

LE POIDS ET LA FORME

UN ARTICLE DANOIS SECOUE LES PRÉJUGÉS SUR LE POIDS.
EN FAISANT PÉDALER « À L'EXTRÊME » DES CYCLISTES DE PLUS
DE 60 ANS, L'AUTEUR CONSTATE QUE LE POIDS NE VARIE PAS PENDANT
LES 14 JOURS DE L'ÉPREUVE.

POURTANT ILS SONT EN DÉFICIT ÉNERGÉTIQUE MALGRÉ
L'AUGMENTATION ATTENTIVE DES APPORTS. ALORS ?

LES CYCLISTES ONT PERDU 2,2 KG DE GRAISSE
POUR GAGNER 2,5 KG DE MUSCLE.

L'AUTEUR VEUT AINSI NOUS INCITER À L'ENDURANCE DE
BON NIVEAU À TOUS LES ÂGES. C'EST DANS LES GÈNES ;

ET LA FORME N'EST PAS DANS LE
POIDS MAIS DANS LE MUSCLE !

LOURDS ET PUISSANTS, VOUS SEREZ (MAÎTRE YODA) ...