

Ne jouez pas au **YOYO** avec votre poids

Attention au cycle des régimes! En adoptant ce type de comportement, notre poids descend et remonte comme un yoyo. Le problème est qu'à long terme on finit par prendre du poids et il devient toujours plus difficile d'en perdre.

Voici 4 conseils pour éviter l'effet yoyo.

- **Laissez tomber les diètes miracles.**
- **Fixez-vous des objectifs réalistes en lien avec votre santé globale plutôt que votre poids.**
- **Mangez selon vos signaux de faim et de satiété en savourant chaque bouchée.**
- **Adoptez un mode de vie actif où bouger est un plaisir plutôt qu'une corvée.**

Source : monequilibre.ca



Vrai ou faux?



Il est préférable de courir lentement que vite.

Faux

– Tout dépend de votre profil de coureur et de vos objectifs. Vous courez pour le plaisir de courir? Allez-y comme vous le sentez et pour continuer à avoir du plaisir! Vous souhaitez améliorer vos performances? Il est alors indispensable d'alterner des sorties lentes et des sorties intenses. Les séances intenses repoussent les limites du corps et permettent de progresser. Les sorties lentes permettent de récupérer afin d'augmenter l'efficacité des séances intenses. Pour des résultats optimaux, n'hésitez pas à consulter un spécialiste en course à pied.



Il faut absolument faire un exercice vigoureux pour en tirer des bénéfices pour notre santé.

Faux

– Certes, pratiquer régulièrement de l'activité physique qui demande un certain effort (essoufflement, sudation) est préférable lorsque l'on veut améliorer ses performances.

Toutefois, dès que vous bougez, votre santé est gagnante. Il est préférable d'être un peu actif que sédentaire... peu importe l'intensité!

Si vous n'êtes pas courbaturé le lendemain, votre entraînement n'était pas assez intense.

Faux

– Évaluez vos entraînements à la lumière de votre évolution: pouvez-vous soulever plus de poids, courir plus vite, sauter plus haut, etc. qu'avant? Alors vous progressez, que vous soyez courbaturé ou non.



La musculation retarde le vieillissement.

Vrai

– En vieillissant, nous perdons de la masse musculaire et de la densité osseuse. Or, il a été prouvé que la musculation ralentit ces effets et peut même les inverser dans certains cas!



Réseaux sociaux: ami ou ennemi?

Pourriez-vous vous déconnecter de Facebook pendant 1 semaine? C'est ce que des chercheurs ont demandé à 500 personnes en 2015. Voici ce qu'une majorité rapportait après cette expérience:

- **moins l'impression d'avoir perdu du temps;**
- **diminution de problème de concentration;**
- **vie sociale plus satisfaisante;**
- **moins triste et isolé;**
- **généralement plus heureux.**

Puisque nous avons tendance à envier ce que les autres ont plutôt que d'apprécier ce que l'on a, une utilisation abusive de ces réseaux aurait le potentiel de nuire à notre bonheur. À considérer!

Source : The Happiness Research Institute, 2015