



**6 BONNES
RAISONS
DE SE
REMETTRE
AU SPORT**

**STUDIO FIT
ARGENTON SUR CREUSE**

NEWS MENSUELLE 29

EXERCICE PHYSIQUE :

6 bonnes raisons de vous (re)mettre en forme

Vous savez pertinemment que « faire du sport » est bon pour votre santé, mais savez-vous à quel point ? Que ce soit pour booster votre moral et votre énergie ou améliorer votre libido, un programme d'exercice physique, appliqué régulièrement, peut littéralement changer votre vie.

Vous voulez vous sentir mieux, avoir plus d'énergie ou peut-être même vivre plus longtemps ? Alors ne cherchez pas plus loin que l'exercice physique ! Les bénéfices sont difficiles à ignorer, car enfin un rapport de l'INSERM en 2008 l'a confirmé !

Tout cela est vrai, peu importe votre âge, sexe ou capacité physique actuelle. Vous avez besoin de plus d'infos pour être convaincu ? Alors découvrez ci-dessous les 7 bonnes raisons pour vous mettre en forme !

No. 1 : Faire du sport contrôle votre poids

L'Exercice physique peut vous aider à contrôler votre poids. Cela peut vous aider à en gagner ou à en perdre selon la programmation et le type d'exercices. Bien sûr on brûle des calories quand on fait du sport, mais on en brûle encore plus lorsque si quelqu'un vous motive à en faire avec une intensité plus élevée. Vous n'avez pas besoin de faire des heures et des heures d'exercice : des séances de 20 ou 30 minutes sont belles et bien efficaces quand la qualité est là ;

No. 2 : l'Exercice physique lutte contre les maladies

« L'activité physique est désormais incontournable comme traitement adjuvant au cours de la plupart des maladies chroniques. Le groupe d'experts recommande un programme à la carte pour chaque patient, permettant d'obtenir les résultats optimaux ».



Vous êtes inquiet de la santé de votre système cardio-vasculaire, responsable de 75% des décès sur terre ? Tension artérielle ? Cholestérol ? Diabète ?

Il existe même un programme sportif sur-mesure pour lutter contre ces trois dernières maladies : <http://www.humanbodyexercise.com>

Le sport aide aussi à combattre l'incidence d'Accident Vasculaire Cérébral, la dépression, certaines formes de cancer, l'arthrite, Alzheimer ... la liste est sans fin. On évite aussi davantage les chutes (et blessures qui vont avec) quand on est en forme !

No. 3 : l'Exercice physique diminue votre niveau de fatigue



Vous avez besoin d'un soutien émotionnel ? De vous détresser après une journée énervante ? Une séance de sport, ou même une marche rapide peut aider à changer tout cela. Pour la simple et bonne raison que l'activité physique produit des neurotransmetteurs dans votre

cerveau qui apporte bien être, bonheur, détente. De plus cela apporte plus de confiance et une meilleure image de soi.

No. 4 : l'Exercice physique remet l'étincelle à votre vie sexuelle

Si votre libido en a pris un coup au fil du temps ou si vous ne vous sentez pas en forme. Le manque d'activité physique peut en être la cause, et faire du sport régulièrement est un des remèdes. Les femmes qui font du sport ont une meilleure libido (et profite mieux de l'expérience) que celles qui n'en font pas. Pour les hommes, les sportifs connaissent rarement de problèmes érectiles. Ne vous trompez pas : faire du sport peut réanimer la flamme.

No. 5 : l'Exercice physique vous donne de l'énergie

Fatigué par les tâches du quotidien ? Pas ou plus d'énergie ? Encore moins pour aller bouger ? Cela peut vous sembler difficile à croire, mais voici le grand paradoxe du sport : il faut aller se fatiguer pour être ...moins fatigué ! Plus vous allez dépenser de l'énergie, plus cela va vous en donner ! Plus votre système cardio-vasculaire, vos poumons, vos muscles, sont entraînés, et habitués à faire des efforts, plus ils en demandent ! A l'inverse, si vous n'en faites pas ... ne soyez pas surpris d'être fatigué tout le temps ! Cela s'appelle l'endurance : la charge de travail quotidienne est plus facile, donc le soir on est moins fatigué lorsqu'on s'entraîne régulièrement.

No. 6 : l'Exercice physique aide à mieux dormir



Le sport fait partie d'un équilibre naturel qui vous aide à mieux dormir, car vous avez une fatigue saine à récupérer. Ce qui bien évidemment vous permet de vous régénérer et faire le plein d'énergie comme lorsque vous étiez plus jeune. Simplement ne vous activez pas trop tardivement, dans ce cas cela pourrait nuire à votre sommeil !