

FOCUS SUR **LE SPORT**



BARBARA BRICARD
Naturopathe



La rentrée de septembre c'est un peu comme un début d'année, on prend de nouvelles résolutions, on met en place un planning familial, on veut du neuf !

C'est également le moment de démarrer une activité sportive. Rien de mieux que de faire du sport pour son bien-être et passer l'hiver en bonne santé.



Mais pourquoi faut-il faire du sport ?

Nous sommes de plus en plus sédentaires, nos mouvements se font rares, nos voitures nous amènent partout au détriment du vélo ou d'une bonne marche, les ascenseurs ont pris le dessus sur les escaliers et beaucoup d'activités professionnelles se passent majoritairement derrière un ordinateur assis sur une chaise toute la journée.

Faire du sport est nécessaire à la qualité de votre santé :

- ☞ Optimisation de la respiration pulmonaire,
- ☞ Renforcement du cœur et des vaisseaux pour prévenir des maladies cardio-vasculaires,
- ☞ Entretien du capital osseux et musculaire,
- ☞ Diminution du diabète de type 2,
- ☞ Contrôle du poids,
- ☞ Stimulation de l'immunité,
- ☞ Réduction du stress,
- ☞ Amélioration du sommeil.

Quel sport choisir ?

- ☞ A l'heure actuelle, il y a une grande diversité de sports et pour tous les goûts ! Des sports doux aux plus intenses, il y en a forcément un qui est fait pour vous !
- ☞ Choisissez un sport près de chez vous, cela vous évitera de perdre du temps dans les transports et facilitera vos démarches.
- ☞ Choisissez une tenue adaptée et confortable qui vous donne envie.
- ☞ Certains me diront : « je n'ai pas le temps »... certes... le travail, les enfants, les courses, le ménage... et les écrans ! Et oui... en réduisant le temps d'écran ou de smartphone il est possible de trouver une petite heure le samedi ou le dimanche, ne serait-ce que pour faire une marche à la campagne !

**Prenez-soin de vous, on ne le répète jamais assez...
le sport c'est bon pour la santé !!!**