Marche nordique en normandie et le bien-être, la santé

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

Bonjour à tous et à toutes

tout d'abord je voulais dire que j'appréciais grandement l'évolution que vient de nous apporter Franck sur la forme et le contenu de cet espace réservé à la marche nordique. J'en suis déjà à ma 4ieme commande sur le site et je suis toujours aussi satisfait de la qualité des produits et du service rendu ^^.

Qui de neuf pour moi depuis la chute de mon arbre? ...

Tout d'abord la maladie avec de sérieux problèmes de santé et le stress au boulot du fait de la crise et un plan de licenciement dans mon Entreprise ... mais aussi une reprise de ma marche nordique que j'avais un peu délaissée dans le début de l'hiver... il faut dire que la marche nordique en Normandie par temps froid et pluvieux, il faut s'accrocher ^^

voila donc 6 mois de retour à mes entrainements et le résultat est spectaculaire : 32 kg perdus en 5 mois et maintenant une silouhette qui s'affine ... un vrai athlète :=) mais aussi un moral d'acier et un esprit plus guerrier qui l'un avec l'autre me sont très utiles ces derniers jours.

enfin ma plus grande satisfaction est le fait que j'ai amené ma femme à pratiquer ce sport complet et qu'elle en est mordue ^^ 13kg de perdu en 2 mois. Nous arrivons à sortir ensemble et cela nous fait un bien fou.

Mon entrainement ?
- en semaine : tous les matins du lundi au vendredi : 1h15 de MN ajeun avant le petit-dej (de 6h à 7h15) quoi de mieux le matin en regardant le levé du soleil pour anticiper sur la nouvelle journée qui commence? et tous les soirs 1h vers 19h ou 20h car j'ai une vie active ^^

- le we : plutot une séance de 2h le matin et 20km le soir soit 3h15 à mon niveau

voilou les dernières news. J'en profite pour fairr un petit coucou à tous mes ami(e)s que je commence à revoir sur le site ... Marie-claire et ses aquarelles, Flo, Rose, ... et biensur Franck

Bizzzz all , BoGossseBoy