



► UN DÉPART SANTÉ À SON
PARCOURS DE COURSE

UNE PRÉSENTATION DE :
Voltaren Emulgel



Une Personne en Santé et Heureuse



La course à pied peut être bénéfique pour vous. Améliorant la santé cardiovasculaire et la tranquillité d'esprit entre autres, c'est une activité holistique qui peut avoir un effet positif sur votre vie quotidienne. Voici quelques-uns des bienfaits de partir courir.

1 Santé cardiovasculaire

La santé cardiovasculaire est probablement l'un des bienfaits de la course les plus connus. Le cœur est un muscle, donc il devient plus fort avec l'exercice. La course peut abaisser la fréquence cardiaque au repos et accroître l'efficacité du cœur à transmettre le sang aux muscles, ce qui vous aide à courir plus longtemps et de façon plus intense.

2 Perte de poids

Une course longue et lente peut permettre d'atteindre la zone brûle-graisse, qui vous aide justement à brûler l'excès de graisse corporelle. En règle générale, vous devriez courir à environ 65 % de votre fréquence cardiaque maximale pour arriver à cette zone. Peu importe la fréquence cardiaque maintenue, la course est un excellent moyen de dépenser des calories et, avec une saine alimentation, elle peut contribuer à la perte de poids.

3 Tranquillité d'esprit

Euphorie du coureur, état psychologique optimal, bulle... peu importe le nom que vous donnez à cette détente sur la route, une longue course peut indéniablement favoriser la méditation. Vous pourriez profiter d'une plus grande concentration durant vos activités quotidiennes ou mieux dormir; les résultats varient d'une personne à l'autre, mais vous ne regretterez pas de courir.

Continuez! Ces nouvelles connaissances et Voltaren vous aideront à poursuivre votre parcours de course.

