

Obésité et perte de poids

Après cette période des Fêtes, vous cherchez un bon moyen de vous remettre en forme et de perdre du poids? L'activité physique ainsi qu'une diète appropriée peuvent vous aider à améliorer votre composition corporelle. Effectivement, la pratique régulière d'activité cardio-vasculaire combinée à un programme de renforcement musculaire favorise une augmentation des dépenses énergétiques, ce qui amène une perte de poids éventuelle. L'évaluation de votre condition physique permettra au kinésologue de mettre sur pied un programme d'entraînement sur mesure répondant à vos besoins que vous pourrez effectuer à la clinique ou à domicile. À ce moment, un suivi régulier est un bon moyen de maintenir votre motivation et d'atteindre vos objectifs. En plus de contribuer à une perte de poids, l'activité physique permet d'améliorer votre endurance cardio-respiratoire, votre taux de mauvais cholestérol et votre bien-être général. Il me fera plaisir de vous conseiller sur vos habitudes de vie et de répondre à vos questions.

Marie-Hélène Dion, kinésologue