

SOMMAIRE

Chapitre n°1 : Qu'est-ce que le suivi d'activité ? Et pourquoi cela devrait-il vous intéresser ?

- Ce que vous apprendrez

Chapitre n°2 : Les meilleurs capteurs et les applis disponibles aujourd'hui

- Qu'est-ce qu'un capteur d'activité et que devrait-il pouvoir faire ?
- Les capteurs d'activité du moment

Chapitre n°3 : autres appareils et autres moyens de suivre votre forme physique

- Le suivi à l'ancienne
- Autres appareils de suivi intéressants

Chapitre n°4 : Utiliser des applis et des capteurs pour réguler votre alimentation

- Comment mieux gérer votre alimentation avec un capteur d'activité ?
- Outils de suivi des calories
- Comment brûler des Kcal

Chapitre n°5 : s'entraîner sportivement avec un capteur d'activité

- Rester dans la zone de "brûlure de graisses"
- Le mode fractionné
- Entraînements guidés

Chapitre n°6 : Capteurs et jogging

- Ce qui fait la différence

Chapitre n°7 : le côté sombre du suivi d'activité

Chapitre n°8 : conclusion et dernières astuces