

Le « Summer Body »

Enfin ! Les températures augmentent, les jours deviennent plus longs et on range les manteaux dans le placard. Le printemps est là, l'été lui succèdera et on commence à préparer le fameux « Summer body » pour se montrer sous son meilleur jour pendant les vacances d'été. Qui dit préparation du corps d'été dit souvent sèche. Mais qu'est-ce que une sèche, en avez-vous vraiment besoin et que faut-il faire ?

En musculation, la sèche a pour objectif l'élimination maximale des graisses tout en gardant les muscles. Cette méthode inclus un régime millimétré et est dédié à la compétition. Il ne faut donc pas confondre la sèche avec un simple dégraissage. Le fait de vouloir perdre un peu de graisse avant les vacances d'été n'a donc rien avoir avec la vraie sèche des bodybuilders, qui d'ailleurs, recherchent à descendre le taux de graisse autour des 5-7%. Si vous souhaitez perdre un peu de masse graisseuse avant de bronzer à la plage vous n'avez pas à subir une sèche.

Voici quelques conseils qui pourront vous aider à atteindre votre objectif de « Summer body » :

1. **Ne lâchez pas le sport :**

Il est important de garder une routine sportive pour renforcer le corps, perdre du gras et être plus ferme dans l'ensemble. N'hésitez pas à varier cette routine avec des approches différentes (running, yoga, musculation, zumba, etc.) pour ne pas vous ennuyez et perdre la motivation.

2. **Sortez de votre zone de confort :**

Faire les mêmes séances tous les soirs n'est pas forcément très efficace pour se transformer. Pour perdre du gras essayez d'augmenter l'intensité de vos entraînements. Ça peut être un entraînement fractionné en cardio ou une augmentation de la charge en musculation. Notre conseil supplémentaire pour vous : Essayez le HIIT (haut intensité intervalle training) !

3. **N'oubliez pas une alimentation saine :**

Une alimentation équilibrée couplée à la pratique sportive est le chemin de la réussite. Pour que vous ayez assez d'énergie pendant vos séances, apportez des bons nutriments à votre corps. Il vous faut des macronutriments : Protéines (dinde, saumon, tofu), lipides (avocat, noix, amandes), glucides (pois chiches, riz, lentilles) et des micronutriments : Vitamines (épinards, grenade, graine de soja), minéraux (Poisson, bananes, algues) oligoéléments (fruits de mer, fruits secs, jaune d'œuf). Rien n'est à retirer pour garantir le bon fonctionnement de votre corps et pour éviter la fatigue. Remplissez votre assiette d'aliments pauvres en calories, mais volumineux pour éviter la faim et privilégiez des fruits et légumes aux sucreries.

En conclusion il faut retenir que la sèche n'est pas une méthode adaptée pour les personnes ayant l'objectif de se transformer avant l'été. Il faut aussi dire que ce soi-disant « Summer body » n'est pas une obligation pour profiter de ces vacances.

Sportivement, l'équipe Pass'sports