

Bien se porter chaque mois
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate°

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique : ces bienfaits pourraient vous surprendre

Il est bien connu que l'activité physique présente de nombreux bienfaits pour la santé, tels que l'amélioration de la santé cardiovasculaire, l'augmentation de la force musculaire et la réduction du stress. Bien que ces bienfaits soient souvent mis en avant, il existe également des bienfaits moins connus en matière de santé.

En voici quelques-uns qui pourraient vous surprendre :

Libido

Des recherches ont établi¹ un lien positif entre une activité physique modérée et une amélioration de la libido chez les hommes et les femmes. Il convient toutefois de noter que le surentraînement, c'est-à-dire le fait de faire de l'exercice à haute intensité pendant de longues périodes, réduit le niveau de testostérone, ce qui peut avoir un effet inverse sur la libido.

Confiance en soi

La plupart des gens associent l'exercice à des améliorations physiques, mais cela inclut aussi des avantages psychologiques. Faire de l'exercice contribue à améliorer la confiance en soi et l'estime de soi², ce qui peut contribuer à renforcer la résilience.

Humeur

L'exercice physique augmente les taux de sérotonine, une hormone libérée par le cerveau qui joue, selon une étude, un rôle clé dans la régulation de l'humeur. Tout comme les endorphines, la sérotonine a fait l'objet de nombreuses études visant à trouver des méthodes permettant de prévenir et de traiter naturellement la dépression.

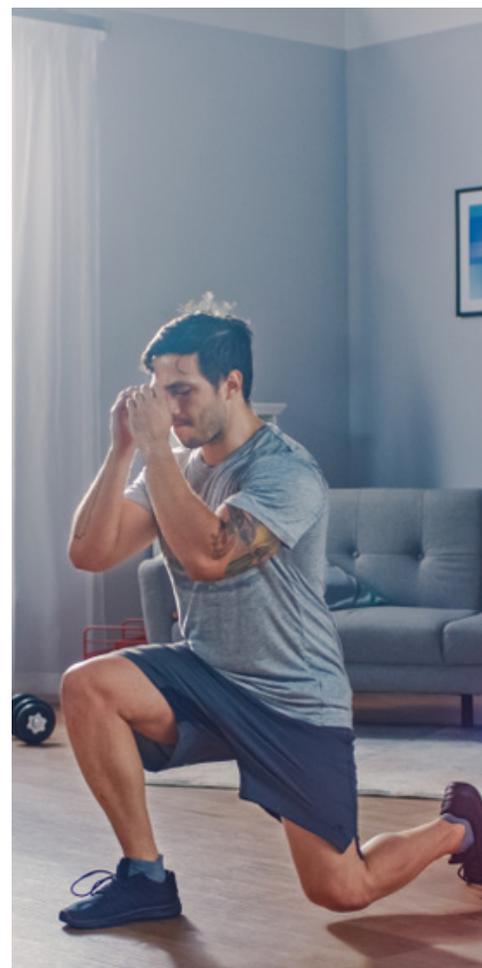
Créativité

L'activité physique permet également de stimuler la créativité³, ce qui peut avoir un impact direct sur votre productivité et votre réussite professionnelle globale. Effectuer de courtes marches tout au long de la journée est un bon moyen de lever les blocages liés à la créativité.

Énergie

Un autre bienfait surprenant de l'exercice physique est la hausse du flux sanguin riche en oxygène vers le cerveau, ce qui améliore la vigilance et apporte un regain d'énergie. Si, au cours de la journée, vous sentez la fatigue s'installer, essayez de bouger un peu de temps à autre.

Lorsque vous fixez vos objectifs de mise en forme, établissez une liste de tous les bienfaits que vous pouvez en tirer, surtout s'il vous est difficile de vous tenir à votre programme d'entraînement. De cette manière, vous aurez la motivation nécessaire pour continuer.



1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963213/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5068479/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332529/>

Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate^o



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting



Rester actif en dehors de la salle de sport

La salle de sport ne convient pas à tout le monde. Si vous n'êtes pas enthousiaste à l'idée d'évoluer dans des espaces surpeuplés ou d'aller dans une salle de sport, il existe de nombreux moyens d'atteindre vos objectifs de remise en forme qui ne nécessitent aucun abonnement.

Voici quelques moyens simples de rester actif en dehors de la salle de sport.

Allez vous promener

La marche est la forme la plus simple d'activité physique qui ne nécessite aucune compétence ni aucun équipement particuliers. Créez un programme de marche dans lequel vous faites le tour du quartier pendant 30 minutes et en définissant un rappel dans votre agenda.

Commencez une séance de méditation en mouvement

Faites de la méditation tout en bougeant. La marche et le yoga sont des activités qui peuvent être facilement intégrées à la méditation. Si vous avez du mal à trouver du temps pour prendre soin de vous, gérez votre temps de manière plus efficace en regroupant vos activités quotidiennes.

Rejoignez une salle de remise en forme en ligne

De nombreux cours de remise en forme sont accessibles en ligne et vous permettent de faire de l'exercice de chez vous. Le yoga, les cours de danse, l'aérobic, le cardiovélo et bien d'autres types d'activités sont proposés gratuitement ou moyennant un abonnement pour un montant minime.

Créez votre propre salle de sport à domicile

Procurez-vous des haltères et créez votre propre salle de sport à domicile. Même si vous manquez d'espace, il est possible de ranger facilement les petites pièces d'équipement dans les placards ou sous votre lit.

Trouvez un partenaire de remise en forme

Demandez à un partenaire ou à un ami de vous rejoindre pour des séances d'entraînement en plein air. Tirer parti de la motivation d'un compagnon de remise en forme peut aider à renforcer la responsabilité et la régularité. Si vous avez du mal à vous présenter aux séances d'entraînement, la présence d'un partenaire à vos côtés peut faire toute la différence.



Il n'est pas nécessaire de s'abonner à une salle de sport pour atteindre ses objectifs en matière de remise en forme. Ce qui compte le plus, c'est de trouver une méthode qui vous convient.



Bien se porter chaque mois

Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate^o



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting



Des moyens non conventionnels pour améliorer votre condition physique

Si vous avez du mal à rester motivé pendant vos exercices, il est peut-être temps de changer de méthode. Intégrez de nouvelles formes d'activité physique dans votre programme afin de stimuler votre motivation. Voici quelques moyens non conventionnels d'améliorer votre condition physique :

Yoga suspendu

Nous connaissons presque tous le yoga traditionnel, mais le yoga suspendu offre une toute nouvelle dimension à celui-ci. Ce format moderne intègre des hamacs suspendus au plafond, offrant aux participants la possibilité de se balancer au-dessus du sol dans diverses postures inversées. Il vous fera sourire, c'est certain.

Hula-hoop

Le hula-hoop peut être un moyen amusant d'agrémenter vos séances de remise en forme. Même si cela peut nécessiter une période d'adaptation, le hula-hoop peut, une fois maîtrisé, s'intégrer de manière définitive à votre programme d'entraînement. C'est aussi une occasion de faire participer vos enfants si vous en avez.

Danse

Avec un partenaire, prenez des cours de danse. Dansez le tango, le balancé, la danse de salon ou d'autres styles de danse pour trouver celle qui vous plaît. Étant donné qu'il existe de nombreux cours en ligne, vous n'avez pas à quitter votre salon pour réaliser cette activité.

Aquagym

L'aquagym existe depuis longtemps. Sa popularité est notamment due au fait qu'elle protège les articulations, ce qui en fait une excellente option pour les personnes souffrant de problèmes d'équilibre et de stabilité.

Danse du ventre

Si vous cherchez à pimenter votre programme de remise en forme, la danse du ventre pourrait être un bon choix. Elle ne nécessite aucun équipement spécial, et le plaisir est garanti. Pensez à inviter un ami à se joindre à vous pour plus d'amusement.

Bureau à tapis roulant

Si vous êtes souvent bloqué derrière votre clavier, passez au niveau supérieur et devenez multitâche. Les bureaux à tapis roulant vous permettent de travailler sur votre ordinateur tout en marchant. Par mesure de sécurité, la vitesse est limitée sur la plupart des modèles. Si vous manquez de temps pour pratiquer une activité physique, le bureau à tapis roulant est peut-être la solution idéale.



Lorsque vous en avez besoin, envisagez d'intégrer certaines formes d'activité physique non traditionnelles afin de stimuler votre motivation.



powered by

navigate^o

RECETTE

Sandwich à l'avocat et au houmous épicé

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de votre pain favori sans gluten
- ½ avocat pelé et coupé en grosses lamelles
- 1 tomate moyenne coupée en rondelles épaisses
- ½ petit oignon doux coupé en fines lamelles
- ½ tasse de carottes coupées en julienne
- 2 cuillères à table de coriandre hachée
- ¼ de cuillère à thé de poivre noir
- 1 pincée de sel
- 4 cuillères à table de houmous nature
- ½ cuillère à thé de poudre de chili
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable pur

VINAIGRETTE :

- Jus d'un gros citron vert
- 1 cuillère à table de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à thé de sirop d'érable
- ½ cuillère à table d'huile d'olive extra-vierge

INSTRUCTIONS

1. Coupez l'avocat en grosses lamelles et trempez-le dans le jus de citron vert. Saupoudrez d'une pincée de sel et réservez.
2. Coupez l'oignon, les carottes et la tomate en tranches, et versez-les dans un bol de taille moyenne.
3. Dans un autre petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette, et versez le tout dans le bol avec l'oignon, la carotte et la tomate. Laissez reposer pendant quelques minutes et pendant ce temps, préparez le reste du sandwich.
4. Dans un autre petit bol, mélangez le houmous avec la poudre de chili et le sirop d'érable.
5. Faites griller le pain et répartissez le houmous entre les tranches de pain grillées.
6. Disposez l'avocat, quelques rondelles de tomate, l'oignon, les carottes râpées et un poivron entre les deux tranches.
7. Versez un filet de vinaigrette sur les ingrédients superposés. Garnissez avec la coriandre et refermez le sandwich avec le dernier morceau de pain grillé.

Durée totale :

Préparation : 7 min. Cuisson : 7 min.

Portions : 2



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

Calories kcal	355
Glucides g	57
Lipides g	14
Protéines g	7
Sodium mg	373
Sucre g	11

Source :

<https://nutritioninthekitch.com/avocado-spiced-hum-mus-sandwich/>