

# C'est décidé, à la rentrée je me remets à bouger !

Publié le 16/05/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Femme sportive

### Choisir un sport selon ses besoins

Le sport pratiqué doit répondre à vos envies mais également à vos besoins. La liste des disciplines est grande et ce n'est pas toujours très simple de sélectionner celle qui vous conviendra le mieux. **Les sports aquatiques** sont tous indiqués et certains ont le vent en poupe ! L'aquazumba, l'aquarunning ou encore l'aquabiking ne cessent de faire des adeptes. **Pour se défouler**, optez pour la Zumba. Des mouvements de dance sur des musiques endiablées, rien de mieux pour se défouler ! **Et si vous n'avez pas le temps** car vous vous sentez déjà dépassé par le quotidien, vous pouvez choisir une salle de sport près de votre domicile ou encore allouez-vous une petite plage horaire quotidienne pour faire quelques exercices à la maison.

### Faire du sport, sans vous en rendre compte

**Marcher, courir, trotter !** Tous les moments sont bons pour améliorer sa condition physique. Oubliez votre voiture et les transports en commun, marcher ne serait-ce que 30 min par jour est très bénéfique. **Les escaliers, nos alliés !** Oubliez les ascenseurs et autres tapis roulants et privilégiez les escaliers et la marche active. C'est là aussi un bon moyen de faire de l'exercice sans s'en apercevoir !

### Le bon moment pour bouger

Tôt le matin ou tard le soir ? Avant ou après manger ? A quel moment de la journée est-il conseillé de faire du sport ? **Une petite séance de sport matinale**, rien de mieux pour attaquer la journée ! 30 à 45 minutes suffisent pour brûler des graisses et sécréter de la dopamine ou des endorphines. Idéales pour combattre le stress et rester motivé. **L'après-midi** serait le moment idéal pour ressentir les effets bénéfiques du sport, selon une étude de l'UCLA (University of California, Los Angeles - 2012). Après une journée de travail, **faire du sport le soir** permet de se défouler mais aussi de développer avec efficacité ses muscles et son endurance.

### Seul ou en groupe ?

Il n'y a que vous qui pouvez savoir si vous préférez faire du sport seul ou en groupe. Il faut avant tout que vous vous sentiez bien et motivé. Certains ne trouveront jamais la motivation seul et préféreront y aller avec des amis. C'est une excellente idée, à condition d'être du même niveau, d'aimer faire du sport en groupe et de se mettre d'accord sur les objectifs de chacun. Sinon, optez pour le cours particulier qui est souvent plus pointu et permet de progresser plus vite.

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires pour le sport](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**