

# Une séance d'entraînement de corps dur renforce notre défense!

Écrit par Carlos Barbon

Dimanche, 09 Juin 2013 20:44 -

---



Une séance d'entraînement dure renforce nos défenses!

Après une longue séance d'entraînement dur, ou lorsque notre corps est soumis à un grand stress, diminuer nos défenses immunitaires, nous rend plus vulnérable aux infections. C'est la raison pour laquelle pas être formé si on a froid. D'autre part, si nous nous entraînons avec intensité et la durée modérée, nous renforçons notre système immunitaire.

?