



Revoilà les sportifs avec leurs balances.

Oui le sport est une activité réputée pour retrouver les vraies formes et effectivement perdre du poids.

Les sports de combat sont pires que les autres : ils sont sensés rester dans la même catégorie de poids toute leur vie.

Quel que soit l'âge le poids devrait rester le même ?!!!



De toute façon la masse du corps évolue ! Les muscles, les os, ... Le gras ? Certes il est très difficile de maintenir le poids d'équilibre.

Que voudrais ce tableau ? Nous vendre d'autres sports certainement, d'autres efforts et surtout d'autres façon de manger.



C'est peut-être pour ce motif que l'alimentaire évolue vers d'autres modes : la diététique ou la performance.

« Atteindre les 68 ans au travail sans perte de performance »