



Contacts



**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

39 rue Barbès 92120 Montrouge  
[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)  
01.41.17.44.50



Club :



Karaté & Santé

# Le karaté adapté à votre surpoids



**Le karaté, pour tous  
ne nécessite pas d'aptitudes  
physiques particulières.**



**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

[www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées



## Pour votre Santé, bougez !



En France, en 2007,  
10 % des adultes  
20 à 25 % des enfants et  
adolescents sont obèses.

### Les Causes



Modification des habitudes alimentaires (aliments gras et surtout sucrés en excès). Diminution de l'activité physique. Augmentation des loisirs statiques (jeux vidéos...)

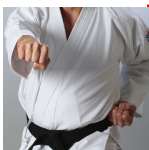


### Les Conséquences



#### Physiques

Le surpoids engendre des maladies cardio-vasculaires (infarctus, hémiplegie...), du diabète, du cholestérol, des problèmes ostéo-articulaires (colonne vertébrale, hanches, genoux...), des insuffisances respiratoires, des douleurs multiples et inconvénients quotidiens (sueurs, déplacements, irritations cutanées...)



#### Psychiques

Peur du regard des autres, perte de confiance, culpabilité, dévalorisation, désocialisation.



## Se réconcilier avec son corps !

Pour débiter ou reprendre une activité physique en douceur, osez le karaté adapté à votre surpoids

### Les Solutions



#### En plus du régime, pour votre santé, bougez !

L'activité physique quotidienne, quelle qu'elle soit, aide à perdre du poids, ce qui permet une réduction des risques médicaux, une restauration des capacités physiques et une amélioration de la vie socio-professionnelle.



#### Faire du sport, c'est se réconcilier avec son corps !

Le karaté, art martial, sport complet, s'adapte à vos difficultés par des cours spéciaux : intensité d'effort progressive, pas de combat obligatoire, pas de compétition exigée, ni de confrontation forcée.



***Vous décidez du rythme de votre pratique !***

