



Est-ce bon pour
notre santé ?

Cela améliore t-il nos
performances
sportives ?

Cela permet-il de
maigrir ?



Des études ont montré que faire du sport à jeun permettrait de multiplier par 5 l'utilisation des graisses de notre corps, afin de continuer l'effort. Ce qui répond tout de suite aux 3 questions ci-dessus.

Le footing du matin permettra d'éliminer le glycogène hépatique.

Il faudra dans un premier temps attendre quelques semaines afin que les effets s'en ressentent. Une période d'adaptation est donc nécessaire afin d'habituer son corps à courir très tôt, et sans manger. Vous pourrez faire 4 sorties par semaine à jeun. L'allure du footing devra être à votre niveau sans forcément aller trop vite. Vingt minutes de footing suffiront, en ayant de l'eau à boire tout de même, et en réalisant quelques étirements.

Par la suite, vous pourrez augmenter la durée du footing sans excéder quarante cinq minutes. Prolonger le footing au-delà pourrait être néfaste pour votre santé (reins, diabète...). Mais surtout, il faudra bien écouter votre corps car ce type de sortie peut très vite vous fatiguer, et donc vous blesser.

Une fois le footing à jeun fini, penser à prendre votre petit déjeuner quelques dizaines de minutes après, en pensant à s'hydrater et bien manger (produits laitiers ou soja, fruits, protéines..).

Et vous verrez que votre journée démarrera différemment...

Rendez-vous sur vivezbougez.fr pour
découvrir de nouvelles activités !

