FEMMES REFERENCES



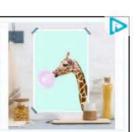












ACCUEIL

INSPI & TENDANCES

BEAUTÉ

CUISINE **CULTURE & LOISIRS** **FAMILLE**

DECO

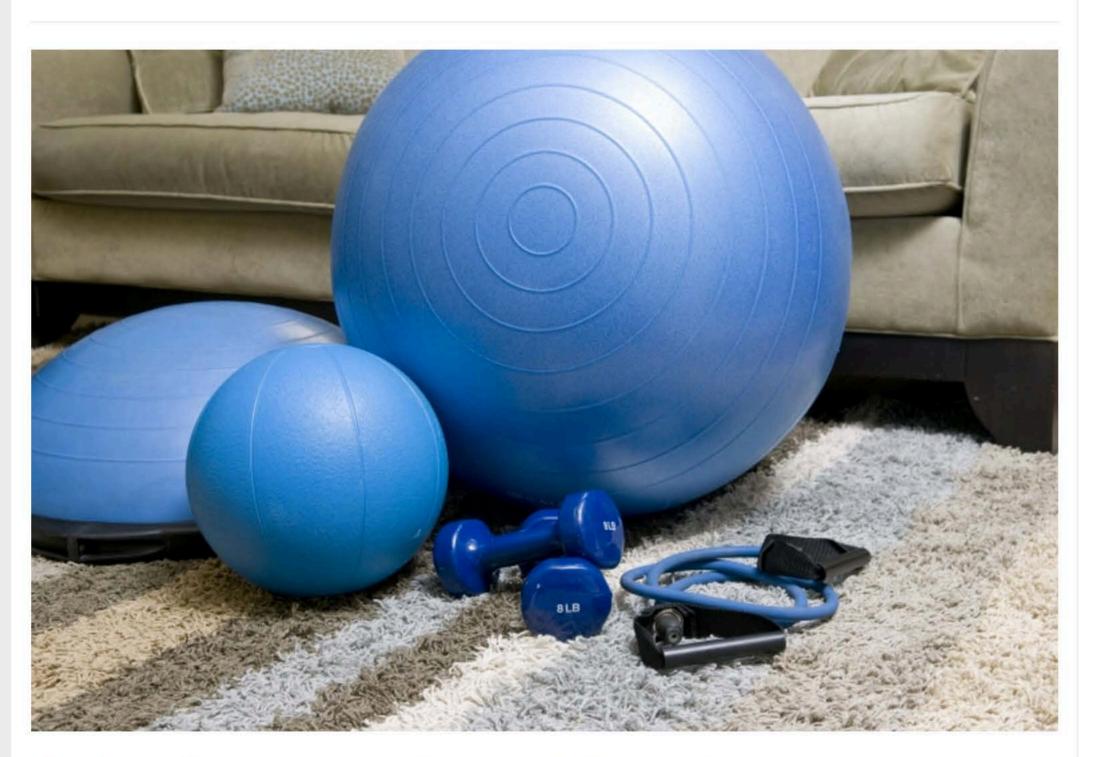
VIE PRATIQUE

recherche

Q

Vous êtes ici :

Home • Beauté • Bien-être & Santé • Remise en forme nos conseils sport et alimentation.



Remise en forme nos conseils sport et alimentation.

Posté par Marie-Odile Isabelle @ 02/07/2017 Ajouter un commentaire Ajouter un commentaire

Et si on se remettait au sport? Difficile de trouver du temps, de se discipliner mais être bien dans son corps et dans son esprit est primordial pour se sentir bien au quotidien. Nous vous donnons quelques piste et conseils pour une remise en forme en douceur.

S'étirer correctement pour une bonne séance.

Avant tout chose il ne faut pas négliger les étirements qui sont la base d'une remise en forme optimale, en effet vous augmenterez votre performance, votre souplesse, la coordination, la circulation sanguine et vous réduirez ainsi les tensions musculaires et articulaires. Les étirements permettent une meilleure récupération et contribuent à une bonne santé, ainsi qu'à une meilleure harmonie au niveau de votre silhouette.

Ne faites pas l'impasse également sur la relaxation qui apaise votre mental et vous aide à faire redémarrer votre corps tout en

ACTUS MINUTE





Pour sa nouvelle collection Neubau va encore plus loin

○ 04/07/2017 ○ 0 comment



Tombola au profit de l'Association S.O.S Méditerrannée pour aider les migrants

○ 03/07/2017 ♀ 0 comment



Simone Veil un symbole pour toutes les

@ 01/07/2017 Q 0 comment



VAITEANI, un air polynésien pour vos

@ 24/06/2017 Q 0 comment



Sortie du livre "Virée" de Fabienne Desseux Le Journal d'une Chômeuse

@ 22/06/2017 Q 0 comment

LES PLUS LUS



L'homéopathie, tous les remèdes pour guérir en douceur les maux du quotidien.

24/08/2014 Ajouter un commentaire

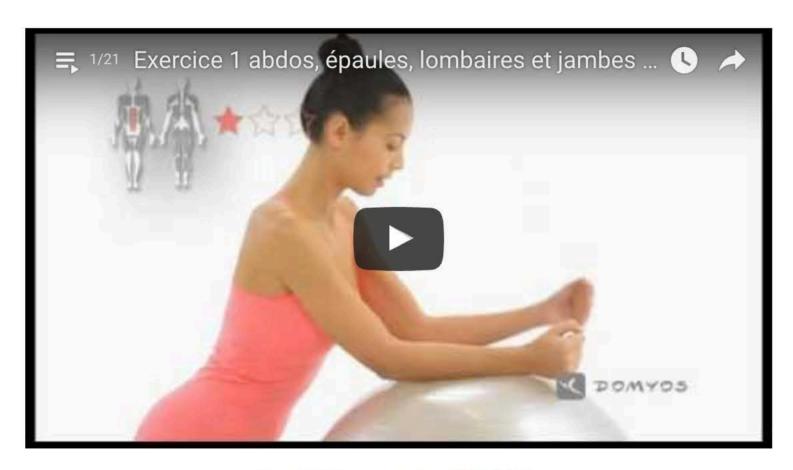
Notre conseil:

Pratiquez une fois par semaine une séance totalement consacrée aux étirements, entre 30 et 50 minutes, durant cette journée ne prévoyez pas une autre activité physique.

Notre sélection d'accessoires pour des étirements ludiques mais efficaces!



Elastiband Domyos en vente chez Décathlon



Gym Ball Domyos chez Décathlon





© 24/08/2014 Ajouter un commentaire



Sélection de livres pour sortir et manger sans gluten

② 31/07/2016 Ajouter un commentaire



Rebelle et branchée : TIGI, une marque dans l'air du temps

o 1/02/2016 Ajouter un commentaire



Les nouveautés bio visage et cheveux de la

① 04/11/2016 Ajouter un commentaire



Comment porter la queue de cheval pour être tendance?

@ 16/03/2017 Ajouter un commentaire

TIMELINE NEWS

JUIL .11 18:00

Inspirations Cuisine du mercredi

Envie de recettes fraîches et légères c'est parti...

JUIL .11 12:03

Vacances avec bébé :

Bébé part en vacances ? Découvrez les accessoires...

JUIL .10 18:00

33ème édition des Francofolies

La Rochelle accueillera pour la 33ème édition du...

JUIL .09 11:45

Les soins bio à

Partir en vacances est synonyme de soleil, de...

JUIL .09 18:00

Inspirations Déco #Tendances

Evasion

Partir en voyage grâce à notre décoration intérieure,...



Foam Roller Domyos chez Décathlon

.Notre sélection de séances de sport.

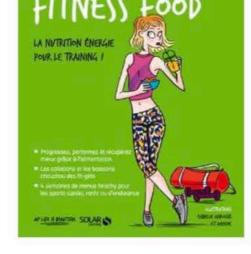
Vous pourrez opter pour les sports suivants en fonction de votre motivation et de votre niveau: 45 minutes de Running, 50 minutes de vélo, 1 heure en salle sur rameur et elliptique, une séance de natation d'une heure, 2 heures d'escalade en salle ou partir marcher durant 1h30 en n'oubliant pas dix minutes de renforcement.

Vous préférerez peut-être faire votre remise en forme à la maison dans ce cas nous vous conseillons de faire votre choix sur le site Skilleos qui vous propose de nombreux cours variés et cerise sur le gâteau vous pourrez tester le cours de votre choix gratuitement et en ce moment une offre spéciale Fête des Mères! Autre point qui nous plaît lorsque vous achetez un cours vous cela permet à une personne défavorisée d'en profiter également, une initiative solidaire qui fait du bien!

Des ouvrages sélectionnés par notre équipe pour vous aider dans votre programme de remise en forme.

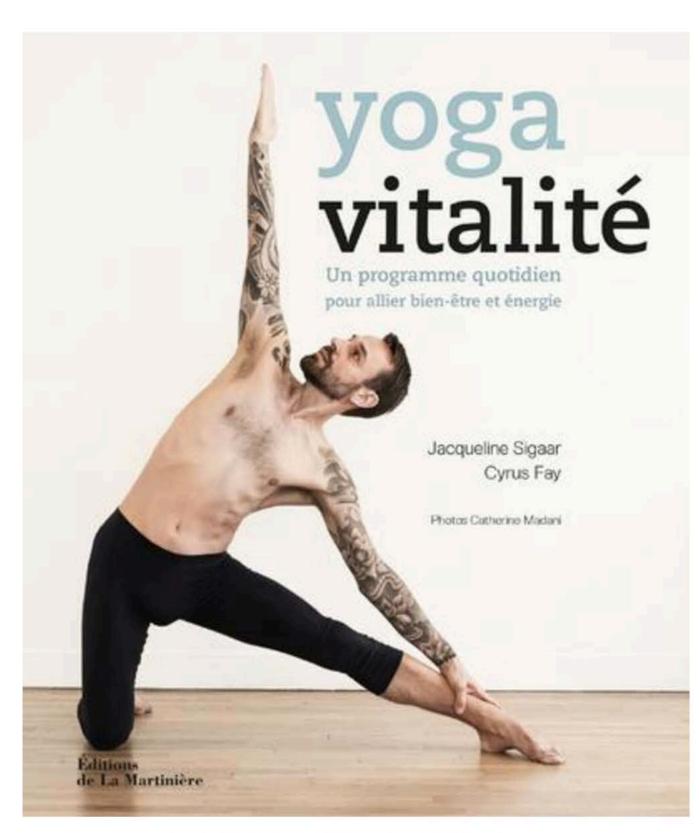


Editions Eyrolles





Editions Solar

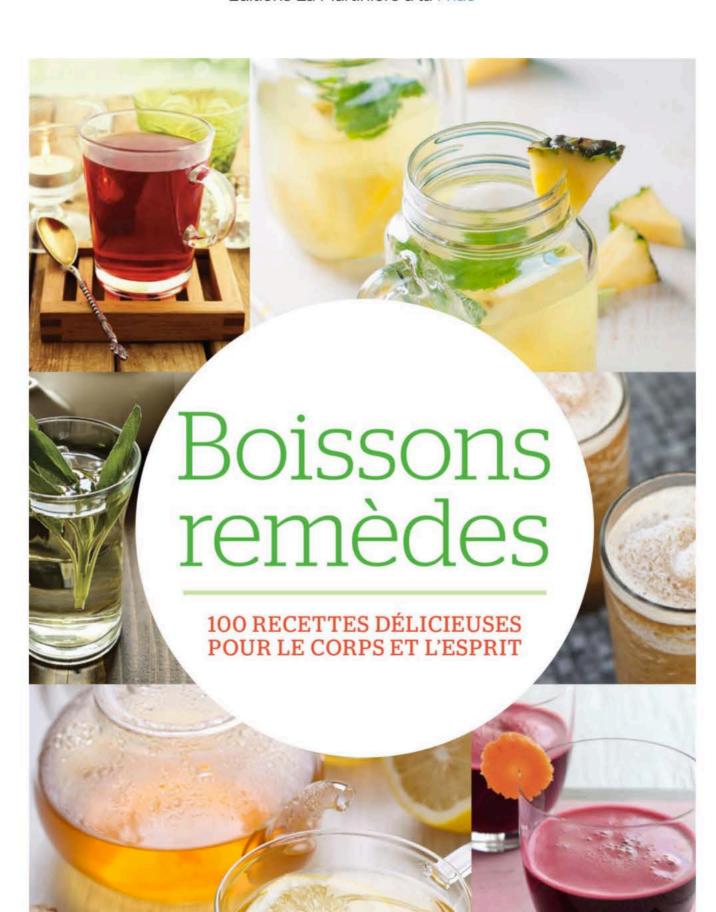


Aux Editions La Martinière en vente à la Fnac





Editions La Martinière à la Fnac

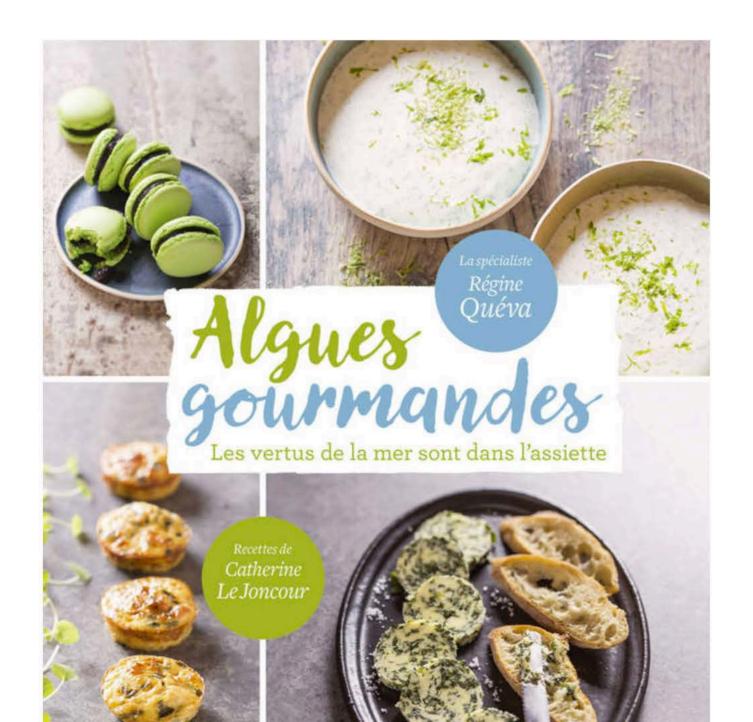




Aux Editions de l'homme

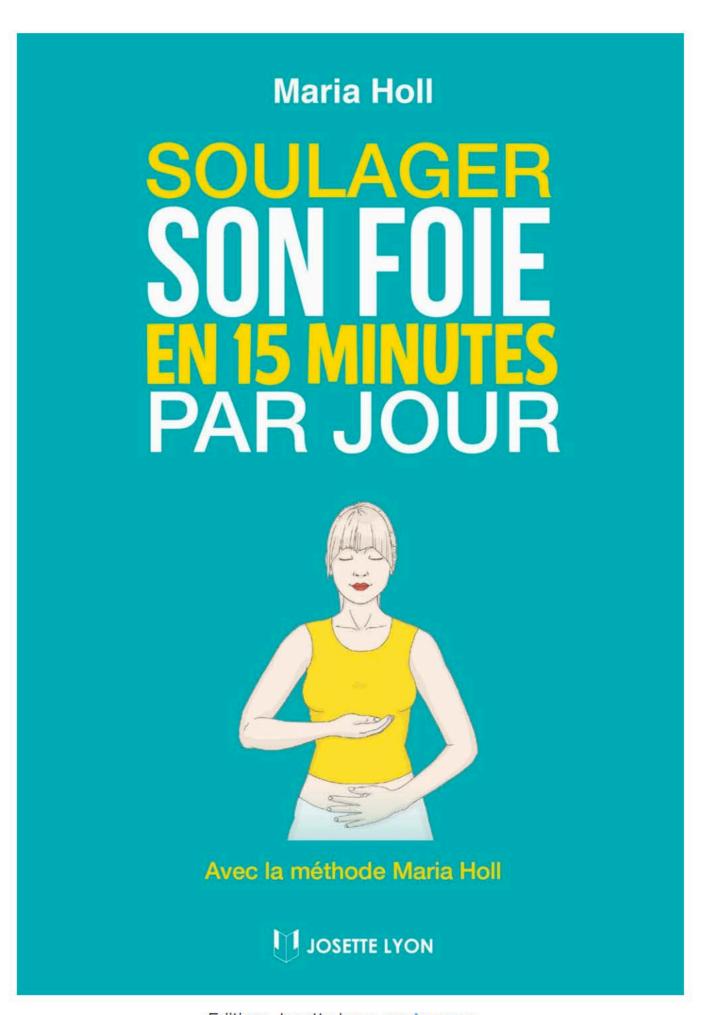


Aux Editions Terre Vivante





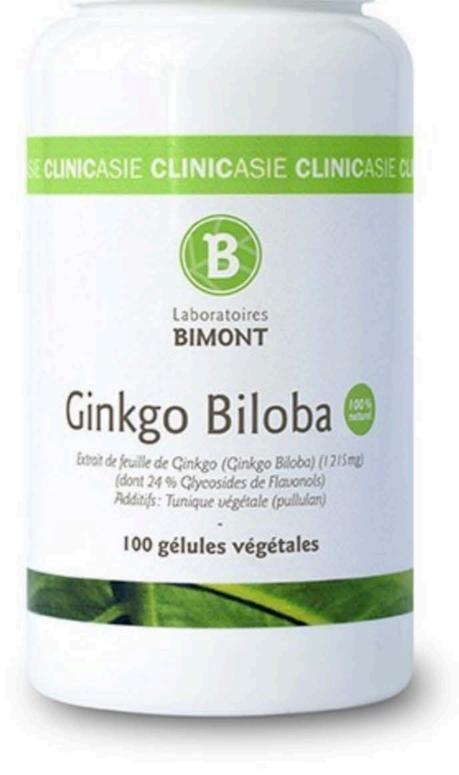
Librairie Flammarion



Editions Josette Lyon sur Amazon

Pour terminer voici deux compléments alimentaires et des jus de fruits et légumes pour vous accompagner dans votre remise en forme:





Laboratoires Bimont





Découvrez les bienfaits des jus chez Vikki Juice.

Vous voilà parées pour préparer sereinement votre remise en forme, en douceur pour des résultats sur le long terme.

Cet article vous a plu? Vous aimerez aussi Nos astuces pour une détox douce et efficace.

Et pour ne rien rater de notre actualité, suivez nous sur Facebook, Twitter et Google + et abonnez-vous à notre newsletter.

Crédits Photos: pixabay, you tube, amazon, eyrolles, la fnac, les éditions de l'homme, terre vivante, librairie flammarion, laboratoires bimont, soin et nature, vikki juice

Dernière modification le 30/06/2017



- » Les lunettes K-EYES pour briller cet été...
- » La Fête du vélo revient les 3 et 4 juin 2017!
- » Notre sélection pour soulager les douleurs chroniques naturellement
- » Le hygge, une nouvelle façon de vivre, venue du Nord
- » Thé matcha, profitez de toutes ses vertus

A PROPOS DE L'AUTEUR



MARIE-ODILE ISABELLE
Chroniqueuse partenaire Beauté / Bien-être / Animaux

Ajouter un Commentaire

JComments