



Théorie

Avant-propos..... 5

**UN, DEUX, TROIS...
FONDEZ !** 7

Retrouvez votre poids idéal 8

À quoi est dû le surpoids ? 9

La solution : exercice
et alimentation équilibrée 11

De la nourriture aux nutriments 12

Directement sur les hanches ? 17

Avez-vous vraiment besoin
de perdre du poids ? 19

Le métabolisme énergétique 20

Progresser à chaque foulée 22

Relancez la machine 23

Intensité et durée de l'effort 24

Battements de cœur et pouls 27

La bonne fréquence cardiaque
à l'effort 30

Comment s'y mettre ? 33

Les bienfaits du jogging 35



Pratique

**CHAUSSEZ
VOS BASKETS** 39

Courir sainement 40

Testez votre endurance 41

Mesurez votre fréquence cardiaque... 41

Le bon rythme 42

Avant la course : l'échauffement 44

Techniques de course 46

Cadence et respiration 48

Fréquence, durée, moment 51

Après la course : les étirements 54

Gardez votre motivation 59

Bien s'équiper 62

Le choix des chaussures 63

La tenue adéquate 64

**Programmes pour joggeurs
débutants et confirmés** 67

Grands débutants 68

Joggeurs confirmés 69

Programme progressif 70

**EXERCICES
COMPLÉMENTAIRES** 73

Renforcement musculaire 74

Travailler sur deux tableaux..... 75

Anatomie du muscle 76

Pour un travail musculaire efficace.... 78

Exercices ciblés 82

Pour un entraînement efficace..... 83

Exercices sans matériel 84

Exercices avec bandes en latex 92



OBJECTIF LIGNE 97

Alimentation minceur 98

Attention aux régimes!..... 99

L'indice glycémique 100

Il y a « graisse » et « graisse » 104

Des protéines pour les cellules 105

Un précieux lest 106

Hydratez-vous! 106

Programme brûle-graisses éclair 108

10 jours pour retrouver la forme 109

Jour 1 110

Jour 2 112

Jour 3 114

Jour 4 115

Jour 5 117

Jour 6 118

Jour 7 120

Jour 8 121

Jour 9 123

Jour 10 124

Index 126

