

5 IDÉES REÇUES SUR LE FITNESS

1

LE **CARDIO** EST LA MEILLEURE MÉTHODE POUR **PERDRE DU POIDS**

Mieux vaut trouver le bon équilibre entre cardio et renforcement.

LA MUSCULATION, **ÇA FAIT GONFLER**

2

C'est normal au début à cause de l'afflux sanguin mais pas d'inquiétude, cet effet se réduit avec le temps !

3

JE GARDE UN **POIDS STABLE**, ÇA VEUT DIRE QUE JE N'AI **PAS DE RÉSULTAT**

Un poids stable est souvent dû à une perte de masse grasseuse associé à une prise de masse musculaire :)

PLUS **JE TRANSPIRE**, PLUS **JE PERDS DU GRAS**

4

C'est faux, l'élimination de la masse grasseuse se fait à 80% par l'essoufflement et non par la transpiration !

5

JE VEUX PERDRE DE LA GRAISSE SUR **UNE SEULE PARTIE** DE MON CORPS

C'est impossible... On te conseille de faire des mouvements polyarticulaires pour mobiliser tout ton corps ;)

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «5 idées reçues sur le fitness»
par le coach Cyril !

Sur **Spotify** : <https://urlz.fr/fnLO>

Sur **Youtube** : <https://urlz.fr/fnMt>