

# Table des matières

## Introduction

### **Fitness : Où en êtes-vous à l'heure actuelle ?**

- *Par où commencer ?*
- *Pas uniquement pour perdre du poids*
- *Ce que vous allez apprendre*

### **Fitness pour le corps et ses effets sur votre vie**

- *Qu'est-ce qui est sain ?*
- *Où en êtes-vous ?*
- *Comment vous améliorer*
  - Entraînement aérobic
  - Entraînement de la Force
- *Votre plan général de fitness corporel*

### **Fitness dans le régime alimentaire, Vous êtes ce que vous mangez !**

- *Qu'est-ce qui est sain ?*
  - Faire un régime pour perdre du poids
  - Je ne peux pas abandonner !
- *Comment vous améliorer ?*
  - Santé du cœur
  - Réduire les risques sur la santé
  - Mangez des aliments entiers
- *Votre plan général de fitness alimentaire*

### **Fitness dans l'esprit, une vie émotionnelle saine**

- *Qu'est-ce qui est sain ?*
  - Santé émotionnelle

Gestion du stress

Bien-être spirituel

- *Où en êtes-vous ?*

Manger sous le coup d'émotions

- *Comment vous améliorer ?*

Estime de soi

Construisez un réseau social

Gérer le stress

La puissance de votre cerveau !

- *Votre plan général de fitness mental*

### **Fitness dans votre style de vie, vous êtes aussi ce que vous faites**

- *Fumer, boire et se droguer*
- *Sommeil*
- *Compléments alimentaires*
- *Problèmes financiers*
- *Méditation et Yoga*
- *Récompenses*

### **Conclusion**