



De nombreuses personnes auparavant sédentaires peuvent attester de l'amélioration de leur condition physique et de leur bien-être depuis qu'elles pratiquent le cardiotraining.

associée à une nutrition équilibrée et pratiquée de manière sensée:

1. **Augmente l'efficacité du cœur.** En abaissant votre rythme cardiaque au repos et en préservant au mieux votre fréquence cardiaque maximale qui chute inéluctablement au fil des ans une fois passée la trentaine, vous bénéficiez d'une meilleure amplitude cardiaque (pour les cyclistes: c'est un peu comme si l'on rajoutait des pignons aux vitesses d'un vélo).
En régulant la tension artérielle.
2. **Améliore des paramètres biochimiques vitaux.** En modifiant le rapport ldl/hdl au profit du bon cholestérol.
Vous offrez une plus grande résistance à la maladie.
3. **Muscle et affûte votre corps.** En vous rendant plus endurant à l'effort.
En réduisant votre taux de masse grasse.
Renforçant votre ossature qui fixe mieux le calcium sur vos os.
Vos tendons sont plus solides. Vos muscles plus toniques. Esthétisme amélioré.
4. **Stimule les capacités nerveuses et morales.** Parallèlement a votre endurance physique, votre endurance psychique augmentera, vous lutterez donc plus efficacement contre le stress ou l'anxiété(production d'endorphine). Connaissance de soi et souvent découverte des fantastiques facultés d'adaptation et de progression de son corps.

Vous avez l'envie de vous y mettre mais pas forcément la motivation et avez besoins d'un accompagnement alors contactez moi et ensemble nous trouverons les clefs qui nous permettront d'atteindre vos objectifs.

