

SUMMER

CAMP 2023



Améliorez votre condition physique !

Explorez les effets du sport
et de la nutrition sur votre santé.



Activité physique et nutrition

Diminution des tensions musculaires, sommeil, écoute et rapport à notre corps... Les bienfaits de l'activité physique et de notre alimentation sur notre santé sont nombreux.

Néanmoins, si vous avez suivi notre sélection, il est possible qu'une question persiste : comment se libérer des contraintes et mettre ces conseils en application ?

Nous vous proposons donc, sur cette page, quelques astuces pour améliorer votre condition physique selon vos envies !

Le sablier s'essouffle ? Attrapez chaque grain !

Trouver du temps pour soi n'est pas toujours aisé. Heureusement, 15 minutes par jour suffisent pour réaliser quelques exercices de cardio ou de renforcement musculaire. Qu'il s'agisse de gainage, de marche à pied ou encore de yoga, même avec un temps réduit, vous pourrez ressentir les bienfaits de l'activité physique. Sachez, que même assis, vous pouvez travailler votre corps !

Contraction abdominale, activation de la mobilité lombaire, renforcement musculaire ischio jambier avec ou sans élastiques... Les possibilités sont multiples.

Espace réduit ? Etirez les murs !

Balcon, terrasse, salon, jardin, tour du pâté de maisons... Chaque recoin est à votre portée ! La salle de sport n'est pas une obligation et l'espace d'un tapis suffit pour réaliser bien des exercices.

Machines et poids obligatoires ?

Pour pratiquer une activité physique, il n'est pas indispensable d'utiliser des poids lourds ou des machines ; des exercices au poids du corps conviennent tout à fait. Néanmoins, si vous souhaitez réaliser des exercices spécifiques ou ajouter de la difficulté, il vous est tout à fait possible d'investir dans des élastiques, kettlebells ou dumbbells.

Notez qu'il n'est pas obligatoire de réaliser un sport intense pour obtenir des résultats, soient-ils physiques ou psychologiques ; une simple promenade ou de la marche à pieds conviennent parfaitement. Après tout, le meilleur sport est celui qui nous convient ! Prendre du plaisir est par ailleurs essentiel pour faire preuve de discipline.

SUMMER
CAMP 2023



Texte à trous

Trouvez les mots manquants pour compléter les phrases.

endorphines - respiration - huit - cortisol - antioxydants - sept - besoins nutritionnels - isotoniques - mentale - flexibilité

1 .

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et _____. Elle nous aide à renforcer nos muscles, à améliorer notre endurance, à protéger nos articulations ou encore à maintenir un cœur en bonne santé. De plus, le sport est un excellent moyen de réduire notre taux de _____ (hormone du stress) et de favoriser la production d'_____, ces hormones du bonheur qui nous procurent une sensation de bien-être.

2 .

L'alimentation intuitive est un concept qui encourage à écouter son corps et à répondre à ses _____. Il s'agit de se reconnecter avec nos sensations alimentaires pour manger consciemment, en accord avec nos véritables besoins.

3 .

Un sommeil de qualité est indispensable pour une vie équilibrée. Pendant notre sommeil, notre corps se régénère et se prépare pour une nouvelle journée. Il est recommandé de dormir environ ____ à ____ heures par nuit afin de favoriser une récupération optimale.

4 .

Le yoga et les étirements sont des pratiques qui nous aident à maintenir une bonne _____ et à améliorer notre posture. Le yoga combine des postures physiques, des exercices de _____ et de méditation pour renforcer notre corps et calmer notre esprit.

5 .

La nutrition joue également un rôle clé dans notre bien-être global. Une alimentation équilibrée et variée, riche en nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux et les _____, est essentielle pour maintenir un corps sain et énergique. Petit point vigilance : avec le soleil, n'oubliez pas de bien vous hydrater ! Lorsque nous transpirons, notre corps perd de l'eau, ce qui peut entraîner une déshydratation rapide. Il est donc primordial de boire régulièrement, même avant de ressentir la soif. Optez pour de l'eau fraîche, des boissons _____ ou des jus de fruits naturels pour rétablir l'équilibre hydrique de votre corps.

Réponses : 1. mentale - cortisol - endorphines / 2. besoins nutritionnels / 3. sept - huit / 4. flexibilité - respiration / 5. antioxydants - isotoniques

SUMMER
CAMP 2023



Sport, endorphines et sérénité !

En bref...

La pratique d'une activité physique régulière et d'une bonne nutrition présente des avantages significatifs pour le mental, la santé physique et le sommeil.

Elle favorise une meilleure santé mentale en réduisant le stress et l'anxiété, améliore la confiance en soi et aide même à gérer ses émotions !

Sur le plan de la santé physique, elle renforce les muscles et les os, et prévient les maladies chroniques, cardiovasculaires, ou encore dégénératives.

Bien plus encore, elle améliore la qualité du sommeil en favorisant un sommeil plus profond et réparateur. Une véritable thérapie efficace à tout âge et à tout niveau !

Que du bonheur !

Le sport est l'activité physique qui libère le plus d'endorphines, et ce pendant et plusieurs heures après l'effort.

Et si vous pouviez endormir vos émotions et sensations négatives ? C'est précisément ce que permet le sport grâce à ses bienfaits anxiolytiques. Les sportifs réguliers sont ainsi moins stressés que les personnes qui ne pratiquent pas de sport. Et ce n'est pas tout ! Grâce à leurs effets antalgiques, la libération d'endorphines permet d'élever le seuil de la douleur pendant 4h après la sécrétion.

Au-delà des endorphines, la pratique sportive stimule également la région cérébrale liée à la récompense, ce qui entraîne la libération de dopamine, une hormone associée au plaisir, dans le cerveau.

Et si pratiquer un sport collectif vous stimule davantage, vous pourrez développer des compétences diverses telles que la confiance en soi et envers autrui, la coordination ou l'esprit d'équipe.

Alors... Qu'attendez-vous pour chausser vos baskets ?

SUMMER
CAMP 2023