

MANGER MIEUX SANS SE RUINER

On entend souvent dire que faire du sport nécessite beaucoup de temps, et que ça revient cher. Et pourtant, on a tous les moyens de faire du sport ou d'inscrire l'activité physique dans son quotidien sans se ruiner

1 POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Faire du sport aide à prévenir certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires.

- Pour diminuer le stress
- Pour renforcer le système immunitaire.
- Pour maintenir la santé des muscles et développer la souplesse.

2 BOUGER PLUS EN EXTÉRIEUR !



Il existe beaucoup d'activités physiques que vous pouvez pratiquer en extérieur. Voici quelques exemples :

- La marche : Il n'y a sûrement pas plus efficace et aussi peu coûteux que la marche. Quel que soit l'âge, le sexe ou le poids, la marche reste accessible à tous. Porteuse d'un grand nombre de bienfaits, elle est l'alliée de quiconque souhaite adopter une hygiène de vie saine et sportive. Considérée comme une discipline cardio, elle aide à la perte de poids, diminue les risques de maladies liées à l'hypertension, et est aussi excellente pour drainer le sang dans le corps.
- La corde à sauter n'est pas réservée aux enfants ! C'est un exercice étonnamment complet : excellent pour le cœur, il favorise l'endurance musculaire, cardiovasculaire et respiratoire, et tonifie le corps (15min) de sauts répétés représente l'équivalent de 30 min de course à pied).
- La natation est aussi une remarquable discipline, elle est connue pour accroître l'endurance et fait travailler le corps dans son ensemble.

3 BOUGER PLUS À LA MAISON !



- Nombreux sont les exercices à pratiquer chez vous, ils sont tout aussi efficaces que ceux pratiqués en extérieur.
- Il y a énormément de mouvements dignes d'un réel programme de fitness que vous pouvez réaliser chez vous, dans le confort de votre foyer.
- Si vous manquez de matériel sportif il y a de nombreux objets de votre maison que vous pouvez utiliser : vous n'avez pas de haltères ? Vous pouvez vous munir de bouteilles d'eau pour renforcer vos bras.
- Pour faire travailler vos cuisses et fessiers, un simple mur suffit. Adossez-vous au mur, les pieds légèrement écartés et descendez en position assise, les cuisses parallèles au sol. Tenez cette posture pendant 30 sec dans un premier temps, puis en fonction de votre niveau, augmentez la durée.

4 INITIER MES ENFANTS AU SPORT



Quand il s'agit de sport, il est connu que la motivation est primordiale, et qu'on se motive plus facilement à plusieurs : embarquez vos enfants et donnez-leur le bon exemple ! A partir de 6 ou 7 ans, les capacités physiques de l'enfant lui permettent de pratiquer véritablement un sport .

- Emmenez vos enfants au parc/à la forêt/sur un terrain vague, et faites de vos exercices une activité ludique et éducative à laquelle ils aimeront prendre part.
- Faites de vos rituels sportifs une vraie partie de fun et d'amusement que vous pratiquerez en famille.

