

Conseils pour bien démarrer votre forme physique

Fitness: Comment faire un bon programme?

Écrit Par: Roger **CLAVIN**

INTRODUCTION

Vous essayez toujours de vous débarrasser de quelques kilos de vacances? Vous avez du mal à vous rendre à La Salle de sport? Vous êtes en surpoids et vous ne savez pas quels aliments et quelle taille de portion vous devriez manger? Intégrer la forme physique à votre routine quotidienne peut être intimidant pour les débutants. IL est normal de se sentir intimidé par les habitués lorsque vous entrez dans la salle de sport ou dans n'importe quel studio d'entraînement. Mais les gens que nous considérons comme des professionnels ont également commencé là où nous sommes maintenant. *Alors, ne vous inquiétez pas ! Je vais vous donner quelques conseils pour bien démarrer et profiter également des meilleures méthodes pour votre parcours de remise en forme :*