

clin d'œil

Today

NUMERO 137
SEPTEMBRE 2006



Astuces pour intégrer l'activité physique à votre vie quotidienne

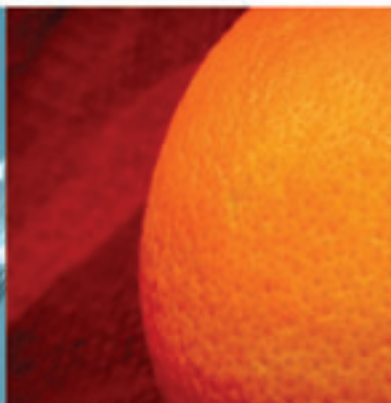
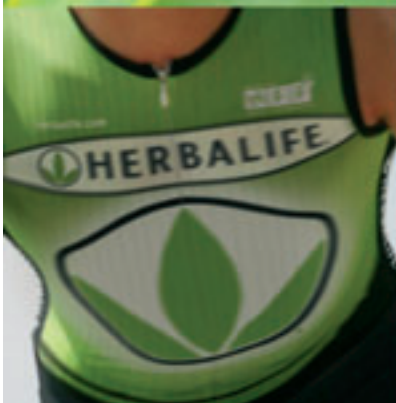
Trouver 30 minutes pour faire un peu de sport dans votre emploi du temps est absolument impensable ?

Bien sûr que non !

Tout ce que vous faites implique une certaine activité. Mais dès que vous placez l'étiquette « sport » dessus, cela devient une corvée et vous y allez à reculons. Il est grand temps de dépeussier les idées reçues.

Une activité physique régulière présente des avantages pour l'esprit comme pour le corps. Elle participe à la réduction du stress et des contractures musculaires, améliore la souplesse des articulations, brûle les graisses, élimine les toxines, améliore la densité osseuse, et ce n'est pas tout...

N'en privez pas votre corps plus longtemps – commencez **DES MAINTENANT...**



En forme, pour mieux vivre !

Avant de commencer à parcourir la liste des idées que nous vous avons fournies, lisez bien les précautions relatives à la sécurité énumérées ci-dessous. Quelle que soit l'activité que vous choisirez, soyez vigilant lorsque vous pratiquez une activité physique !


- Echauffez-vous avant de commencer toute séance d'exercices afin de prévenir toute blessure.
- Si vous ne vous sentez pas bien, cessez l'exercice et demandez conseil.
- Buvez beaucoup d'eau, en particulier s'il fait chaud.
- Ne faites pas de sport juste après un repas chargé.
- Avant d'entamer tout programme d'exercice, vérifiez votre état de santé auprès de votre médecin.
- N'en faites pas trop – en faire trop trop tôt ne vous rendra pas service, surtout si vous étiez plutôt sédentaire auparavant ! Augmentez la difficulté progressivement et laissez à votre corps le temps de s'habituer.

Pour qu'une activité soit utile et considérée comme un exercice physique, un certain effort doit être fourni. Les experts recommandent une séance de 30 à 40 minutes d'exercice physique soutenu tous les deux jours. Le contrôle du poids n'est qu'un des nombreux bienfaits du sport. Les effets cumulés d'une activité régulière sont bien plus importants. Poursuivez vos efforts et vous verrez comme vous sentirez différent !

Souvenez-vous que la quantité d'énergie utilisée par votre organisme dépend du type d'activité, de la durée, du rapport graisse-muscle, de votre âge, et de votre niveau physique. Vous saurez que vous dépensez beaucoup d'énergie quand vous aurez chaud et le souffle coupé !

Vous pouvez à présent commencer, vous n'avez plus aucune excuse... nous avons de quoi satisfaire tout le monde !

- Commencez dès le matin – allongé dans votre lit, étirez tous vos membres, le plus possible. Vous vous sentirez réveillé bien plus rapidement.
- Êtes-vous capable de vous lever plus tôt pour aller nager ?
- Garez votre voiture un peu plus loin de votre bureau et faites le reste du trajet à pieds.
- Descendez du bus un ou deux arrêts avant le vôtre.
- Vous êtes scotché à votre bureau ? Levez-vous et marchez toutes les heures pour relancer la circulation sanguine. N'oubliez pas de vous étirer, particulièrement si vous vous levez après être resté assis pendant un moment.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Plus il y a de marches, mieux c'est !
- Faites une marche rapide pendant l'heure du déjeuner.
- Ne prenez plus votre voiture pour vous rendre dans la boutique de l'épicier au coin de la rue – marchez !
- Adoptez un chien ! Ou bien offrez de promener celui de votre voisin régulièrement.
- N'utilisez plus la télécommande de la télévision, levez-vous pour changer de chaîne, à l'ancienne.
- Bannissez les appareils qui vous simplifient la vie – plus de lave-vaisselle, faites la vaisselle à la main.
- Vous attendez que le dîner soit prêt ? Sautez à la corde pendant 10 minutes et dansez sur votre chanson préférée.
- Cultivez un jardin – c'est le seul effort physique qui se voit récompensé par du comestible !
- Tondez la pelouse.
- Installez un mini-trampoline dans le jardin – c'est revigorant et très amusant.
- Nettoyez la voiture, les vitres, serpilliez les sols !
- Exercice de fauteuil – pensez à tous les mouvements que vous pouvez faire avec le haut du corps en tenant une boîte de conserve dans chaque main !
- Chaque fois que vous êtes au téléphone, mettez-vous debout et contractez puis relâchez vos muscles fessiers.
- Mettez de la musique lorsque vous vous attellez aux tâches ménagères – dansez et chantez en même temps.
- Louez une shampoineuse à moquette et redonnez un coup de jeune à vos sols.
- Jouez plus souvent avec vos enfants, emmenez-les au parc, jouez au frisbee ou au football.
- Prenez des cours de danse avec un ami, salsa, rock, tout ce qui bouge rapidement.
- Nettoyage par le vide – videz votre grenier, le garage, vos placards.
- Vous avez dix minutes devant vous ? Montez et descendez les escaliers rapidement, c'est un très bon mini exercice de musculation.
- Juste avant de vous coucher, refaites les mêmes étirements que ceux que vous avez effectués le matin.



Joignez l'utile à l'agréable... Dansez tout en redonnant un coup de jeune à vos sols...

Si vous ne voulez absolument pas rater votre programme télé préféré, vous n'avez qu'à le regarder debout ! Vous pouvez effectuer toutes sortes d'exercices, marcher ou courir sur place, faire de petits sauts, vous étirer, muscler vos bras avec deux boîtes de conserve ou sauter sur un mini trampoline. Pensez à acheter quelques équipements légers pour vous entraîner, tels qu'un stepper ou un vélo d'appartement. Les possibilités sont illimitées.

Vous voyez ce que je veux dire ?

Prendre l'habitude de faire de l'exercice n'est pas nécessairement ennuyeux ou répétitif. Faites l'effort trois ou quatre fois dans la semaine et vous en remarquerez les bienfaits très rapidement. Dès que vous êtes prêt à passer au niveau supérieur, louez quelques DVD de fitness ou inscrivez-vous à un cours de fitness. Vous ne pourrez plus vous en passer !

Pour vous donner un aperçu de l'énergie que vous dépensez, consultez la liste ci-dessous et les kilojoules par heure que brûlent vos différentes activités :

- Rester assis – 360kJ
- Rester debout – 420 kJ
- Marcher lentement – 780 kJ
- Marcher à vitesse moyenne – 1260 kJ
- Monter puis descendre les escaliers – 2280 kJ
- Tâches ménagères – entre 600 et 1200 kJ
- Jardiner, danser, creuser – entre 1260 et 1800 kJ
- Nager (crawl) – plus de 1800 kJ

(1 kcal = 4.184 kJ)

Source : Ministère de l'Agriculture, la Pêche et la Chasse.
Manuel de Nutrition. Londres : HMSO, 1992

Formula



Votre organisme a besoin d'un apport quotidien suffisant en protéines pour rester en forme.

Formula 3 - Personalised Protein Powder* Réf. 0242

* Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.

Images non contractuelles - les produits varient selon les pays.

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

Vous serez ravi :

- des produits fantastiques aux standards scientifiques avancés
- un service personnalisé et chaleureux
- notre garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé »

Contactez votre Distributeur !

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

Issue 137 - Insert
French
#5921-SZFR-37