

Quand la **VIVA** tout va!

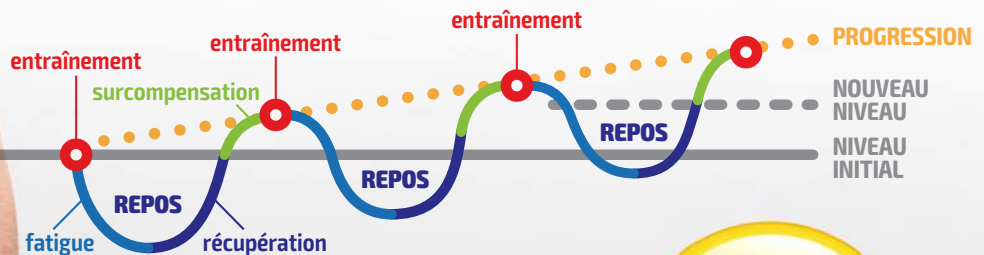
BULLETIN D'INFORMATION • JANVIER 2018

NUMÉRO SPÉCIAL: À L'ÉCOUTE DE SOI!



Le phénomène de **surcompensation** est à la base de tout entraînement. Le principe est simple: on demande aux muscles un **effort important**, ce qui cause une **fatigue**. Ensuite, le corps récupère et **augmente ses capacités** pour affronter le prochain entraînement... Mais pour ça, il faut du **repos**!

Le meilleur moment pour le prochain entraînement est donc **lorsque le corps est le plus en forme**, c'est-à-dire complètement remis de son premier effort (sans courbature ni douleur!). Pour connaître le bon moment, **sachez écouter votre corps**. Consultez le schéma ci-dessous en référence:



Attention: Ne pas laisser suffisamment de temps à votre corps pour récupérer peut mener au **surentraînement** (décompensation) et causer de la **fatigue**, de l'**irritabilité** et même une **baisse des performances**.

Source: nautilusplus.com

Les **10** principes de l'alimentation intuitive

Cette approche positive se base sur les **sensations de faim et de rassasiement** pour réguler l'alimentation. Cette approche santé basée sur la science vise à rétablir une **relation saine avec l'alimentation et le corps**.



Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes qui créent de faux espoirs



Être physiquement actif par plaisir et non pour perdre du poids



Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée



Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger



Se permettre de manger tous les aliments souhaités



Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture



Cesser de catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais »



Respecter son corps tel qu'il est au moment présent



Considérer sa sensation de rassasiement pour savoir quand cesser de manger



Honorer sa santé et ses papilles gustatives par ses aliments préférés



VOUS SENTEZ-VOUS COUPABLE?

Trop festoyé? Pas assez bougé? Nombreuses sont les personnes qui entament la nouvelle année avec un sentiment de **fatigue**... et de **culpabilité**! Pourtant, durant cette courte période de l'année, il est tout à fait **normal de faire quelques excès**. Soyez **indulgent** envers vous-même et entamez cette nouvelle année positivement. Après tout, le **retour à vos bonnes habitudes** aura vite fait de pallier vos excès des fêtes.

Pour en savoir plus, visitez le karinegravel.com.



PROGRAMME SANTÉ EN ENTREPRISE

f @ in @ BLOGUE

LaCapitale