucoup.

## **Régime alimentaire typique**

Ce livre couvre un plan de régime de deux semaines, scientifiquement conçu pour une perte de poids substantielle. Il offre environ 1250 calories par jour, ce qui est plus que suffisant pour une personne physiquement active. Vous trouverez ci-dessous un résumé des directives diététiques de base.

Il indique la quantité quotidienne d'aliments autorisée pour chaque catégorie d'aliments. Essayez de mélanger et d'assortir les aliments tout au long de la journée. Veillez à ne pas dépasser votre objectif calorique en faisant cela. Vous pouvez suivre l'un des menus préconçus ci-dessous pour vous assurer que vous faites ce qu'il faut.

## **Directives nutritionnelles**

Légumes : Une tasse et demie (une demi-tasse équivaut à : une demi-tasse de légumes crus/cuits/congelés/conservés, une tasse de légumes verts à feuilles ou une demi-tasse de jus de légumes). Choisissez différentes options, notamment des légumes riches en

amidon, des légumes orange, des haricots secs, des légumes vert foncé et des petits pois.

Huiles : Quatre cuillères à café (une cuillère à café équivaut à : une cuillère à café d'huile végétale, deux cuillères à café de vinaigrette légère, une cuillère à café de beurre ou une cuillère à café de mayonnaise allégée).

Fruits : Une tasse (une tasse équivaut à : une tasse de fruits congelés/frais/conservés, une demi-tasse de fruits secs, ou une tasse de jus de fruits). Les choix sains comprennent les poires, les pommes, les mangues, les cerises, les raisins, les framboises, les fraises, les myrtilles et les grenades.

Céréales : Quatre onces (une once équivaut à : une tranche de pain, une tasse de flocons de céréales, un petit muffin, une demi-tasse de riz cuit ou une once de pâtes sèches).

Lait : deux tasses (une tasse équivaut à : une tasse de yaourt/lait/lait de soja ou une once et demie de fromage. Choisissez autant que possible des options à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses.

Viandes et haricots : Trois onces (Une once est équivalente à : Une once de volaille/viande/poisson maigre, un œuf, une cuillère à soupe de beurre de cacahuète, un quart de tasse de haricots cuits ou

une demi-once de noix/graines).

## **Menu 1**

### **Petit-déjeuner (8 h - 9 h)**

Une tranche de pain grillé

Smoothie (mélangez une tasse de lait de soja et des glaçons + une tasse de baies)

Une cuillère à café de beurre

### **Déjeuner (11 h - 13 h)**

Un quart de tasse de légumes (comme des carottes, du brocoli cuit à la vapeur, du chou-fleur, etc.)

Une tasse de céréales cuites (comme le riz brun, le riz blanc, le riz sauvage, le millet, le quinoa, etc.)

Deux onces de viande maigre (de la taille d'un demi-panier de cartes à jouer)

Collation (15h00 - 16h00)

Une demi-once de graines ou un œuf

### **Dîner (17 h - 19 h)**

Deux cuillères à café de vinaigrette légère

Une tasse et demie de légumes à feuilles vertes  
Une once et demie de fromage



## **Menu #2**

### **Petit-déjeuner (8 h - 9 h)**

Une tasse de  
yaourt Une demi-  
tasse de flocons  
d'avoine  
Tisane ou café noir

### **Déjeuner (11 h - 13 h)**

Une tranche de pain de blé entier  
Tomate, concombre, laitue (équivalent à trois quarts de tasse au  
total) Deux onces de thon  
Une cuillère à café d'huile d'olive + une cuillère à  
café de mayonnaise Collation (15 h - 16 h)  
Un morceau de fruit ou une tasse de fruits frais ou

### **Dîner (17 h - 19 h)**

Une tortilla de maïs  
Une demi-tasse de laitue  
râpée Une demi-tasse de  
salsa  
Une demi-tasse de  
haricots noirs Une demi-  
once de fromage Une

demi-tasse de riz cuit

## **Menu #3**

### **Petit-déjeuner (8 h - 9 h)**

Une demi-tasse de lait/lait  
de soja Une tasse de  
céréales riches en fibres  
Une banane

### **Déjeuner (11 h - 13 h)**

Une tasse de bâtonnets de  
carottes/céleri/poivrons verts crus Une tasse de  
pâtes alimentaires  
Deux cuillères à café  
d'huile d'olive Deux onces  
de viande maigre Collation  
(15 h - 16 h)

Une demi-tasse de légumes ou une demi-tasse de sauce pour pâtes

### **Dîner (17 h - 19 h)**

Une tasse de fromage cottage  
faible en gras Six craquelins

Dem demi-once de noix mél mél mél mél mél mél mél mél mél mél mél  
mél mél mél mél mél mél mél mél mél mél mél

## Conseils pour réussir un régime

Suivre un régime alimentaire strict est plus facile à dire qu'à faire. Néanmoins, les conseils suivants peuvent vous aider à réussir dans cette entreprise :

- Planifiez chaque semaine à l'avance.
- Débarrassez votre réfrigérateur et votre garde-manger de tous les aliments susceptibles de faire dérailler votre régime. C'est un moyen facile d'éviter les tentations.
- Consommez huit verres d'eau ou plus par jour. De plus, buvez au moins un verre avant chaque repas pour éviter de trop manger en diminuant votre appétit.
- Il faut environ vingt minutes avant que votre cerveau ne vous signale que vous êtes rassasié. Par conséquent, mangez lentement autant que possible. Mastiquez chaque bouchée et posez votre fourchette ou votre cuillère entre chaque bouchée.
- Apportez de la variété à un régime alimentaire autrement restreint en essayant de nouveaux aliments chaque fois que possible.
- Augmentez vos chances d'être rassasié en ajoutant des épices à vos aliments pour les parfumer.
- Résistez à l'envie de manger excessivement à l'extérieur en cuisinant pour vous.
- Pour éviter d'être tenté de prendre une collation après un repas,

brossez-vous les dents. Le manque de sommeil peut stimuler l'appétit et entraîner une suralimentation. Donc, dormez suffisamment.

- Surtout, n'oubliez jamais votre objectif.

# CHAPTER

# 8

## COMMENT ENTREtenir VOTRE PLAN ET MOMENTUM

1 1JJ

• ”  
-  
• )'



## **Chapitre 8 : Comment maintenir votre plan et votre élan ?**

Il est facile de commencer quelque chose, mais il peut être difficile de s'en tenir à un plan et d'atteindre son objectif. Vous pouvez élaborer un régime et un plan d'entraînement après avoir lu ce livre. Néanmoins, vous trouverez des raisons d'arrêter au fil du temps. Il y aura des jours où vous serez découragé et où vous n'aurez plus envie de continuer. Cependant, vous pouvez vous assurer de rester concentré et de maintenir votre constance en tirant parti des conseils suivants.

### **Soyez cohérent avec l'heure et le lieu**

Lorsque vous réalisez une activité, il s'agit d'un acte. En revanche, lorsque vous la réalisez régulièrement, elle devient une habitude. Notez que vous pouvez entraîner votre corps de telle sorte que vous aurez envie de refaire quelque chose. Il est possible de faire quelque chose à plusieurs reprises de telle sorte que vous aurez

l'impression qu'il vous manque quelque chose chaque fois que vous ne l'avez pas fait.



Le brossage des dents et la prise du bain sont des exemples de ces tâches quotidiennes auxquelles nous nous entraînons.

Dans certains cas, vous pouvez avoir l'impression que votre vie n'est pas à sa place lorsque vous n'avez pas effectué ces tâches. Vous pouvez entraîner votre corps à voir votre plan d'entraînement à domicile de cette façon. La clé pour rendre cela possible est d'être cohérent avec le temps et le lieu. Évitez autant que possible d'utiliser des lieux et des périodes différents. Lorsque vous faites quelque chose à une heure donnée, un jour donné et à un endroit donné, votre corps s'y habitue.

Vous aurez envie de recommencer à l'approche de ce moment. Au début, vous aurez peut-être besoin d'une alarme. Cependant, après une semaine ou deux d'entraînement régulier, votre corps s'y habituera. Votre corps disposera d'un minuteur naturel qui vous rappellera que le moment est proche. Même si vous oubliez d'effectuer l'activité, vous vous en souviendrez plus tard dans la journée, car elle fait désormais partie intégrante de vos tâches quotidiennes.

## **Rappelez-vous toujours les avantages**

Il ne sert à rien de faire quelque chose sans le faire bien. De même, vous ne pouvez pas profiter des avantages d'une activité si vous ne la pratiquez pas de manière cohérente, et l'entraînement n'est pas différent. Vous ne pouvez pas obtenir la silhouette que vous désirez si vous n'êtes pas stable dans votre façon de faire de l'exercice. De même, vous ne pouvez pas perdre du poids ou développer vos muscles à votre goût si vous n'êtes pas régulier. Par conséquent, vous devez rester concentré sur les avantages pour vous inciter à continuer.

Écrivez vos objectifs dès le départ pour vous en souvenir plus facilement. Vous pouvez leur faire un pense-bête sous forme de notes courtes sur votre téléphone. En outre, vous pouvez également en faire de courtes notes et les placer dans des endroits bien en vue de votre maison pour vous en souvenir. Vous devez tirer parti de votre environnement pour vous mettre en condition de réussir votre plan. Par exemple, si vous utilisez un tapis pendant vos exercices, vous pouvez l'étaler près de votre lit avant de dormir pour vous le rappeler le lendemain matin.

Ce ne sont là que des exemples. Réfléchissez à d'autres moyens

créatifs de vous aider à vous rappeler de respecter votre plan. Seules les personnes qui maintiennent l'élan et la motivation initiaux parviendront à atteindre leurs objectifs.

objectifs. Notez qu'il ne suffit pas d'être motivé, car il y aura des jours où votre passion sera faible. Néanmoins, en vous rappelant ce que vous devez réaliser, vous serez en mesure de vous inspirer pour rester engagé.

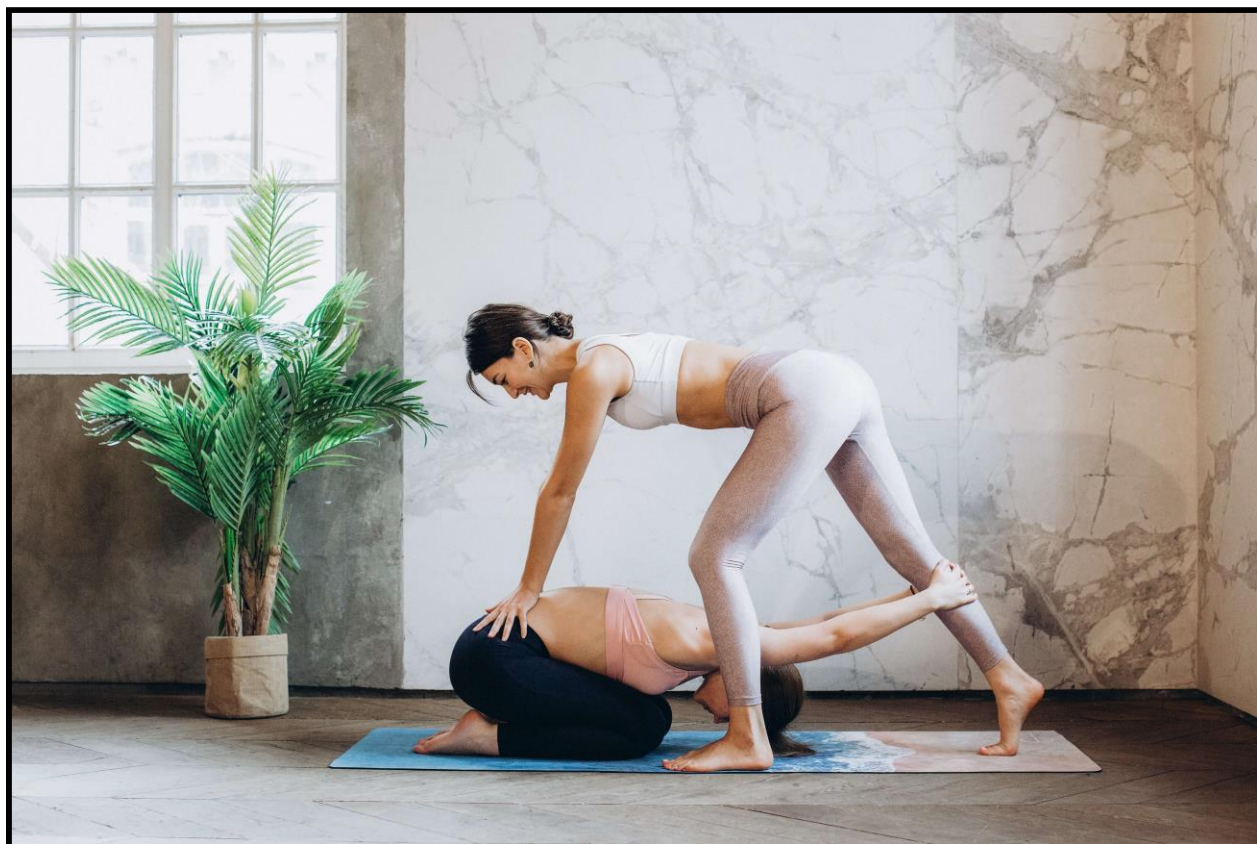
## **Entourez-vous des bonnes personnes**

On ne saurait trop insister sur l'importance d'avoir les bonnes personnes autour de soi. La détermination est l'ingrédient le plus important qui vous permettra de réussir n'importe quelle tâche. Cependant, il est possible que vous perdiez votre ardeur initiale lorsque vous êtes entouré de personnes qui n'apprécient pas ce que vous faites. Ils vous diront que vous ne faites que vous soumettre à un stress inutile. Ils pourraient même vous rappeler des études telles que celle citée plus haut, selon laquelle un exercice intense entraîne une baisse de la libido.

Notez que vous n'avez pas besoin des bonnes personnes autour de vous pour les bons jours où vous êtes motivé. Lorsque vous êtes zélé pour quelque chose, il est difficile pour quiconque de vous convaincre du contraire. Néanmoins, le problème est que vous ne

serez pas toujours passionné. En fait, il peut y avoir des jours où vous vous blessez par erreur

pendant la pratique d'une activité physique. Une telle circonstance peut vous décourager de vous engager dans des séances d'entraînement régulières.



C'est pendant ces jours où vous n'avez pas envie de continuer que vous avez besoin des bonnes personnes qui peuvent vous encourager. Elles vous rappelleront vos objectifs et vous aideront à vous remettre sur pied. N'oubliez pas que vous vous entraînez à la maison. Il se peut donc que vous n'ayez pas accès à de telles personnes physiquement. Cependant, vous pouvez les rencontrer en rejoignant un groupe ou une page sur les médias sociaux où les

gens partagent leurs expériences, leurs défis et leurs victoires.

## **Tenez un journal de vos progrès**

La tenue d'un journal présente de nombreux avantages. L'un d'eux est qu'il vous permet de garder vos pensées organisées. Il vous permet d'enregistrer vos pensées, vos sentiments et vos événements quotidiens. Si vous souhaitez vous entraîner à l'écriture, la tenue d'un journal est l'un des moyens d'y parvenir. Vous apprendrez à écrire sur un sujet précis et à développer vos idées, améliorant ainsi vos compétences rédactionnelles. Cependant, la tenue d'un journal est un véritable outil qui peut vous aider à atteindre vos objectifs.

Votre journal est le meilleur endroit pour mettre en évidence vos objectifs, y compris vos objectifs d'entraînement. Chaque fois que vous aurez besoin de le mettre à jour, vous vous souviendrez à nouveau des objectifs et vous aurez un regain d'optimisme et d'engagement pour suivre votre plan. En outre, il s'agit d'un moyen pratique de suivre vos progrès. Chaque fois que vous enregistrerez vos étapes, vous serez enthousiaste à l'idée de continuer. Vous pouvez mettre en évidence le prochain objectif et la manière dont vous comptez l'atteindre.

En outre, la tenue d'un journal vous permet de noter vos idées sur



le vif. Vous pouvez noter de nouvelles astuces qui peuvent vous aider à améliorer ou à respecter votre régime alimentaire et votre programme d'entraînement. Vous ne serez pas limité par le lieu ou le temps lorsque vous aurez un journal. En outre, la mise à jour de votre journal vous aide à évacuer le stress. Vous pouvez noter vos angoisses et

frustrations à cet endroit au lieu de les garder à l'esprit. Cette approche vous aide à améliorer votre santé globale en libérant les tensions.

## **Partagez vos résultats avec des personnes partageant les mêmes idées**

Parler de quelque chose montre votre conviction à son sujet. D'ailleurs, plus vous discutez d'une idée, plus vous y croyez. Il est donc essentiel de partager vos projets, vos expériences et vos améliorations avec d'autres personnes afin de maintenir votre intérêt et votre motivation. Néanmoins, vous devez faire attention au type de personnes à qui vous parlez de votre programme d'entraînement. Grâce à vos interactions précédentes, vous pouvez connaître les personnes qui ne sont pas susceptibles de partager un intérêt commun avec vous.

Si vous parlez à des personnes qui n'apprécient pas l'exercice, elles risquent de vous décourager. Comme indiqué précédemment, si vous ne trouvez pas autour de vous des personnes qui sont également fascinées et enthousiastes à l'idée de faire de l'exercice, vous pouvez rejoindre une page ou un

groupe sur les médias sociaux à cet effet. Vous y trouverez de nombreux individus qui sont au même niveau et ceux qui sont à des stades avancés. Vous apprendrez de leurs erreurs et de leurs déceptions pour améliorer votre routine.

Ces moyens vous donnent également l'occasion de partager vos expériences et vos lacunes avec d'autres personnes. Vous trouverez facilement des conseils et des astuces qui pourront vous aider à vous améliorer. Vous vous rendrez compte que d'autres personnes connaissent les mêmes difficultés. Si vous avez des questions, vous pourrez les poser, et vous trouverez des réponses utiles qui pourront vous aider à améliorer votre plan. Chaque fois que vous franchissez une étape importante, ces plateformes vous offrent la possibilité de partager votre bonheur avec des personnes animées de la même passion.

# Conclusion

Le facteur le plus limitant lorsqu'il s'agit d'atteindre un objectif est le manque d'informations de qualité. Néanmoins, la connaissance ne suffit pas pour réussir dans n'importe quelle entreprise. Vous devez vous engager à mettre en œuvre les idées que vous avez reçues pour enregistrer un succès remarquable. La lecture de ce livre vous a fourni les informations nécessaires pour créer et maintenir un programme d'entraînement à domicile efficace. Cependant, si vous ne mettez pas en œuvre les idées, les connaissances sont inutiles.

Faites donc plus qu'obtenir des conseils essentiels pour votre exercice régulier. Assurez-vous de mettre en pratique les connaissances acquises. On vous a appris à rédiger vos objectifs pour votre programme d'entraînement. Cependant, il existe de nombreux autres avantages dont vous pouvez profiter en dehors de vos objectifs. Beaucoup d'entre eux ont été mentionnés précédemment.

Ils comprennent l'amélioration du sommeil, le soulagement du

stress, la réduction de la dépression et la diminution du risque de cancer et de diabète. Ces avantages sont des faits fondés sur la science. Par conséquent, commencer et respecter votre programme d'entraînement est l'une des meilleures décisions que vous puissiez prendre.

Vous pouvez toujours obtenir la forme corporelle que vous désirez et qui vous donnera la confiance nécessaire pour exceller dans les différents aspects de votre vie. De plus, vous pouvez rester en forme pour améliorer vos performances sexuelles à la satisfaction de votre partenaire. Vous pouvez également éviter d'attirer l'attention sur vous et d'être ridiculisé à cause de votre poids. Rien ne peut vous arrêter si vous êtes déterminé. Commencez dès aujourd'hui votre programme d'entraînement et de régime pour vous donner un nouveau souffle.