



www.lotus-bouche-cousue.fr

Conseils : obtenir un «six pack»

Conseils complémentaires du challenge « Six packs »



Faire un nombre de répétitions par série assez faible (10 à 15 rep.)



Augmenter la résistance, et non les répétitions, quand cela devient trop facile.



Réduire le % global de la masse grasseuse corporelle.



Ce n'est pas nécessaire de s'entraîner tous les jours. Ne faire des séances que 3 x par semaine, mais s'appliquer.



Ne pas céder à la malbouffe après une séance car même une longue session ne brûlera que 600 kcal.



Faire des séances plus courtes mais plus intenses pour réduire de +20% la graisse abdominale profonde qu'en rythme modéré.



Travailler tout le «tronc» et pas juste les abdominaux.



Pour perdre 500 grammes de gras, il faut dépenser 2 500 kcal.



Boire du thé vert pour booster le métabolisme et brûler plus de calories.



Faire des nuits de 8h de sommeil.



Privilégier des séances de cardio afin de «sécher».



Etre patient(e) et rester motivé(e).