Un an de marche nordique

Posté par: jeanjean
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Aprés un an de marche à raison de cinq heures par semaine, voici les résultats:

7 kilos en moins qui ne reviennent pas, perdus dés les trois premiers mois puis stabilisation, j'étais déja sportif mais je ne pouvais plus courir car mal aux hanches, depuis plus mal nul part, mon corps s'est affiné et je pense être à mon poids idéal, le moral est au beau fixe, bien dans ma peau. Le plaisir de marcher reste intact car on peut varier sa façon de marcher, parfois course d'une heure trés intense sur les grands pas et la poussé de batons, super fatiguant mais toujours doux , soit une heure trente, deux heures tranquille super doux , fatigue différente mais bien être assuré. A noter que je mange à ma guise sans regarder , sans me prendre la tête, l'appétit est bien là. Voilà, une petite synthèse pour celles et ceux qui débutent . Pour vous encourager à persister, si je peux me permettre de rajouter un truc, rien ne sert d'aller vite, si vous voulez vraiment bosser , faite de grands pas et prenez le temps de bien pousser sur les batons.

Allez je vous laisse, je vais..... MARCHER !!!!!!!!!