

<p>BOOSTER N° 23</p>	
<p>Avoir une bonne hygiène de vie</p>	
<p>DESCRIPTIF :</p> <p><i>Vous n'arrivez plus à suivre votre enfant en vélo ; à faire 30 minutes de jeu de ballon avec lui ? Vous êtes essoufflé après avoir monté quelques marches d'escalier ? Vous n'osez plus sortir votre pèse-personne, vous regarder dans le miroir ? ... Il est temps de réagir !!!</i></p> <p>Pas de panique, hors de question de tout bouleverser du jour au lendemain et surtout pas de faire 3 heures de sport intense par jour en ne mangeant qu'une pomme et un yaourt. Il s'agit juste de réaliser quelques ajustements doux au quotidien mais avec régularité.</p> <p>Notre corps est notre véhicule pour la vie ; nous avons le devoir de l'entretenir, de le bichonner et d'en prendre soin ; sinon c'est l'accident garanti avec le risque de se retrouver "épave".</p> <p>"Un corps sain dans un esprit sain" n'est pas qu'une simple maxime, c'est une vérité ; et plus tôt on prend de bonnes habitudes, mieux c'est.</p> <p>Un corps sain c'est la pratique d'une activité physique régulière et une alimentation variée et équilibrée sans trop abuser des écarts et excès (alcool, sucre, apéro, pizza, hamburger, frites...).</p> <p>Ci-après les fondamentaux bien que nous sommes sûrs que vous les connaissiez déjà :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 portions de fruits et/ou légumes par jour • 3 produits laitiers par jour • Des féculents à chaque repas • de la viande, poisson, œuf 1 à 2 fois par jour • Limiter les produits gras, sucrés, salés • Consommer de l'eau à volonté • Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour <p>Savoir c'est bien, faire c'est indispensable. Il ne vous reste plus qu'à les mettre en œuvre.</p>	
<p>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</p> <p>L'idéal est de pratiquer une activité sportive 3 fois par semaine.</p>	
<p>MATERIEL NECESSAIRE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les produits frais et de saison. • Prévoir une tenue de sport. 	<p>RESSOURCES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le bracelet / montre connectée pour suivre votre activité physique

BENEFICES / BIENFAITS :

- Rester en forme, être dynamique et vivre plus vieux,
- Décompresser, évacuer le stress,
- Booster son système immunitaire,
- Se sentir bien dans son corps et sa tête,
- Favoriser le sommeil,
- Rencontrer des personnes, partager une activité en groupe,
- Sortir de sa zone de confort, se dépasser

INCONVENIENTS :

- Demande de se dégager du temps,
- Faire preuve de discipline,
- Cuisiner plus

ASTUCES / CONSEILS :

Tableau des calories consommées en fonction des activités pratiquées

Activité (1 heure)	60 kg	70 kg	85 kg
Aquagym (aqua-aérobic)	236	281	345
Badminton, hors compétition	266	317	388
Balle au prisonnier	295	352	431
Basket-ball, général	354	422	518
Bowling	177	211	259
Boxe, frappant les sacs	354	422	518
Club de remise en forme, exercices, général	325	387	474
Course à pied	384	457	561
Course à pied, général	472	563	690
Curling	236	281	345
Cyclisme, vélo d'appartement, général	295	352	431
Danse, général	266	317	388
Déménager (déballant les cartons)	207	246	301
Déplacement de meubles, dans la maison	354	422	518
Dormir	37	43	54
Faire la cuisine	148	176	216
Faire la queue (debout)	75	89	109
Faire les courses (avec un chariot)	207	246	301
Gymnastique, général	236	281	345
Jardinage, général	295	352	431
Jogging, général	413	493	604
Lire (en s'asseyant)	67	79	97
Marcher/Courir, jouant avec enfant, allure modérée	236	281	345
Musculation	354	422	518
Musique, batterie	236	281	345
Musique, guitare, classique (assis)	118	141	173
Natation, pour le loisir, général	354	422	518
Nettoyage, dans la maison, général	207	246	302
Pêche, général	236	281	345

Faites votre "check-up" santé

- Déterminez votre **fréquence cardiaque maximale (FCM)** grâce à la méthode Astrand qui consiste à appliquer la formule suivante :

* Chez les femmes **226-son âge** ; (Ex femme de 40 ans ; 226-40 = 186 puls)

* Chez les hommes **220-son âge** ; (Ex homme de 40 ans ; 220-40 = 180 puls)

La Fréquence Cardiaque est le critère qui mesure le nombre de battements de votre cœur à la minute. Lors de vos activités physiques et sportives, vous veillerez à ne jamais dépasser votre FCM.

- Déterminez votre **Indice de Masse Corporelle (IMC)** grâce à la formule suivante :

$$\text{IMC} = \text{Poids} / \text{Taille}^2$$

Ex : femme de 1m70 et 72kg : $\text{IMC} = 72 / (1,70 \times 1,70) = 24,9$

Ex : homme de 1m85 et 75kg : $\text{IMC} = 75 / (1,85 \times 1,85) = 21,9$

Vous reportez ensuite au tableau suivant pour l'interprétation du résultat obtenu.

IMC	Interprétation
+ de 40	obésité morbide ou massive
35 à 40	obésité sévère
30 à 35	obésité modérée
25 à 30	surpoids
18.5 à 25	corpulence normale
16.5 à 18.5	maigreur
- de 16.5	famine

Prendre les bonnes habitudes dès l'enfance

Apprenons à nos enfants à prendre soin de leur corps, à bien s'alimenter dès leur plus jeune âge. Faire en sorte que ces habitudes deviennent un automatisme, un réflexe pour leur permettre de toujours être en forme et par la même occasion de les faire réfléchir à deux fois avant de franchir le cap des excès en tout genre.

Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)