

1. Tout d'abord, des objectifs réalistes s'il vous plaît!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 19:36 -



Tout d'abord, des objectifs réalistes s'il vous plaît!

Malheureusement, beaucoup de gens mettent des attentes trop élevées à leurs séances d'entraînement. Une femme, par exemple, ne peut pas s'attendre à avoir un physique parfait, quelques semaines après avoir donné naissance à son bébé. La même chose s'applique à un homme qui a été limité les 10 dernières années à développer une impressionnante base de panse de bière. Cela peut aussi vous attendez pas à une barre de chocolat dans quelques semaines.

Il vous suffit de commencer à profiter de chaque séance d'entraînement, et petit à petit, vous aborderez le physique désiré.