

Les 5 vices des mecs - 1/2

Tous les hommes ont des vices, mais nous avons la solution pour les supprimer. Alors venez faire un tour sur cet article.

VICE N°1 : LA PARESSE

Le mal est déjà fait, le fait de rester assis à ne rien faire rend feignant. Mais cela peut entraîner diabète et problèmes cardiaques. C'est vrai que le sport vous empêche de visionner tous les programmes télé, mais souvenez-vous que les filles ne sortent pas avec des types dont le ventre touche à terre.

action :

- 1) Entretenez votre système cardio-vasculaire. La marche et un peu de footing suffiront à inverser la tendance. Monter les escaliers ou faire une partie de jambe en l'air avec la copine de votre pote, peut être largement suffisant pour que vous ne mouriez pas à 30 ans
- 2) Renforcer vos muscles lever de petits haltères va redonner à votre corps une nouvelle ligne ! Pour commencer attaquez vous au biceps et aux abdominaux pour un résultat maximum en un minimum de temps. Pensez à utiliser votre propre poids : pompe, traction...

VICE N°2 : LA GOURMANDISE

Le mal est déjà fait, continuez à manger et vos poignées d'amour seront les derniers de vos problèmes. Une mauvaise alimentation entraîne des maladies : obésité, diabète, problèmes cardiaque, problème de vision...

action :

- 1) Trouvez votre poids idéal en consultant un diététicien. Si vous avez plus de 10kilos à perdre allez voir un diététicien sinon suivez les conseils suivants.
- 2) Votre unique boisson sera : l'eau, buvez entre 2 et 3 litres d'eau par jour, et réduisez votre consommation d'alcool. Evitez le grignotage entre les repas, réduisez les sorties au fast-food...

VICE N°3 : L'ALCOOL

Le mal est déjà fait, si vous êtes un grand buveur d'alcool pensez à plus tard car ça entraîne des problèmes de foie, sans parler de vos performances personnelles que vous devriez revoir à la baisse. Si vous êtes un buveur occasionnel cet article vous évitera la mort en rentrant de boîte.

action :

- 1) Stoppez tous, il faut deux jours à votre corps pour éliminer l'alcool de votre organisme. Et pour retrouver votre forme il faudra encore deux semaines.
- 2) L'important n'est pas ce que vous buvez car de l'alcool reste de l'alcool. Evitez les mélanges car vous risquez de faire un coma éthylique. Ne vous bourrez pas la gueule plus d'une fois par semaine pour laisser votre corps récupérer et votre porte-monnaie vous dira merci.

VICE N°4 : LES DROGUES

Le mal est déjà fait, il n'y a que les abrutis vivants dans les égouts pour ne pas savoir que fumer c'est dangereux. La fumer toxique entraîne cancer aux poumons plus d'autre maladies du coeur... Sans oublier les doigts jaunes et la mauvaise haleine.

Les 5 vices des mecs - 2/2

action :

- 1) Réduisez votre conso, il existe des patches... Essayer de fumer une cigarette de moins par jour et chaque semaines faite la même chose.
- 2) Parlons des drogues durs, il est préférable de se bourrer la geule une fois par semaine que de s'en roulez une. Si dans tous les cas vous fumez de l'herbe pure vous ne serez pas obliger d'en fumez beaucoup pour avoir la tête à l'envers, mais dans tous les cas la drogue c'est de la merde.

VICE N°4 : SEXE, SEXE, SEXE

Le mal est déjà fait, si par malheur vous avez oubliez de mettre la capote au cours de vos relations sexuelles éteignez votre ordi et filez vite vous faire un dépistage du SIDA. Vous risquerez d'attraper d'autres maladies si vous n'utilisez pas de préservatifs comme des verrues ou de l'herpès.

action :

- 1) Mettez un préservatif.
- 2) Eclatez vous.

Cet article a été réalisé par des sportifs de haut niveau et moi-même.