Quelques conseils AR2 FORME pour cet été

Quelques conseils pour vos activités d’été :

Je vous avais promis quelques conseils pour rester en forme cet été. Pourquoi ? soit pour conserver les acquis de toute une année d’entraînement à l’AR2 ou ailleurs (ne pas trop perdre), soit pour vous préparer à entamer une nouvelle saison en notre compagnie.

Mais vous estimez peut être que vous avez quelques kilos en trop ou que vous n’êtes pas « très tonique ». Alors cherchons ensemble les solutions à votre problème………

L’alimentation ?
En tout état de cause il me semble indispensable de faire un bilan de santé avant d’entamer un quelconque programme d’élimination des graisses. (Attention pensez à contrôler votre thyroïde si vous avez du mal à bruler les graisses).
Les investigations nécessaires sont nombreuses et diverses : Pression sanguine, fréquence cardiaque au repos, bilan sanguin (cholestérol, homocystéine, glycémie, acide urique), thyroïde, électrocardiogramme sous effort et volume respiratoire.

En fonction des résultats, votre médecin vous conseillera et en l’absence de contre indication, mettez vous au travail sans plus tarder (pensez à réclamer votre certificat médical d’aptitude aux sports de combat pour votre licence AR2 ou autre).
Je pense que l’élimination des graisses passe par une « alimentation saine ». C’est tout sauf un régime éclair que vous trouvez dans les magazines. La raison est maintenant connue et reconnue : c’est le « YOYO »… Vous perdez beaucoup rapidement et vous reprenez encore plus, dès que vous relâchez un peu la vigilance.

Il semble bien plus raisonnable de « limiter » tout simplement sa consommation de sucres et de graisses animales et d’augmenter sa consommation de protéines.

C'est-à-dire que la seule chose qui marche c’est la responsabilité, la discipline et l’honnêteté par rapport à son propre comportement alimentaire.
Alors mangez malin : Evitez gras sur gras (ex : sandwich jambon + mayo ou beurre), évitez les plats en sauce. Pensez aussi que notre fringale est souvent due au fait que l’organisme cherche dans les aliments le liquide dont il a besoin.

Il faut donc « ruser » pour boire : pensez à boire régulièrement et privilégiez l’eau plate. L’idéale est de boire au moins 1,5 l par jour (cette quantité sera bien plus chez nous dans le sud car l’été sera chaud)
Une mauvaise hydratation favorise l’apparition de rides, de fatigue et le desséchement des organes peut provoquer l’apparition de maladies (je vous renvoie à l’article sur les tendinites en cliquant ICI: très important !).
L’eau plate nettoie l’organisme et favorise l’élimination des toxines
Elle favorise le fonctionnement des reins et du foie.
Elle remplit les cellules et ralentit la formation d’acide lactique (qui inhibe la combustion des graisses : et oui …) lors de l’effort.
Et enfin elle favorise la vigilance et le tonus.

En conclusion, pour ne pas être trop long, soyez réaliste : pour rester mince et musclé il faut modifier durablement vos habitudes alimentaires, progressivement.
Prenez du plaisir à manger et …prenez du temps pour manger.

Surtout pensez que si vous brulez des graisses en vous entraînant, vous prenez de la masse musculaire et en plus vous conserverez votre poids …voire même, vous l’augmenterez !
Pas d’inquiétude vous serez mieux galbé, plus ferme et plus tonique.

Voilà donc mes quelques conseils qui je pense sont sains et honnêtes pour des sportifs.
Maintenant il vous reste à éliminer en pratiquant des activités sportives d’été, sans exagération. Pensez aussi à vous reposer et à donner un peu de répits à votre organisme qui pour certains a été très sollicité durant la saison sportive hivernale.

Je pense que l’été doit servir à se ressourcer et à faire des activités différentes de celle que l’on fait durant l’hiver et surtout en ayant du plaisir à le faire afin de se sentir totalement
« reconstruit » en début de saison.
Je vous renvoie sur l'article concernant "les blessures" en cliquant sur ce logo si malheureusement vous vous blessiez.

Ces petits conseils malins sont évidemment valables pour les femmes comme pour les hommes….. Chacun à son rythme et selon ses affinités sportives et sa disponibilité.

Bon courage, bonnes vacances et à bientôt.