

Mes bonnes résolutions pour être en forme

Janvier 2015 par Jessica Xavier

L'heure est au renouveau. Pour cette nouvelle année, vous allez certainement prendre de bonnes résolutions... que vous oublierez très rapidement, c'est le jeu. Mais cette année, avec Doctissimo, vous allez prendre le chemin de la forme et du tonus.

Alors pour être sûre de ne pas oublier en chemin vos bonnes résolutions, faites des choix réalistes et compatibles avec votre rythme de vie et votre emploi du temps. Voici les bons conseils qui vont vous amener au top !

Je me muscle avec les nouvelles machines par vibrations

Les machines par vibrations comme la Power Plate promettent des améliorations esthétiques non négligeables. Les contractions musculaires que provoquent ces vibrations ont un effet à long terme sur la silhouette. Idéales pour les moins sportives d'entre nous, elles ne remplacent cependant pas une vraie séance de sport, surtout au niveau cardiaque. Car au-delà de l'esthétisme, le muscle le plus important à entretenir pour être en bonne santé c'est le cœur. Donc on dit oui aux nouvelles machines par vibrations pour travailler la cellulite et gagner en tonicité, mais on ne boude pas pour autant les séances de sports. Aussi efficaces qu'elles soient, ces machines doivent se vivre comme un starter à l'activité physique ou un bon complément. A raison de 3 séances de trente minutes par semaine, vous ressentirez les premiers bénéfices dès 6 semaines !

Pour lire la suite de l'article sur le site de Yahoo pour elles :

<https://fr.pourelles.yahoo.com/bonnes-r%C3%A9solutions-%C3%AAtre-forme-230000437.html>

