Health Class
WEET HOE JE GEZOND LEEFT

14 LE MOUVEMENT

Seulement kexercice ne vous fait pas perdre de poids. Mais en combinaison avec un ajustement de vos habitudes alimentaires, le sport vous fait perdre du poids plus rapidement et plus que si vous regardez simplement votre alimentation.

Votre alimentation vous apporte des nutriments qui sont “consommés” par votre corps, entre autres en étant actif. Nous connaissons l’impact des sucres “rapides” sur la santé et le poids. Si vous mangez ces sucres avant une activité physique, ils ne seront pas stockés mais brûlés. Vous ne devez donc rien exclure de votre alimentation, vous devez juste savoir quand vous êtes autorisé à le manger. C'est pourquoi nous chercherons ensemble un équilibre sain entre l'exercice physique et une alimentation qui vous fasse sentir bien.

Vous souhaitez brûler plus de calories?

L'un des atouts les plus importants du sport est est de renforcer ou de maintenir la masse musculaire. Plus vous avez de masse musculaire, plus vous brûlerez de calories au repos. Le sport permet aussi à vos cellules de produire plus d'énergie... et donc de brûler plus de calories !



L’exercice est bon pour la santé !

L'exercice et le sport ne jouent pas seulement un rôle dans le maintien ou la perte de poids. Il y a aussi d'autres avantages : une longue liste d'effets favorables sur votre santé. Vous prévenez les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose, et vous améliorez votre qualité de vie et votre état de santé général.

N'oubliez pas que le sport est une arme puissante dans le traitement du stress. Il améliore l'humeur, a un effet antidépresseur et aide les mangeurs émotionnels à contrôler les crises d'alimentation compulsives.

Mais...

Attention! Il n'est pas question que vous vous lanciez (trop) dans le sport intensif à partir de maintenant.

Pourquoi pas? Premièrement: c'est difficile à maintenir à long terme. Deux: votre corps s'habitue à cet effort et vous risquez de stocker plus facilement par la suite. Il suffit de regarder les athlètes de haut niveau qui sont “retraités” et qui font soudainement beaucoup moins de sport.

Pourquoi ? Lorsque vous faites un exercice intensif, votre corps ajuste ses besoins caloriques. En d'autres termes : vous pouvez manger plus.

Aujourd’hui, quelqu'un cesse de faire de l'exercice, mais souvent il n'arrete pas de manger autant... L'arrêt de l'exercice (intensif) signifie également une perte de masse musculaire. Votre métabolisme de base diminue, de sorte que vous stockerez facilement des graisses si vous n'ajustez pas votre apport calorique.

En pratique

Évitez la sédentarité et bougez lorsque c'est possible:

- ➜ Faites l'exercice de “10 minutes” tous les jours, de préférence le matin.
- ➜ Prenez les escaliers au lieu d’un ascenseur ou d’un escalator.
- ➜ Laissez votre voiture sur le côté plus rapidement et partez à pied ou prenez le vélo pour de courtes distances.
- ➜ Garez votre voiture un peu plus loin ou descendez du bus, du tram ou du métro 1 ou 2 arrêts plus tôt.
- ➜ Levez-vous de votre siège toutes les heures pour vous promener pendant une minute.
- ➜ Pratiquer des loisirs actifs tels que le jardinage, le bowling, la danse ...
- ➜ Bougez, marchez régulièrement tout au long de la journée.
- ➜ Sport ou activité physique régulière : 150 minutes par semaine.

Ce qu’il faut retenir de la HealthClass 14?

1. La combinaison d’une bonne alimentation et du sport donne le meilleur résultat.
2. Plus d’exercice physique améliore votre qualité de vie et votre santé générale.
3. Commencez tranquillement. Faire de l’exercice de façon trop intensive a souvent un effet inverse.

Vida Sana team