

# Introduction

Être en forme ne dépend, pour une grande part, que de soi-même.

Améliorer sa qualité de vie, son état de forme, est accessible à tous.

Devenir ou être responsable de sa forme, c'est l'objectif de ce livre. La prise en main de sa forme passe par une prise de conscience et la connaissance de quelques fondamentaux.

Certains messages vous arrivent, vous disant que vous mangez trop, que vous ne faites pas assez de sport, etc. Nous allons essayer de vous expliquer les « trop », les « pas assez », les « moins », les « faites ceci », les « ne faites pas cela ».

Avec l'appui de nos conseils, il sera sans nul doute nécessaire et bienvenu de vous faire accompagner par un professionnel de santé, et c'est ce dialogue de bon sens qui vous fera aller vers l'état de forme que vous aurez choisi.

La forme n'est pas la santé, mais l'« état de forme » est le précurseur essentiel et incontournable de l'état de bonne santé.