

# Fitness

## Optez Pour Une Vie Plus Saine



Ce livre vous est offert par les éditions ebooks, [www.editions-ebooks](http://www.editions-ebooks) , il ne peut pas être vendu, vous pouvez l'offrir sans en modifier le contenu qui est protégé par un copyright . Bonne Lecture !

Faire entrer de l'exercice physique dans votre emploi du temps chargé ? C'est aussi absurde que de dire qu'il y a huit jours dans une semaine !

Vraiment ?

Premièrement, vous n'avez jamais fait d'exercice ou vous ne vous êtes jamais engagé régulièrement dans un sport ; Deuxièmement, vous n'avez jamais pu choisir dans la foule des salles de fitness et vous n'avez jamais eu une minute pour de telles recherches ; troisièmement, vous êtes bien trop occupé pour même penser à faire de l'exercice.

En d'autres termes, **VOUS N'ÊTES TOUT SIMPLEMENT PAS DEDANS.**

Et pourtant !

Bien entendu, vos amis en parlent et sont enthousiastes au sujet de la dernière mode du fitness, mais vous l'avez trop souvent vu : certains et certaines d'entre eux ont la manie du tapis roulant ou sont des maîtres des escaliers, mais vous vous demandez pourquoi ils n'ont pas perdu la graisse qu'ils essaient désespérément de cacher.

En voyant ce que vos amis traversent et en ne voyant pas de résultats, vous collez à la notion que votre manque total d'intérêt est justifié.

Vous n'êtes pas incliné du tout à vous engager dans ces contorsions dignes du cirque ou à faire cette nage libre sans esprit dans l'eau. Cela ne ferait qu'empiéter sur votre emploi du temps déjà chargé, où vous jongler entre famille, maison et carrière. Ces trois combinés – époux/enfant/travail sont vos exercices.

**Oui, nous avons un problème**

Cet état d'esprit est comme un volcan bouillant près à entrer en éruption. Si vous vous cramponnez obstinément à l'idée que le concept “tailler dans la graisse” est simplement un mythe, un produit de l'imagination d'une poignée d'originaux, votre santé pourrait bientôt entrer en “mode éruption”, telle un volcan agité.

Avez-vous regardé votre corps récemment ? Avez-vous fait le point de votre bien-être physique général ?

Avant de rejeter l'idée d'insérer l'exercice dans votre emploi du temps surchargé, il pourrait être utile de débiter avec les concepts d'autoévaluation puis de vous familiariser avec les aspects prévention des maladies de l'exercice physique.

Une fois accepté le fait que votre corps a besoin d'une remise en état et que l'exercice est bon pour votre santé – nous pourrions parler de quelques-uns des moyens d'inclure l'exercice dans votre vie en dents de scie.

## Évaluer les dégâts physiques et accepter l'importance de l'exercice

Pensez-vous à votre corps de la manière dont vous pensez à votre voiture ? Lorsque quelques individus chanceux achètent une voiture de sport qui étale le meilleur de l'ingénierie automobile disponible en ce moment, regardez-les lire les manuels de maintenance religieusement.

Ils emmènent leur voiture pour un contrôle même si elle ronronne comme un chaton et l'emmènent en réparation aussitôt que quelque chose ne va pas. Et ils se font beaucoup de souci.

Cette voiture est leur bien le plus précieux, un symbole de longues et dures heures de travail pour finalement pouvoir l'acheter. Elle coûte les yeux de la tête, donc en prendre soin est logiquement leur priorité N° 1.

Mais quelle est l'importance de la *personne* conduisant cette voiture ? Ne devrait-elle – ne devriez-vous – pas être la priorité N° 1 ?

### *Durée de vie et apparence physique*

La durée de vie moyenne des hommes et des femmes est de 80 ans, plus ou moins quelques années. La vérité blessante est qu'un nombre significatif d'hommes et de femmes semblent avoir 80 ans avant d'avoir vécu la première moitié de leur vie ! Vous pouvez repérer les signes révélateurs via leurs apparences physiques :

- \* peau pendante et sèche

## Fitness – Optez Pour Une Vie Plus Saine

- ✘ maintien disgracieux
- ✘ marche irrégulière et mal assurée (ils doivent traîner ces lourds kilos)
- ✘ articulations douloureuses
- ✘ manifestant le look “Je ne suis pas heureux parce que je n'ai pas l'air bien du tout”

Maintenant, si leur apparence est si terrible, imaginez l'état de la machinerie à l'intérieur ! C'est probablement pire :

- ✘ vaisseaux bouchés
- ✘ cœur inefficace
- ✘ *monceaux* de sucre et de graisse emmagasinés dans ou autour des organes vitaux
- ✘ maladies telles que le diabète, la tension, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires **couvant silencieusement**.

Si les autorités du fitness en avaient le pouvoir, ils créeraient une loi pour rendre l'exercice obligatoire aussitôt que le bébé quitte le berceau, pas pendant les années d'adolescence lorsque l'obésité frappe le plus communément.

Mais le fitness ne devrait pas être associé à une limite d'âge. Vous pouvez commencer à 10 ans ou à 30 ans – même à 50 et 60 – l'idée étant que le fitness ne devrait pas être vu comme un soin d'une maladie déjà existante. N'attendez pas que la maladie vous frappe.

*Évaluez votre état de forme*

Brad King et le Dr. Michael Schmidt, dans “*Bio Age, Ten Steps to a Younger You*” (Bio Age, Dix étapes vers un vous plus jeune, Macmillan, Canada, 2001) ont établi un questionnaire pour évaluer les dégâts physiques que cause l'absence d'exercice sur un corps. Nous emprunteront quelques-unes de leurs directives, que nous résumerons ici :

Commencez avec la question, “**A quoi je ressemble ?**” Est-ce qu'une de ces réponses s'appliquent ?

- Suis-je en surpoids, ressemblant à une pomme ou une poire ?
- Est-ce que j'ai une bouée autour de la taille ?
- Ma peau est-elle devenue excessivement sèche, fine comme du papier ?

Ensuite, demandez-vous : “**Comment est-ce que je me sens ?**”

- Mes articulations sont-elles douloureuses avant ou après n'importe quel effort physique ?
- Suis-je constamment inquiet et anxieux ?
- Suis-je fatigué et mou la plupart du temps ?
- Est-ce que je souffre de saute d'humeur ?

Dernière question, “**Comment je m'en sors ?**”

- Est-ce que marcher ou monter des escaliers est difficile ?
- Ai-je des problèmes pour me concentrer ?
- M'est-il impossible de courir pour le moment ?
- Suis-je incapable de m'asseoir droit, préférant être avachi ou avoir le dos vouté ?

## Fitness – Optez Pour Une Vie Plus Saine

Vous avez terminé l'évaluation de base. Notez, toutefois, que les autres gourous d'exercice physique ou de fitness auront leurs propres paramètres ou indices pour évaluer l'état général de votre corps et un n'est pas meilleur que l'autre.

Aussi longtemps qu'ils incluent toutes les dimensions du soi – physique, psychologique et mental – ils sont aussi valides que les tables d'évaluation de l'autre personne.

## Vous transformer en mordu de fitness !

Après en avoir terminé avec la phase d'évaluation, vous faites certainement l'expérience de ce que certains appellent affectueusement un “réveil brutal”.

Si vous n'êtes pas prêt mentalement à accepter l'exercice, veuillez *ne pas* vous forcer. Soyez juste familiers avec ses bienfaits et lorsque vous serez, sans réserve, disposé à lui donner une chance, commencer lentement. “Lentement, mais sûrement” est le slogan préféré des adeptes de l'exercice.

### *Lentement, mais sûrement...*

En fait, “lentement, mais sûrement” est probablement ce qui a motivé Denise Austin à en arriver à ses exercices populaires d'une minute. Elle avait deux genres de personnes en tête lorsqu'elle a conçu ses mouvements d'une minute :

1. Les non-initiés
2. Les personnes actives.

Nous vivons dans une société basée sur la vitesse ; nous voulons que tout aille vite – **spécialement l'exercice** ! – et beaucoup de convaincus voudraient l'inclure dans leur routine pour la sauvegarde de leur santé s'il y avait une manière rapide d'y entrer, et certainement une manière encore plus rapide d'en sortir.

### *Bienfaits de l'exercice*

Si l'exercice devenait une partie de votre journée, Denise Austin croit que vous feriez l'expérience de bienfaits notables. Ils incluent :



- ✓ Vous réveiller le matin en vous sentant reposé
- ✓ Marcher d'un pas gaillard
- ✓ Avoir de l'énergie en réserve à la fin de la journée
- ✓ Se sentir plus optimiste à propos des loisirs
- ✓ Dormir plus profondément

***PLUS de bienfaits grâce à l'exercice !***

Les bienfaits ci-dessus sont généraux. Examinons les bienfaits plus spécifiques tirés de l'exercice sur des parties spécifiques de l'anatomie humaine, comme décrits par Goldberg et Elliot :

✓ **L'exercice prévient les maladies cardiaques !**

Le taux moyen de cholestérol par rapport au cholestérol HDL (bon cholestérol) est d'environ 4,5. Si ce taux est doublé ou atteint 7, vous doublez vos chances de développer des maladies coronariennes. Vous réduisez le risque par 50% si votre taux est de 3 ou plus bas.

Tuyau sur le cholestérol : tout le cholestérol n'est pas mauvais. Vous avez le bon (HDL-1 et HDL-2), le pas si mauvais (VLDL) et le nocif (LDL). Pour obtenir vos taux, divisez le montant total de votre cholestérol par votre montant de HDL. Plus le taux est bas, mieux c'est.

✓ **L'exercice prévient l'ostéoporose !**

Méditez sur les statistiques : 28 millions d'Américains ont de l'ostéoporose et, dans ce nombre, 80% sont des femmes. Seul ¼ de ces 80% sait qu'ils ont cette maladie et seul la moitié est traitée. La facture annuelle de l'ostéoporose est de 14 billions de dollars aux États-Unis.

Les études ont montré qu'un taux de calcium suffisant et un exercice physique régulier construit des os solides. Alors que la génétique joue un rôle majeur dans le développement des risques d'ostéoporose, les individus peuvent contrôler certains facteurs qui aideront à prévenir le problème.

L'apogée de la masse osseuse est atteinte dans vos 20 ans. En commençant un programme d'exercice lorsque vous êtes jeune, même si vous vivez à 100 à l'heure, vous aidera à éviter cette maladie des os.

✓ **L'exercice prévient le diabète !**

Les gens débattent toujours au sujet de combien d'exercice un individu a besoin, mais pour des personnes qui ont le diabète de type 2, faire de l'exercice trois fois par semaine ou plus améliorer leur forme physique et leurs niveaux de glycémie. Si vous souffrez de diabète de type 2 et que vous êtes en surpoids, l'exercice fait avec les paramètres suivants offrirait un énorme bénéfice : intensité de 60%-70% du rythme cardiaque maximal, d'une durée de 30 minutes ou plus, de 4 à 7 jours chaque semaine.

Les bénéfices ci-dessus sont uniquement *quelques-uns* des nombreux avantages qu'un régime d'exercice/fitness fournira.

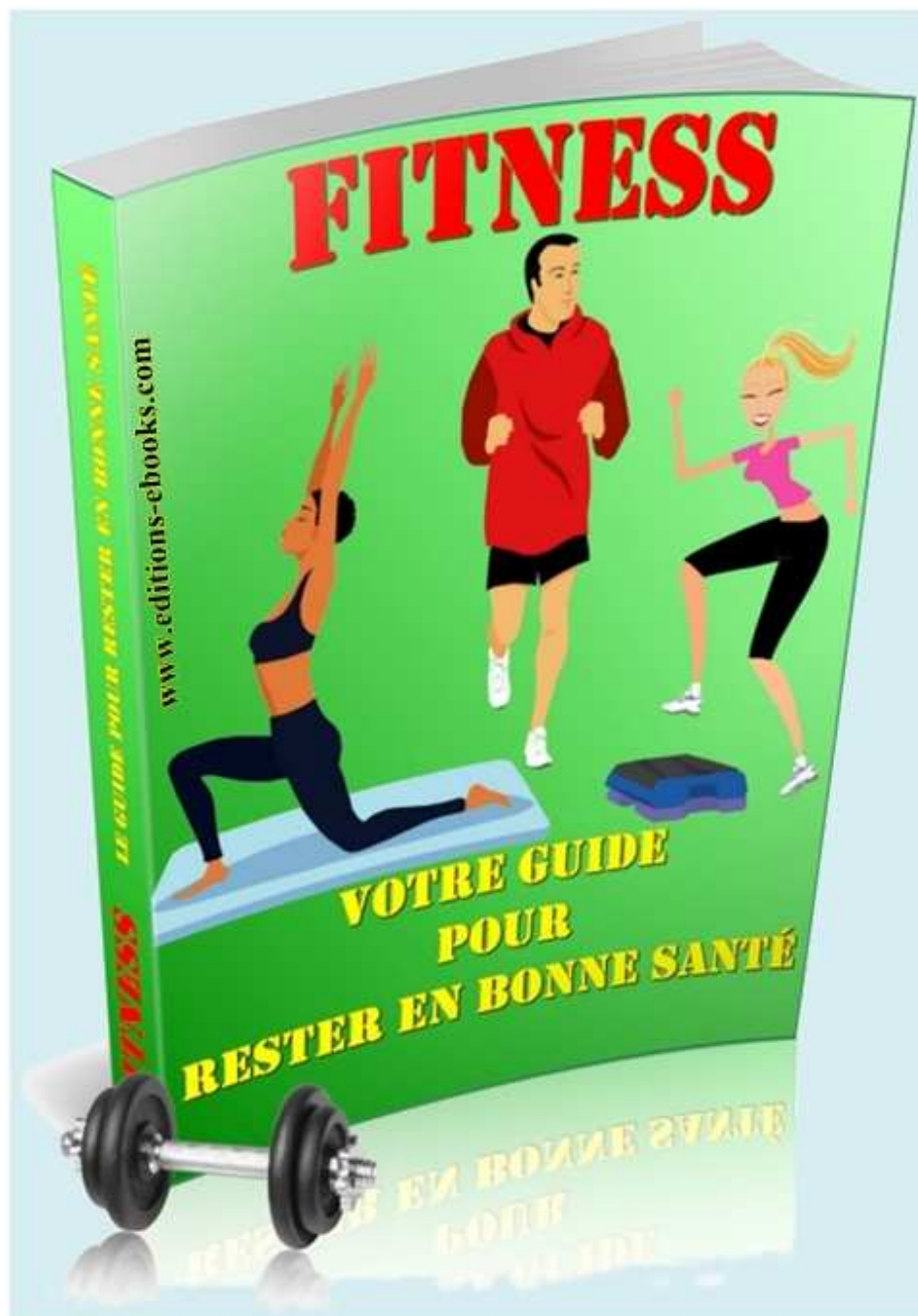
Des centaines de rapports documentés ont révélé une vie améliorée de manière significative et une transformation remarquable observées sur les corps des personnes qui ont pris la décision de s'occuper de leurs problèmes de poids et de graisse.

Fitness – Optez Pour Une Vie Plus Saine

Pour tout connaître sur le fitness, obtenez  
maintenant votre copie de :

# Fitness

Votre Guide Pour Rester en Bonne Santé



**Accès direct à toute l'info sur ce guide  
exclusif :**

**[www.librairieenligne.biz/fitness.aspx](http://www.librairieenligne.biz/fitness.aspx)**

**Connaître et appliquer une certaine  
hygiène de vie peut nous éviter  
bien des problèmes**

En fait, Diane Rinehart (ancienne rédactrice en chef et journaliste d'un magazine de Toronto) a écrit dans la Gazette de Montréal, le 12 décembre 2005:

**... C'est dommage parce que le fait est que si nous nous étions occupé de l'obésité, nous ne ferions pas face aux épidémies de maladies du cœur, d'attaques cérébrales, d'arthrite et de diabète qui engorgent les salles d'attente de nos hôpitaux et de nos salles d'opération.”**

Retrouvez tous les ebooks gratuits et immédiatement téléchargeables de la librairie en ligne le ebook français : [www.librairie-en-ligne.org](http://www.librairie-en-ligne.org) rubrique, ebooks gratuits.

Découvrez toutes les astuces beauté, santé, bien-être sur :

[www.soinsbeaute.biz](http://www.soinsbeaute.biz)