



Contacts



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

39 rue Barbès 92120 Montrouge
www.ffkarate.fr
01.41.17.44.50



Club :



F.F. KARATÉ
et disciplines associées



Karaté & Santé

Le karaté adapté à votre surpoids



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



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...)

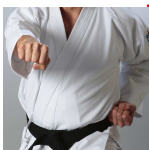


Les Conséquences



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 !

