

# **Les 40 meilleurs trucs pour se mettre en forme**

**Par**

**[www.Optionbienetre.com](http://www.Optionbienetre.com)**

## **Les 10 principaux trucs pour une bonne séance d'entraînement.**

Obtenir le maximum d'une séance d'entraînement est essentiel; votre temps est-il précieux? Avec ces trucs, vous serez assuré d'obtenir le maximum de votre séance d'entraînement.

### **Utilisez un carnet d'entraînement.**

Si vous ne notez pas à chaque séance d'entraînement, vous n'aurez pas les données nécessaires pour progresser.

### **Fixez des objectifs.**

Pour performer efficacement, vous devez savoir pourquoi vous le faite, surtout lorsque vous n'avez pas le goût de vous entraînez.

### **Restez hydraté.**

La majeure partie de votre corps est composée d'eau, n'allez pas jusqu'à l'épuisement durant votre séance d'entraînement, autrement, vous ne pourrez pas performer au niveau supérieur.

### **Soyez bien équipé.**

Ayez les meilleurs vêtements et équipements que vous pouvez vous permettre, vous vous améliorerez et serez plus confortable lors de vos séances d'entraînements.

### **Planifiez vos séances d'entraînements.**

Si vous tournez autour de votre équipement, vous perdrez un temps précieux et vous ne serez pas focalisé.

### **Ne soyez pas accroc de l'entraînement.**

Allez aux gym ou s'entraîner tout le temps peut amener des dommages physiques – ne soyez pas ennuyé!

### **Réchauffez-vous correctement.**

Un réchauffement faible vous amènera des gains faibles et des dommages physiques, prenez le temps d'obtenir un bon pompage du sang.

**Étirez-vous après tout exercice.**

L'étirement peut aider le corps à se débarrasser de la construction chimique qui est la cause des douleurs musculaires. Personne n'aime marcher comme Frankenstein après les séances d'entraînements.

**Donnez-vous des vacances.**

À tous les quelques mois, donnez-vous des journées de congé. Votre corps l'appréciera et vous retournerez à l'entraînement avec vigueur.

**Maintenez l'entraînement à jour.**

Faites un mélange de vos sessions d'entraînements, joignez une classe, essayez une nouvelle machine, changez vos jours de force. Choquez votre corps dans une nouvelle croissance.

## Les 10 principaux trucs pour une bonne séance de cardio.

Le cardio est la pierre angulaire de votre séance d'entraînement; ces 10 trucs vous aideront à assurer si votre cardio est ultra efficace.

### **Obtenez un moniteur de fréquence cardiaque.**

Un moniteur de fréquence cardiaque vous assure de ne pas vous entraîner à un tempo trop élevé et peut vous aider à atteindre vos buts.

### **Aucune douleur, bon gains.**

En exécutant une séance de cardio normale, vous devriez toujours avoir assez de souffle pour soutenir une conversation, ne dépassez pas cette intensité se ne sera pas bénéfique à votre développement.

### **Faites quelque chose que vous appréciez.**

Vous détestez courir? Ne le faites pas. Vous aimez faire du vélo? Faites-le. Sélectionnez une routine de cardio que vous referez avec intérêt.

### **Changez de machines.**

Un quarante minutes d'entraînement sur le tapis roulant peut-il être ennuyant? Pourquoi ne pas changer entre le tapis roulant, les rames, l'elliptique et les marches?

### **Jouez avec l'intensité.**

Quand vous avez fini la phase de base pourquoi ne pas mettre de l'intensité élevé dans votre session d'entraînement? Faites du sprint pendant trente secondes et du jogging pendant deux minutes et continuer comme ça pendant vingt minutes. Une vraie dure séance d'entraînement!

### **Obtenez un équipement correct.**

Si la course est la plus grosse part de votre routine d'entraînement, assurez-vous d'avoir les bonnes chaussures. Un mauvais équipement peut amener des blessures.

### **Faites-le le matin.**

L'exécution de votre routine cardio le matin sur un estomac vide améliorera massivement les grosses propriétés brûlantes de la session.

**Restez hydraté.**

Vous deviendrez rapidement déshydraté si vous ne prenez pas l'eau pendant votre session de cardio.

**Restez motivé.**

Une séance d'entraînement cardio standard peut devenir ennuyeuse rapidement, assurez-vous d'avoir de la musique ou une belle vue pour vous maintenir focalisé.

**Attendre au moins 45 minutes avant de manger.**

Attendre au moins 45 minutes après votre séance d'entraînement cardio avant de manger bénéficiera massivement à votre capacité de brûler de la graisse.

## Les 10 principaux trucs pour la perte de poids.

La perte de poids est probablement l'une des plus grandes raisons de faire de l'exercice. Essayez c'est 10 trucs pour perdre de la graisse.

### **Ne vous concentrez pas sur la perte de poids.**

Plutôt que de vous concentrez sur la perte de poids, concentrez-vous à manger sainement et à vous entraîner.

### **Mangez plus souvent.**

De plus petits repas mangés plus régulièrement maintiendront votre métabolisme haut et vous aideront à brûler plus.

### **Mangez peu de calories.**

C'est un point évident mais intéressant mais stressant. Vous ne pouvez pas perdre le poids à moins que vous créiez un déficit de calorie. Cela brûle plus de calories que vous en consommez.

### **Mangez plus de protéines.**

Le menu idéal pour brûler des calories contient une grande part de protéines.

### **Mangez les bonnes graisses.**

Les graisses sont très importantes pour votre régime, cependant, il faut penser au poisson huileux plutôt que les graisses saturées de la nourriture frite.

### **De l'exercice constant.**

Pour créer un déficit de calories et modifier la tonalité vers le haut, vous devez régulièrement exécuter des séances de cardio et de résistance. Faites trois séances de cardio et trois séances de musculation par semaine.

### **Pesez et mesurez-vous à toutes les semaines.**

Laissez-vous le plaisir de voir votre perte de poids en faisant une pesée hebdomadaire. Ne la faites pas plus souvent car le poids corporel peut flotter.

### **Réduire le sucre.**

Le sucre cause un lancer d'insuline et le sucre que vous ajoutez dans votre café et dans le thé l'augmente à chaque jour. Essayez le thé vert qui est riche en antioxydants et peut aider à brûler la graisse.

### **Maintenez-vous au chaud.**

Savez-vous quand changeant tout simplement la température de l'eau que vous buvez peut accélérer votre métabolisme et brûler plus de calories? Buvez de l'eau chaude!

### **N'allez pas jusqu'à être affamé.**

Se priver de nourriture incitera juste le corps à ralentir le métabolisme car il pense qu'il y a de la famine ainsi il stockera la graisse.

## **Le top 10 des principaux trucs pour la musculation.**

Obtenir une bonne forme vous fera sentir superbe; pour obtenir une bonne forme vous devez vous entraîner aussi bien avec des poids que votre séance d'entraînement cardio.

### **Évaluez.**

Avant de commencer un plan de poids vous devriez évaluer votre position courante et vos buts. Combien pouvez-vous soulever de façon confortable? De quelle taille êtes-vous? Voulez-vous être le prochain Mr ou Mrs Univers? Tout ceci a un impact sur le plan que vous devrez monter.

### **Maintenez vos séances d'entraînement courtes.**

Les muscles répondent mieux aux sessions courtes et intenses, alors se sera votre seuil d'ennui et votre vie.

### **Commencez par le composé.**

Les exercices composés aideront à garder votre short de séance d'entraînement et permettront à votre corps de s'adapter aux rigueurs de la formation de poids.

### **Mangez bien.**

Lorsque vous vous entraînez avec des poids, votre corps brûlera plus de protéine car ce sont des modules. Six petits repas riches en protéines par jours sera votre but.

### **Supplément.**

Votre corps sera sous stress lors d'une séance d'entraînement avec poids ainsi assurez-vous que vous prendrez des suppléments qui aideront à garder sain les joints et les os.

### **Le repos.**

Les muscles se développent lorsque le corps est au repos, ainsi obtenez beaucoup de repos pour des gains maximum. Ça vous aidera à ne pas trop vous entraîner.



### **Employez une technique correcte.**

Une mauvaise technique amène des dommages et de pauvres gains. Prenez le temps d'obtenir la bonne technique. Si vous luttez pour la forme alors les poids seront plus pesants.

### **Baissez de moitié la vitesse que le poids que vous soulevez.**

La partie d'abaissement du poids peut aider à former le muscle ainsi tirez le meilleur de lui?

### **Le réchauffement et l'étirement.**

Un muscle réchauffé répond mieux à un entraînement fort, ça vous aidera aussi à éviter des dommages.

### **Mesurez votre progrès.**

Gardez des notes de vos sessions ainsi vous pouvez voir votre progrès et quels poids vous souleviez à votre dernière session.

## **Bonus :**

# **Votre corps est-il intoxiqué?**

D'emblée, nous pouvons affirmer que OUI. Personne n'y échappe malgré ce que certains incrédules peuvent croire. Nous sommes le reflet de notre environnement parce que nous en faisons parti intégrante. La terre est appauvrie depuis au moins l'après-guerre. Elle est nourrie d'engrais chimiques et de pesticides; nous mangeons ses fruits et ses légumes. Les lacs, les rivières, les océans sont incroyablement pollués; les mammifères marins et les poissons tentent d'y survivre tant bien que mal. Que dire de l'air que nous respirons?!

Nous pouvions lire récemment des grands titres comme ; « Les produits chimiques et les toxines sont les causes premières de maladies et d'obésité» selon le National Geographic. Aussi ; « Plus d'un milliard d'adultes sont trop gros et 300 millions d'entre eux sont obèses, ce qui les rend susceptibles de développer le diabète, l'hypertension, les infarctus et certains types de cancer » selon l'Organisation mondiale de la santé. Un expert sur le diabète de l'Université Monash, en Australie, Paul Zimmet, précise qu'il y a maintenant plus d'humains en surpoids dans le monde que d'humains souffrant de malnutrition.

Notre corps atteint un état de saturation. Il est assailli de tout bord tout côté. Vous souffrez d'allergies, de rhumes, de fatigue générale, de bronchites, d'épuisement, de tremblements, d'insomnie, de sinus bloqués, de constipation ou de diarrhée, de brûlures d'estomac, de vomissements, d'un manque d'entrain, de rage de sucre ou de sel, de vision embrouillée, d'engourdissement des bras ou des jambes, de palpitations ou le souffle court, de ballonnements au ventre, de gaz intestinaux et encore ? Tous ces symptômes sont un signe de surcharge toxique importante. Même si vous n'avez pas encore de maladies confirmées, ces toxines nuisent au bon fonctionnement de tous vos systèmes (cardiovasculaire, immunitaire, digestif, etc.) et sont souvent la cause de vos différents malaises.

Vous êtes ce que vous mangez, respirez et pensez! Si seulement vous sentiez ce que le foie et les intestins tentent de vous faire comprendre! La désintoxication de l'organisme est nécessaire. Tout votre être y gagnera en vitalité, en joie de vivre et en bien-être global.

**L'équipe d'Option bien-etre recommande :**

La cure de 9 jours dont tout le monde parle en ce moment!



**Pour découvrir ce que la cure peut faire pour vous, contactez-nous dès aujourd'hui:**

En ligne : <http://www.optionbienetre.com/isagenix-9jours.html>

Par courriel : [info@optionbienetre.com](mailto:info@optionbienetre.com)