

Le Challenge

Le Challenge, qu'est-ce que c'est?

Vous êtes nombreux à connaître la formule du Challenge, car elle existe depuis 1999, mais je pense qu'il ne sera pas inutile de vous la rappeler...

Le Challenge, c'est tout d'abord un défi que l'on se lance, soit pour se remettre en forme, soit pour retrouver des formes correctes, et l'où on se donne une période de quatre à six mois pour y arriver.

Pourquoi choisir le Challenge :

- avec le Challenge, on vise une perte de graisse et pas seulement une perte de poids.
- restreindre, comme pour un régime traditionnel, uniquement les calories, peut amener à des carences, et à dérégler le métabolisme.
- le renforcement musculaire stimule et favorise le maintien d'un bon métabolisme
- la musculation oblige votre corps à garder ses muscles
- les activités cardio-vasculaires sont utilisées pour brûler des calories
- au final, vous aurez perdu réellement de la graisse et non pas du muscle ou de l'eau

Le Challenge, c'est prendre l'option du dynamisme, choisir de bouger, de changer et de se prendre en charge !

Le secret du Challenge : - un régime, car sans une alimentation appropriée, pas de perte de poids

- un entraînement canon, car sans la musculation, pas de fonte de graisse, mais seulement une fonte de muscle
- un entraînement cardio-vasculaire
- des suppléments, absolument nécessaire pour atteindre le but fixé

Ensuite un livre, qui va vous aider à comprendre le pourquoi du comment, tant au niveau du sport, que de l'alimentation.

Et pour terminer un Bon fitness, nous au hasard, pour vous aider à préparer un programme et pour prendre vos mesures si vous le désirez.

Le concept Challenge représente une approche globale de la remise en forme. Il s'agit d'un puzzle d'éléments primordiaux qu'il convient de mettre ensemble afin d'obtenir non seulement une belle apparence physique, mais surtout et avant tout une bonne santé.

Alors tenté par l'aventure? Vous pouvez prendre contact avec Cricri ou avec Thierry, qui ont reçu tout deux une formation pour pouvoir répondre à votre demande.

A bientôt
Nelly