



BODYLIFT
SHAPING SWIMWEAR

4 CONSEILS DE THERESE POUR SE JETER À L'EAU

#1 Persistez

Eprouver des sensations dans l'eau et maîtriser l'équilibre peut prendre du temps.
Pour persévérer, conjuguez détente et effort dans l'eau.

#2 Se fixer de petits objectifs

Concentrez-vous sur l'amélioration d'une chose à la fois (votre respiration par exemple) et choisissez des exercices qui vous aideront à atteindre cet objectif.

#3 Optez pour un équipement motivant

Variez les plaisirs avec différents équipements comme des palmes, des paddles et une planche. J'adore mon "kit natation". Il contribue à maintenir ma motivation.

#4 Prenez du plaisir

Le meilleur des exercices, c'est de prendre du plaisir ! Allez nager avec un(e) ami(e), prenez des cours, intégrez un club, fixez-vous de petits défis !

