

5 (NOUVELLES) IDÉES REÇUES SUR LE FITNESS

1

S'ENTRAINER **TOUS LES JOURS** FAVORISE LES **RÉSULTATS**

Il est important de se reposer au moins 24h entre les séances.
3 à 4 séances par semaine suffisent.

LES **ENTRAÎNEMENTS INTENSES** FAVORISENT LES **RÉSULTATS**

C'est l'inverse, l'entraînement crée une hormone qui coupe la faim. Après l'effort, privilégie avant tout l'hydratation et mange en petite quantité.

3

LA MÉTHODE **«NO PAIN NO GAIN»** EST EFFICACE

C'est faux, la phase d'échec entraîne une dégradation du mouvement et donc un risque de blessure.

LE **SPORT** ET **L'ALIMENTATION** SUFFISENT POUR ATTEINDRE SES **OBJECTIFS**

Dormir et boire suffisamment ainsi que réduire son stress sont des éléments tout aussi importants à prendre en compte.

5

J'AI DES **COURBATURES** DONC MON ENTRAÎNEMENT A ÉTÉ **EFFICACE**

Les courbatures sont la conséquence d'un nouveau mouvement. Il s'agit simplement d'une adaptation physiologique et non un indicateur de résultat.

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «5 idées reçues sur le fitness partie 2»
par le coach Cyril !

Sur **Spotify** : <https://urlz.fr/fr36>
Sur **Youtube** : <https://urlz.fr/fr32>