



COMMENT PERDRE DU POIDS EN MARCHANT

BONUS

Un programme
d'entraînement
complet pour
vous guider

COMMENT PERDRE DU POIDS EN MARCHANT

TABLE DES MATIERES

.....	3
PRÉFACE.....	4
COMMENT NOS MUSCLES PRODUISENT DE L'ÉNERGIE.....	5
CHAPITRE 2.....	8
QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE MUSCLES.....	8
.....	9
CHAPITRE 3.....	10
COMMENT LE CORPS RÉAGIT A L'ENTRAÎNEMENT.....	10
CHAPITRE 4.....	15
QUELS SONT LES MEILLEURS SPORTS POUR PERDRE DU POIDS.....	15
CHAPITRE 5.....	24
LES COURBATURES.....	24
CHAPITRE 6.....	26
COMMENT FAIRE POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS.....	26
CHAPITRE 7.....	29
QUELQUES PROGRAMMES POUR VOUS AIDER.....	29
CONCLUSION.....	45

PRÉFACE

Aujourd'hui, il existe diverses méthodes pour perdre du poids, allant des régimes alimentaires aux pilules miracles en passant par le jeûne intermittent, actuellement très en vogue et moteur d'une industrie en pleine expansion. Cependant, ces approches peuvent engendrer des coûts significatifs en fonction de la méthode choisie. Les motivations pour perdre du poids varient, certaines personnes cherchant à plaire à tout prix, d'autres aspirant à une silhouette idéale, tandis que certaines sont obsédées par leur poids, surveillant scrupuleusement leur alimentation.

La question du poids est devenue un sujet de société majeur, incitant de nombreuses personnes à dépenser des sommes considérables pour atteindre la silhouette de leurs rêves. Les salles de sport spécialisées, souvent onéreuses, voient les gens s'entraîner intensément plusieurs fois par semaine, tandis que d'autres recourent parfois à la chirurgie ou suivent une multitude de régimes et de traitements médicamenteux.

Cependant, ces initiatives peuvent rapidement grever le budget, sans oublier les effets secondaires potentiels des médicaments ou les contraintes du jeûne. Les résultats peuvent parfois ne devenir apparents qu'après des mois d'efforts et de dépenses considérables. L'inscription dans une salle de sport peut coûter entre 200 et 500 euros, voire plus, pour une année complète.

Face à ces défis financiers et de contraintes, une question se pose : existe-t-il une alternative permettant de perdre du poids sans se priver de nourriture ni dépenser des sommes astronomiques en salles de sport ou en régimes alimentaires ? La réponse est affirmative et plusieurs solutions économiques seront détaillées dans les prochains chapitres.

Ce livre vise à fournir un maximum d'informations pertinentes en un minimum de pages, que les lecteurs pourront appliquer immédiatement. Des programmes d'entraînement vous seront également proposés ultérieurement afin de vous guider progressivement vers les objectifs fixés. Pour l'heure nous allons examiner le fonctionnement de nos muscles, nous explorerons ensuite la formation des graisses, leur stockage et comment s'en débarrasser sans effort particulier ni régime alimentaire contraignant.

