

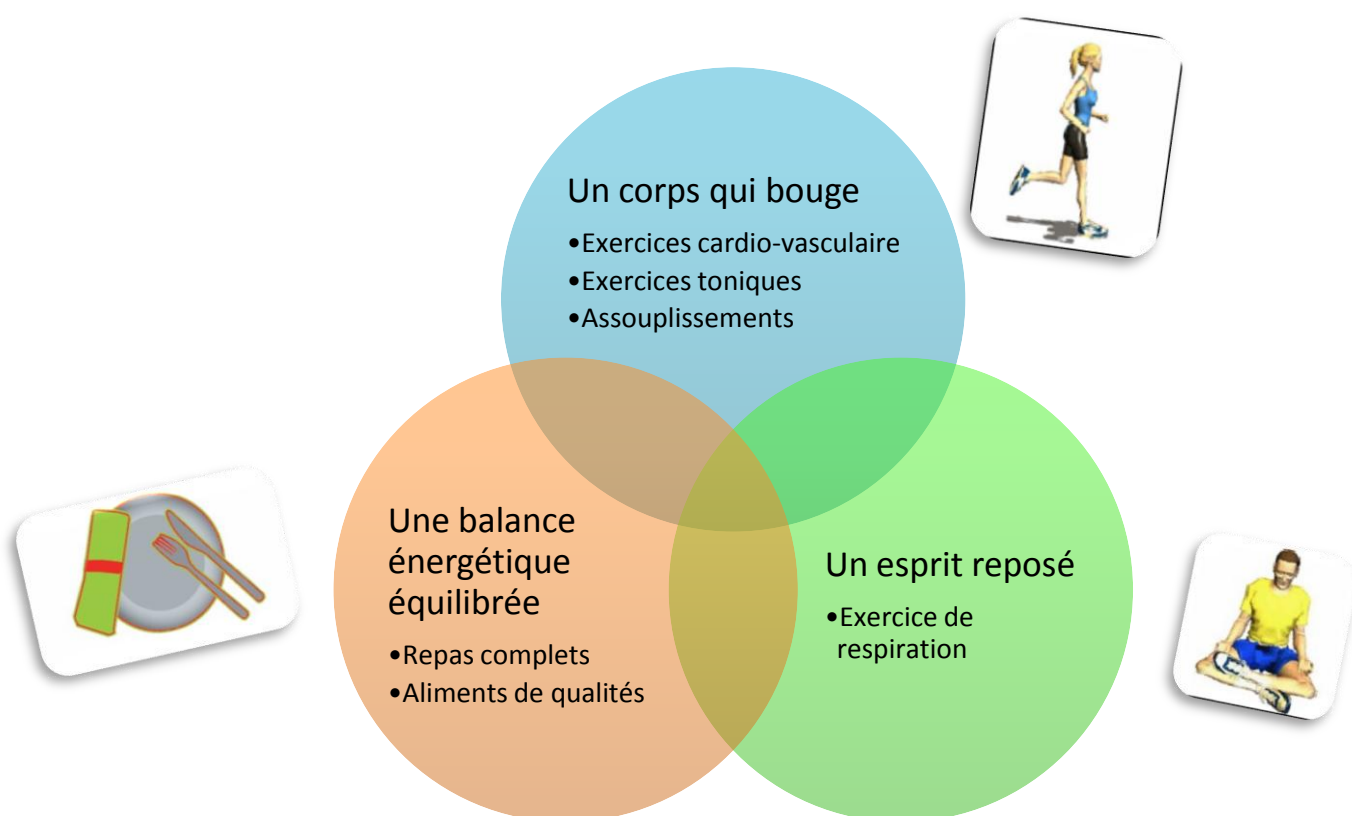
PROGRAMME SANTE & SILHOUETTE

Je vous propose des conseils simples et peu chronophages pour :

- ✓ Un corps en meilleur santé
- ✓ Améliorer votre confiance en vous
- ✓ Affiner/tonifier votre silhouette

Votre quotidien conditionne votre santé, votre esprit et votre corps. Vos journées sont bien remplies, vous n'avez peut-être pas 1 heure en continu pour faire plus de sport, vous reposer, vous préparer un repas. Mais vous avez 15 à 20 minutes réparties plusieurs fois dans la journée, alors utilisez ce temps précieux à bon escient.

Quels sont les domaines où vous pouvez agir ?



Comment faire ?

Je vous propose et explique des solutions simples et claires dans les trois domaines.

UN CORPS QUI BOUGE

ENDURANCE CARDIO-VASCULAIRE

Pourquoi ?

- ✓ Pour renforcer son cœur
- ✓ Allonger son espérance de vie en bonne santé
- ✓ Mieux récupérer des efforts du quotidien
- ✓ Faire circuler le sang
- ✓ Utiliser les graisses et les sucres de l'organisme, affiner la silhouette

Combien de fois ? Combien de temps ?

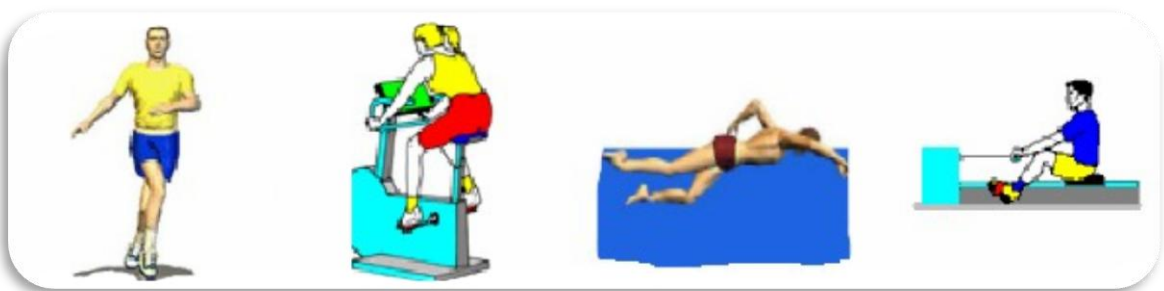
- 1 à 4 fois par semaine : 15 à 60 minutes

Quelles activités ?

- Marche ou tapis de marche
- Vélo extérieur ou intérieur
- Natation
- Rameur, elliptique...

Ma proposition:

- 15 à 30 minutes de marche, vélo ou nage tranquilles le matin à jeun
- ET/ OU 15 à 20 minutes rapides durant la journée/soirée
- ET/OU 30 à 45 minutes modérées durant la journée/soirée



TONICITE MUSCULAIRE

Pourquoi ?

- ✓ Pour renforcer ses os, lutter contre l'ostéoporose
- ✓ Pour tonifier ses muscles et préparer son corps aux efforts du quotidien
- ✓ Pour améliorer sa posture
- ✓ Pour affiner la silhouette
- ✓ Pour améliorer sa confiance en soi, se sentir fort

Combien de fois ? Combien de temps ?

- 1 à 3 fois par semaine : 10 à 30 minutes

Quelles activités ?

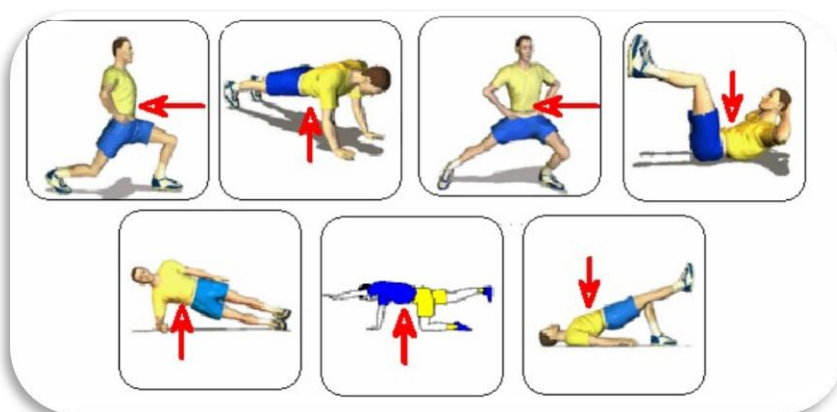
- Exercices de gym
- Pilates
- Yoga
- Musculation
- Tennis, Football, Handball, Badminton etc...

Ma proposition:

En fin de matinée avant le déjeuner, l'après-midi ou le soir.

Maintenir chaque position en contractant le périnée et le transverse :

- Contracter le périnée (retenir un gaz, retenir des urines, empêcher quelque chose de rentrer, sensation de fermeture de l'anus et de l'urètre).
- Contracter le transverse (creuser, aspirer, rentrer le ventre sans modifier sa courbure naturel du dos).
- Se mettre en position, contracter périnée et transverse, maintenir la position durant 5 à 10 respirations contrôlées, se reposer 30 secondes à 1 minute puis passer à l'exercice suivant.



SOUPLESSE

Pourquoi ?

- ✓ Pour assouplir son corps
- ✓ Pour être plus mobile
- ✓ Pour corriger la posture

Combien de fois ? Combien de temps ?

- 1 à 4 fois par semaine : 10 à 20 minutes

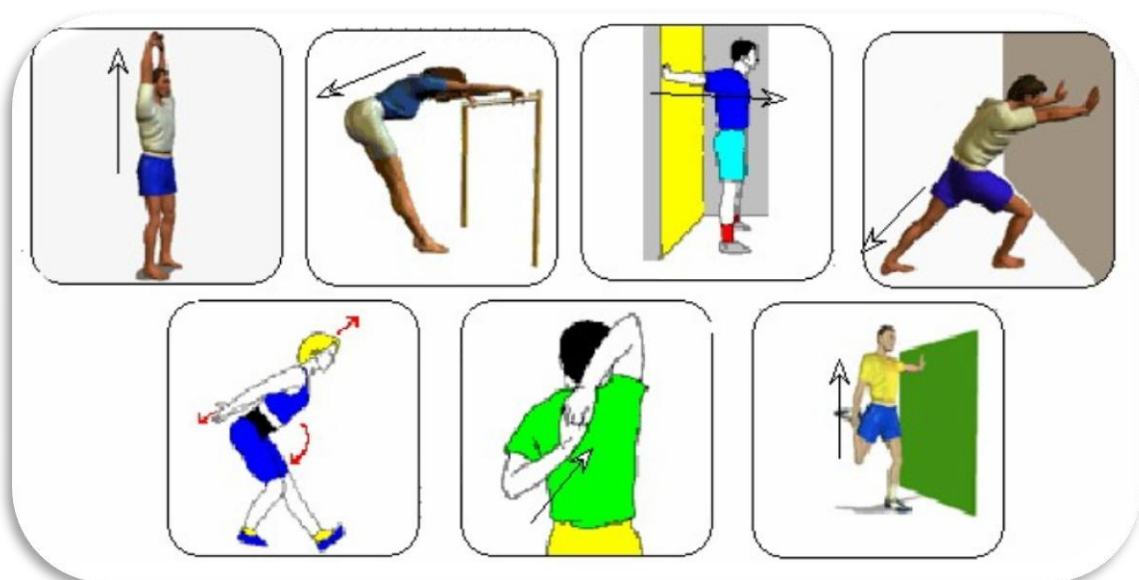
Quelles activités ?

- Exercices d'assouplissement
- Yoga
- Pilates

Ma proposition:

Avant le petit-déjeuner ou avant le déjeuner, le soir avant le dîner, après une séance d'endurance et/ou d'exercices toniques.

- Maintenir chaque position durant 30 secondes à 1 minute en recherchant la détente des muscles.
- Répéter chaque exercice 1 à 2 fois en fonction des tensions ressenties.



UN ESPRIT REPOSE

DESTRESS

Pourquoi ?

- ✓ Pour se vider la tête
- ✓ Pour se détendre
- ✓ Pour relâcher les tensions du quotidien

Combien de fois ? Combien de temps ?

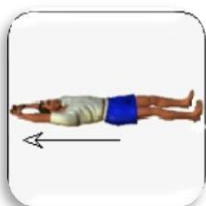
- 1 à 4 fois par semaine : 3 à 5 minutes

Quelles activités ?

- Méditation
- Sophrologie
- Exercices de respiration

Ma proposition :

- Dans un environnement sans sollicitations sensorielles dérangeantes, agressives (écran, forte lumière, musique, bruits, vent, odeurs) : vous pouvez rester debout, vous mettre assis ou vous allonger dans une position confortable.
- Si vous n'arrivez pas à faire abstraction de l'environnement qui vous entoure, fermez les yeux, placez vos mains ou une écharpe, un tissu sur vos oreilles. L'objectif est de vous concentrer sur vous, votre ressenti.
- Inspirer lentement avec le nez durant 5 à 6 secondes, sentir l'air entrer par le nez, gonfler les poumons, les côtes puis le ventre.
- Expirer profondément avec la bouche durant 5 à 6 secondes, sentir le ventre se creuser naturellement pour expulser de l'air chaud par la bouche.
- Pensez à vos émotions qui vous perturbent, imaginez les sortir d'une télévision ou d'une radio. Progressivement vous diminuez le son et/ou l'image de vos émotions pour laisser place au calme de votre esprit qui grandit.
- Réaliser suffisamment de respirations pour sentir que le corps et l'esprit s'apaisent, se détendent.



UNE BALANCE ENERGETIQUE EQUILIBREE

ALIMENTATIONS

Pourquoi ?

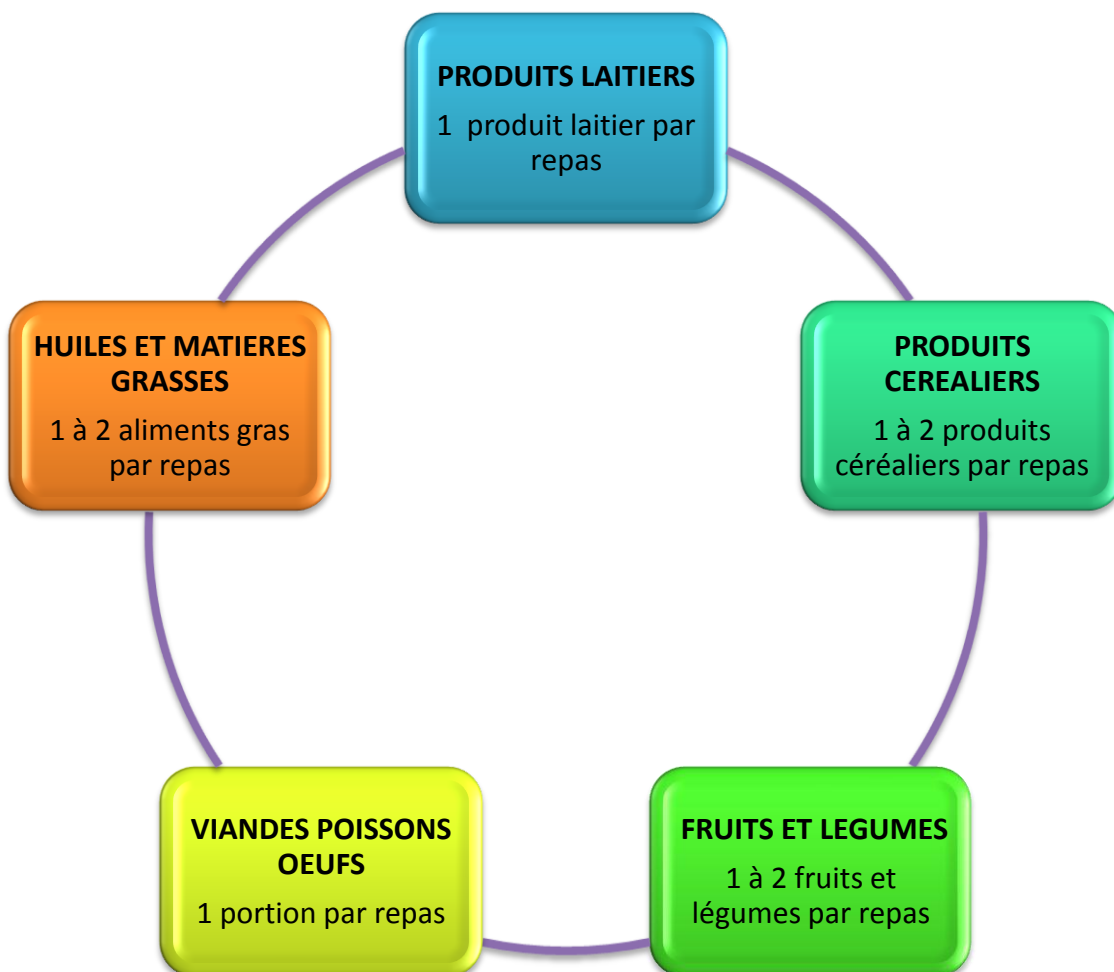
- ✓ Pour nourrir votre corps : assurer les besoins vitaux de votre organisme, vous permettre de vous déplacer, vous dépenser.
- ✓ Pour nourrir votre cerveau : assurer votre concentration et votre réflexion)
- ✓ Pour se faire plaisir

Combien de fois ? Combien de temps ?

- 1 à 4 fois par jour, de 10 à 30 minutes par repas. Prendre le temps de manger pour prendre du plaisir en savourant, pour faire une coupure avec les tâches et activités du quotidien, enfin pour laisser le temps à votre cerveau d'enregistrer l'information ce qui créera un sentiment de satiété et d'apaisement.

Quels aliments ?

Aliments concernant le déjeuner et le dîner :



Les quantités sont à adapter en fonction de plusieurs critères :

- Votre faim
- Sexe (femme / homme)
- Taille (petit(e) / moyen(e) / grand(e))
- Poids (léger / moyen / lourd)
- Âge (jeune / adulte / senior)
- Métabolisme (je prends du poids juste en regardant une pâtisserie / moyen / je peux manger ce que je veux mon poids ne change pas)
- Activité physique (faible / moyenne / importante)

Si vous êtes tenté par un aliment demandez vous s'il vous fera plaisir de le manger. Avant de vous resservir demandez-vous si vous aurez plus de plaisir. Si ce n'est pas le cas ne vous resservez pas vous avez atteint le point culminant de votre plaisir, profitez quelques instants de ce moment.

Ma proposition :

Autant que faire se peut concevez-vous-même les repas que vous allez manger.

- Prenez un légume ou une part d'un légume, un féculent (riz, pâte, semoule...) une viande, un poisson ou 1 à 2 œufs, mettez le tout dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau, les aromates et épices de votre choix (poivre, origan, ail, échalote, persil, curry, paprika...) laissez cuire 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps. En 5 minutes maximum, prenez un fromage blanc que vous versez dans un verre ou bol, coupez un ou deux fruits que vous ajoutez en dessous ou au dessus, vous pouvez ajouter quelques amandes, noix, noisettes entières ou hachés pour le goût et le croquant. Vous avez les 5 catégories d'aliments, un plat et un dessert. Vous pouvez faire autre chose durant la cuisson du plat, vous avez peu de vaisselle ; une poêle, en fonction de la quantité vous en avez pour un plusieurs repas.
- Faire cuire un féculent et une viande, poisson ou œuf(s) ensemble dans une casserole, à la vapeur ou dans une poêle. Durant la cuisson coupez 1 à plusieurs légumes, ajoutez-y une vinaigrette maison (huile, vinaigre, vinaigre balsamique, moutarde, miel, aromates, à votre convenance). Coupez vous une part de fromage pour mettre dans la salade ou pour manger seul ou pour accompagner votre plat (parmesan, gruyère, emmental...). Laver un fruit. Votre repas est prêt, crudité, plat, fromage et dessert.

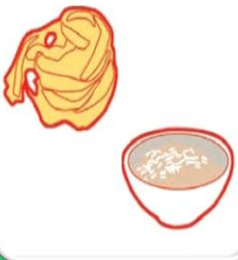
Ci-dessous vous trouverez une liste d'aliments par catégories. J'ai sélectionné les produits les plus simples, les moins transformés. Il n'apparaît pas de produits très sucrés ou très gras dans cette liste ce n'est pas pour cela qu'ils sont interdits.



Yaourts naturels (yaourt, fromage blanc, faisselle...)

Lait

Fromages



Céréales naturelles (corn flakes, flocons d'avoine, orge, millet, pâtes, riz...)

Toutes les légumineuses (lentilles, quinoa, haricots et fèves, pomme de terre, maïs...)

Pains (complet, seigle, céréales, son...)



Fruits (frais, congelés, en conserve, en bocaux...)

Légumes (frais, congelés, en conserve, en bocaux...)



Viandes rouges, blanches

poissons

oeufs

charcuteries maigres



Les huiles non cuites

Beurre et margarine

Arachides (amandes, noisettes, noix...)

Les aliments gras (viandes, poissons, oeufs, fromages, aliments préparés: pâtisserie, viennoiseries, sauces, plats cuisinés...)