

Courir pour maigrir

Le plan simple et durable pour perdre 10 kg apres 40 ans

1. Pourquoi courir pour maigrir après 40 ans ?

Le métabolisme ralentit, mais il ne s'éteint pas. Courir stimule le métabolisme, brûle des graisses, booste l'énergie. C'est accessible, flexible, pas cher, et très efficace.

2. Le poids apres 40 ans : ce qu'il faut comprendre

Moins de muscles = moins de depenses caloriques. Hormones : baisse de testosterone ou oestrogenes, stockage facilite. Vie plus sedentaire = moins de mouvements quotidiens.

3. Les 5 erreurs qui empechent de maigrir en courant

1. Aller trop vite trop tot.
2. Courir a jeun sans comprendre.
3. Manger plus parce qu'on a couru.
4. Sauter les jours de repos.
5. Ne pas marcher assez.

4. Mon plan 10 kg : 3 mois pour transformer votre corps

Mois 1 : 3 seances de 30 min (marche/course douce). Mois 2 : ajout d'un fractionne. Mois 3 : 4 seances par semaine avec sortie longue et fractionne.

5. Alimentation : oubliez les regimes

Mangez quand vous avez faim, arrêtez quand vous n'avez plus faim. Hydratation ++. Evitez les grignotages et boissons sucrées.

6. Motivation & regularite

Fixez un objectif clair. Cochez vos seances. Rejoignez un groupe. Le visuel motive.

7. Etirements, repos et recuperation

Etirements courts apres chaque seance. Jours OFF obligatoires. Dormez au moins 7h.

8. Temoignage

A 43 ans, je pesais 94 kg. En 3 mois, j'ai perdu 12 kg grace a un plan simple et constant.

9. Bonus : programme hebdo

Un tableau de progression hebdomadaire sur 12 semaines pour rester motive.

10. Conclusion

Ne cherchez pas la perfection. Cherchez la constance. Et commencez aujourd'hui.