10

Conseils pour être en forme toute l'année

Une meilleure forme au quotidien !

La selection de mes 10 meilleurs conseils pour être en pleine forme.

Débordez d'énergie grâce à ces astuces faciles à appliquer dans votre vie.

Devenez une meilleure version de vous même ; changez votre physique et votre énergie ;

Ce guide gratuit vous est offert par le site NattyFitness.

 Vous avez le droit d'offrir ce guide à qui vous le souhaitez. Vous avez la permission d'offrir ce guide sur votre site internet votre blog, l'intégrer dans des packages, des bonus MAIS vous ne devez en aucun le vendre !

Ce guide est totalement gratuit et doit le rester. Ce guide constitue la propre expérience et les propres savoir de l'équipe NattyFitness. Les membres de l'équipe NattyFitness ne sont en aucun cas médecins, coach sportif ou nutritionnistes.
Vous devez donc vous faire votre propre avis sur les sujets, conseils et thèmes abordés dans ce guide. Nous vous conseillons également de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout type de « régime » ou une nouvelle activité physique.

Préambule

MERCI!

Avant de commencer à vous donner les 10 conseils pour avoir un physique athlétique et être en forme toute l'année , laissez moi vous remercier. Je tenais à vous remercier de m'avoir fait confiance en acceptant d'obtenir ce guide gratuit.

Je tenais également à vous féliciter. En effet, vous faites partie des
rares personnes qui ont décidé de se bouger !

Vous êtes ce genre de personne qui ne remet pas ses bonnes résolution au lendemain et qui agit dès maintenant pour son futur.

FÉLICITATION , EN SUIVANT CES 10 CONSEILS , VOUS ALLEZ COMMENCER A CRÉER VOTRE SANTÉ POUR CES PROCHAINES ANNÉES.

Si vous souhaitez en savoir plus sur moi et mon parcour , je vous invite à regarder ma page "A propos".

01

Ne faites pas de régime

Quand on cherche à se reprendre en main ou à perdre du poids , on pense souvent à faire un régime en se disant : "j'ai fait pas mal d'écarts pendant les fêtes , en janvier je commence par un bon régime et après ce sera bon".

Laissez moi vous dire que c'est une grosse erreur.

En effet , je hais les régimes et je n'en ai jamais fait. Personnelement , je ne connais personne dans mon entourage qui à fait un régime qui à marché ! Alors oui c'est sur, certains régimes aident à perdre du poids.

Mais une fois que vous avez perdu les kilos en trop ou que vous avez atteint votre objectifs de poids , que se passe t-il?.

VOUS CONNAISSEZ LE FAMEU EFFET YO-YO?

Oui , à la fin de votre régime, alors même que vous pensez avoir fait le plus dur en vous frustant durant des semaines , en vous restreignant sur les quantités ou bien en avalant des aliments que vous détestez sans aucun goût , vous vous sentez enfin libre de toutes ses contraintes.

C'est à ce moment là , que vous vous dites que votre régime est fini et vous avez raison car en effet vous avez atteint votre objectif. Inutile de le poursuivre (c'est là le but d'un régime).

Vous reprenez alors vos habitudes alimentaires et quelques semaines plus tard , **vous revoila dans la situation initale** : vous êtes au même physique qu'avant votre régime.

C'est donc ça l'effet , yo-yo.

POURQUOI NE PAS FAIRE DE RÉGIME?

Comme je vous l'ai expliqué au dessu , les régimes sont très dangereux car ils vous permettent d'atteindre vos objectifs en vous frustant et vous restreignant.

Vous n'apprenez rien sur la nutrition , sur l'alimentation et sur ce qui est bon ou mauvais pour votre corps.
Du coup **la période de régime se transforme en un véritable entraînement miliataire ou vous appliquez bêtement des menus pré-formatés sans écouter votre corps**.

L'ALTERNATIVE AUX RÉGIMES

Il existe une alternative aux régimes qui permet de garder la forme toute l'année. Cette alternative ne vous restreint pas sur la quantité d'aliments et en plus de cela , elle est facile à appliquer au quotidien.

Il s'agit d'un rééequilibrage alimentaire. C'est selon moi **la meilleur facon d'atteindre ses objectifs et de les tenir sur le long terme**. C'est personnellement par là que j'ai commencé et je continue à appliquer cette méthode pour avoir un corps en forme toute l'année.

Le rééquilibrage alimentaire consiste à **remplacer les aliments mauvais pour votre corps et votre santé par des aliments sains que vous appréciez**. De plus dans un rééquilibrage alimentaire on apprend à connaître notre corps et à savoir ce qui est bon pour lui et ce qui ne l'est pas .

02

Ayez une activité physique quotidienne

Alors oui , ce second conseil coule de source , mais il est pourtant indispensable !

Vous le savez et vous l'entendez tous les jours à la télé ou dans les journaux , vous devez bouger !

Il faut voir votre coprs comme une voiture. En effet, si vous ne l'entretenez pas et que vous ne faite pas rouler fréquemment votre moteur , vous risquez un jour de ne plus pouvoir la démarrer. Avec votre corps c'est pareil.

Il va vous falloir à minima bouger de manière quotidienne. Vous pouvez tous simplement changer vos habitudes physique :

- Prendre les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Marcher plus chaque jour
- Sortir votre chien dans un parc
- Faire un footing
- Allez pratiquer un sport en extérieur comme le tennis ,le footing ,le football ou autre
- Faire de la corde à sauter

Vous l'aurez compris , il existe des dizaines de manières de se bouger plus dans une journée. Il vous suffit simplement de les intégrer à votre quotidien et faire les bons choix !

Prenez l'habitude de bouger quotidiennement . De cette facon, vous boosterez votre santé et votre physique.

Le corps humain est une formidable machine à condition de la faire fonctionner !

Si vous ne bougez pas , vous allez voir votre santé diminuer , votre énergie et vos fonctions vitales décroitres – c'est inévitable.

03

Ecartez vous des produits transformés

A la télé , à la radio, dans les journeaux , sur internet ou même dans la rue , on ne peut pas échapper aux pubs pour les derniers biscuits à la mode ou les dernières céréales aux chocolats !
Tous les jours , l'industrie agro alimentaire vous agresse avec leur pubs pour que vous achetiez leurs produits.

J'ai fait le choix depuis plusieurs année de limiter un maximum l'utilisiation de ces produits industriels dans mon alimentation.

Les produits industriels sont certes pratiques à cuisiner et facile à utiliser .

Pourtant il sont un véritable danger pour votre corps et votre santé !
.

Les produits industriels contiennent:

- énormément de sucres- Le sucre industriel est présent partout dans les produits transformés. Il est dangereux pour votre santé et vous fait même prendre du poids?
- des additifs – Certains de ses additifs sont innofensifs pour la santé mais un grand nombre d'entre eux sont sujet à polémique voire même dangereux pour votre corps. Pourant on en trouve dans de nombreux produits de supermarché.
- du sel – Pour cacher le manque de gôut de leurs produits , les industriels ajoutent beaucoup de sel. En forte quantité le sel va favoriser les maladies (herptension arterielle , rétention d'eau , ulcère à l'estomac, etc..

Vous l'aurez donc compris , vous devez à tout prix vous écarter le plus possible des produits industriels si vous souhaitez être en forme et en bonne santé.

04

Ajoutez du vivant à votre assiette

Maintenant que vous savez qu'il faut limiter un maximum les aliments industriels de votre alimentation , vous allez devoir les remplacer. Pour cela , rien de mieux que d'ajouter des « aliments vivants » à votre assiette.

QUE SIGNIFIE ALIMENTS VIVANTS ?

J'imagine que si vous ne vous y connaissez pas trop en nutrition, ce terme ne vous parle probablement pas .

Lorsque l'on parle « d'aliments vivants », on parle d'aliments naturels , frais , non cuits et non transformés.

Vous l'aurez compris , il s'agit de l'inverse des produits industriels.

Voici une liste non-exhaustives d'aliments vivants à intégrer dans votre alimentation:

- Fruits & baies: Pomme , banane, fraise, myrtilles , etc.
- Légumes crus: Carottes, comcombre, radis, navet, etc.
- Graines germées: tournesol, quinoa, chanvre, etc.
- Noix: Amendes, noisettes , cajoux, etc.
- Légumineuses : Lentilles, pois, fèves, haricots, etc.
- Fruits gras : avocats, noix de coco, noisette, olives,

POURQUOI MANGER CES ALIMENTS VIVANTS?

Les « aliments vivants » sont des aliments qui contiennent de nombreux principes actifs. Ce sont aussi les aliments naturellement présents sur cette terre et bons pour notre corps !
Ses aliments sont bourrés d'énergies et de nutriments dont votre corps à besoin pour être en pleine forme.
Avec une alimentation vivante , vous boostez votre organisme et votre santé !

05

Ne vous privez pas !

Vous savez ce qui est le pire dans les régimes?

La frustration qu'ils engendrent !

Si je vous dis le mot : régime ; vous penserez directement aux efforts et aux frustrations nécessaires pour réussir à tenir votre régime.

Et vous avez raison !

Et oui , car on ne dit pas réussir un régime mais tenir un régime !

En vous mettant au régime , vous n'arriverez qu'a créer de la frustration : avoir faim , avoir envie de craquer et en vouloir à soi-même parce que l'on a craqué; ce sont les étapes incontournables d'un régime.

Pour ne pas avoir à gérer ces frustrations , il n'y a qu'une seule solution , **éviter les privations .**

Si vous faites le choix d'un réequilibrage alimentaire , vous n'aurez pas à gérer de frustation.

Contrairement à un régime , un rééquilibrage alimentaire n'impacte pas votre moral. Les repas restent des moments de plaisirs et d'expériences gustatives.

Diversifiez vos aliments , Accordez vous des petits plaisirs de manière occasionnelle , et visez des résultats long terme pour votre alimentation !

06

Buvez suffisamment

VOTRE CORPS EST UN ORGANISME VIVANT ET COMME TOUS LES ORGANISMES VIVANTS SUR CETTE PLANÈTE , VOUS AVEZ BESOIN D'EAU !

On peut rester plusieurs jours voir plusieurs semaines sans manger , cependant , on ne peut pas tenir plus d'un jour ou deux sans boire d'eau !
L'eau est donc essentielle à notre organisme et à notre vie , pourtant les récentes enquêtes menées en France donnent des résultats inquiétant :

UN ADULTE SUR TROIS BOIT MOINS D'UN LITRE D'EAU PAR JOUR !

Ce chiffre est à comparer aux recommendations des experts dans ce domaines qui estiment qu'un adulte à besoin de **2,5 litre d'eau par jour !**

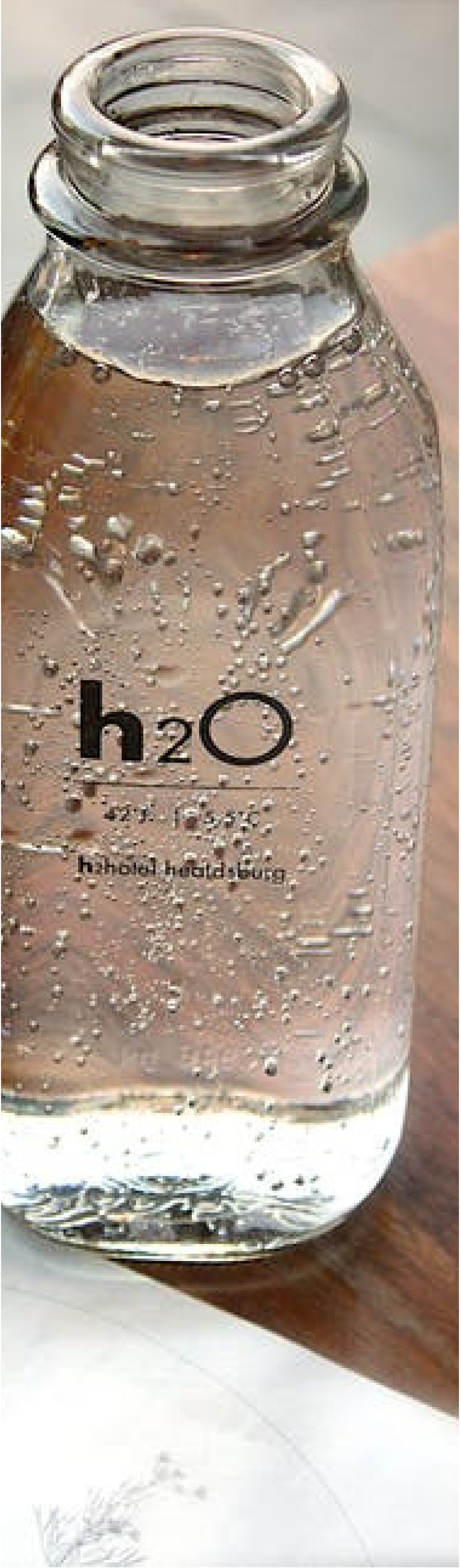
Attention cependant, cela ne veut pas dire qu'il est nécessaire de boire 2,5 litre d'eau minérale par jour . En effet, on peut trouver un apport hydrique (en eau) dans notre alimentation . Les fruits et les légumes sont des aliments riches en eau (c'est aussi pour ça qu'ils sont bons à consommer pour notre santé).

On estime donc qu'il faut avaler environ 1,5 litre d'eau (minéral)/jour en plus des apports hydriques contenus dans les aliments

.

Les bonnes raisons d'avaler de l'eau sont multiples; En voici une partie :

- Il n'y a pas de vie sans eau
- L'eau est utilisée pour transporter toutes les substances à l'intérieur de votre corps
- L'eau est le lubrifiant principal des articulations et aide à prevenir les arthitrites et le mal de dos
- L'eau permet que l'énergie contenue dans les aliments puisse être absorbée par l'organisme durant la digestion. Sans eau, la nourriture n'a aucune valeur énergétique pour le corps !
- Lorsque l'eau atteint une cellule, elle lui apporte l'oxygène dont elle a besoin,puis capte les gaz résiduels des poumons pour les éliminer.
- L'eau évite l'obstruction des artères coronaires et cérébrales.
- L'eau permet de réduire le stress, l'anxiété et la dépression.
- Boire de l'eau est la meilleure manière de perdre du poids sans avoir à suivre un régime. Consommer plus d'eau aide à moins manger et sans faire d'excès lorsque l'on a besoin de calmer sa faim, car bien souvent la faim est, en fait, liée à un besoin d'eau.



Il ne s'agit ici qu'une **toute petite partie des dizaines et dizaines autres bonnes raisons de boire de l'eau**.

Assurez vous donc bien de boire suffisament au cours de votre journée.

Vous pouvez par exemple apporter sur votre lieu de travail une bouteille d'eau d' 1L et vous donner pour objectif de l'avoir fini avant de rentrer chez vous.

07

Gardez l’esprit vos objectifs

Maintenant que vous avez **appliqué les conseils précédents** , vous allez voir que votre quotidien va se changer.

Petit à petit , les mauvais habitudes vont être remplacées par des meilleures. Au quotidien ,vous avez plus d'énergie et vous- vous sentez en pleine forme. Parallèlement à ça , vous commencez à voir vos résultats sur votre physique et dans votre miroir : **votre silhouette est plus athlétique , votre peau est plus belle et vous avez l'air moins fatigué.**

Félicitation !

Alors que vous commencez à réussir votre changement de mode de vie , vous perdez votre motivation et vous n'arrivez plus à continuer vos bonnes habitudes :
C'est ce que l'on appelle la peur de réussir.

Cela peut sembler bizarre voire irréel mais la peur de réussir existe bel et bien.

Cette peur de réussir est liée à **la peur du changement.**

En effet, en appliquant ces nouveaux conseils au quotidien , vous allez changer votre mode de vie et donc vos habitudes . Ces changements que vous savez bénéfique pour vous et votre corps vont cependant vous obliger à **sortir de votre zone de confort.**

Pour ne pas arrêter vos bonnes habitudes et votre nouveau mode de vie , je vous conseil de vous rappeler régulièrement

POURQUOI vous faites ça ?

Vous pouvez par exemple dès maintenant noter sur un bout de papier les raisons qui vous poussent à vouloir changer vos habitudes alimentaires et physiques.

Prenez le temps de vous poser pendant plusieurs minutes pour mettre à plat toutes les raisons qui vous poussent à commencer ce nouveau mode de vie.

Voici une liste des raisons qui m'ont poussées à changer :

- avoir une meilleur estime de moi-même
- avoir un physique en forme
- renvoyer une " image forte " aux autres
- me sentir en plein d'énergie tous les jours

Une fois que vous avez fini de mettre à plat toutes les raisons qui vous poussent à se lancer dans cette nouvelle aventure , **placer ce bout de papier dans un endroit que vous allez visiter tous les jours.**

Vous pouvez par exemple mettre ce bout de papier dans votre portefeuille ou bien l'afficher sur la porte de votre chambre ou même encore, sur votre frigo.

De cette facon, vous allez pouvoir **vous rappeller quotidiennement** :
Pourquoi vous faites ça; Pourquoi vous avez choisi de changer; Pourquoi vous voulez progresser et améliorer votre santé.

08

Stoppez les addictions

Depuis toujours l'Homme a utilisé des produits ou a eu des comportements pour se faire plaisir ou pour soulager une souffrance. Il n'y a rien de mal à cela puisqu'**il est important de ce faire plaisir**.

Les problèmes arrivent , quand ce comportement ou l'utilisation de ce produit (alcool , cigarettes , etc) **se fait de manière abusive voire systématique**.

Pour savoir si vous êtes vous même dépendant d'une situation ou d'un produit , vous devez vous imaginer sans consommer.

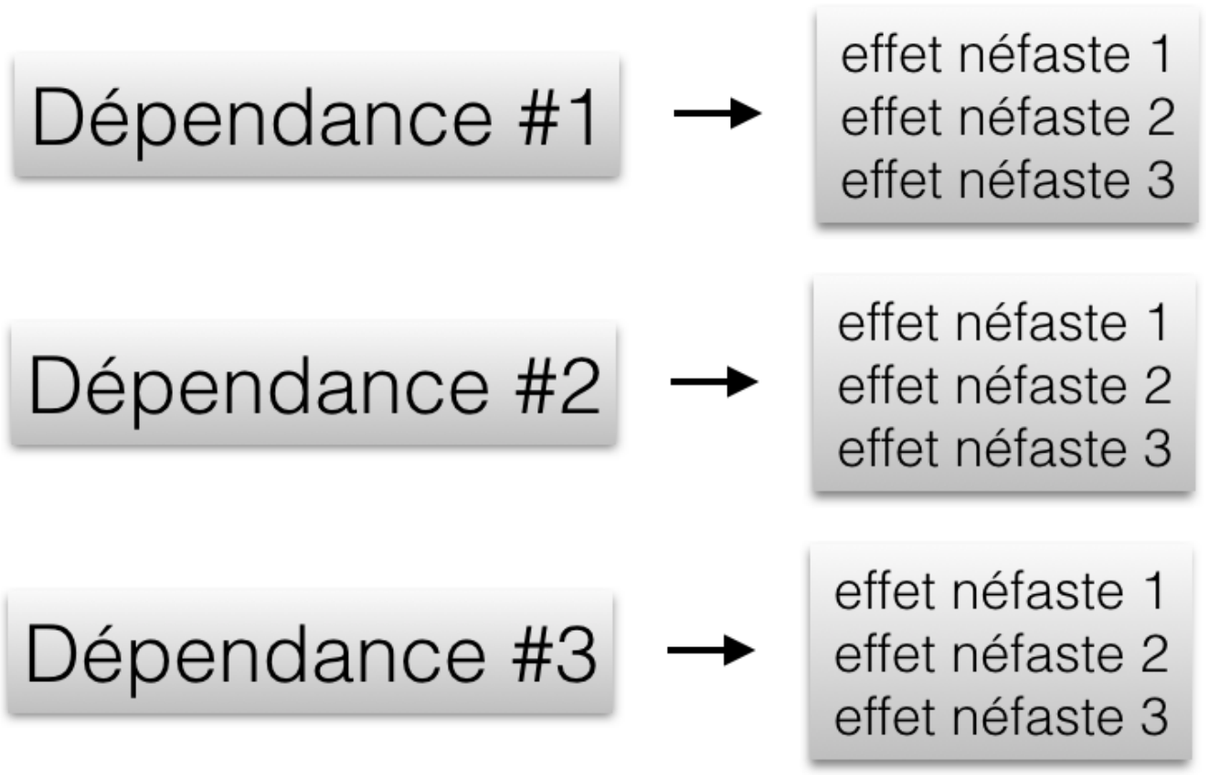
Si cette « non consommation » entraîne des états de manque importants et des modifications de votre humeur, psychologie, etc. alors vous êtes dépendant.

Dans un premier temps , je vous invite donc à identifier toutes vos dépendances sur une feuille de papier. De cette façon vous allez pouvoir connaître vos dépendances et mettre en place un plan d'action pour les supprimer définitivement de votre quotidien.

Dépendance #1

Dépendance #2

Une fois que vous avez identifié toutes vos dépendances, vous devez inscrire en face de chacune d'elle l'ensemble de leur effets négatifs. Il n'est pas agréable de se retrouver confronté à la réalité. Soyez donc sûr d'être honnête avec vous même et de bien noter l'ensemble des effets négatifs (aussi bien de manière physique que morale).



Une fois que vous avez fait la liste de vos dépendances et les effets négatifs qu'elles génèrent , vous devez identifier les éléments qui déclenchent vos dépendances. En effet , comme je l'ai expliqué dans l'introduction, chaque dépendance à une origine. Cela peut prendre la forme d'une situation désagréable que l'on cherche à éviter , d'un stress , d'une envie d'apaisement , etc. notez donc en face de chaque dépendance les éléments qui la déclenchent.

effet néfaste 1
effet néfaste 2
effet néfaste 3

→

déclencheur 1
déclencheur 2
déclencheur 3

effet néfaste 1
effet néfaste 2
effet néfaste 3

→

déclencheur 1
déclencheur 2
déclencheur 3

effet néfaste 1
effet néfaste 2
effet néfaste 3

→

déclencheur 1
déclencheur 2
déclencheur 3

Enfin, une fois que vous avez conscience de vos dépendances , que vous savez ce qu'elles produisent sur vous et également ce qui les déclenchent , il ne vous reste plus qu'à réduire vos habitudes néfastes. Pour cela , vous pouvez, par exemple, essayer de réduire les éléments déclencheurs; ou bien vous convaincre que vous n'avez pas besoin de cette dépendance.

N'oubliez pas que chaque action que vous ferez pour réduire votre addiction , sera une action bénéfique pour votre corps et pour votre santé !

09

Dormez suffisament

On en parle malheureusement peu souvent mais **le sommeil joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme.**

En effet , de bonnes nuits de sommeil ont des **effets bénéfiques sur notre santé et notre organisme.**

Au quotidien, de bonne nuit de sommeil vous apporte de l'énergie , accroit votre bien être de manière générale et vous evite le stress.

Les experts recommandent une nuit de 7 à 8h de sommeil pour un individu normal.

Cependant , n'oubliez pas que vous êtes une personne unique et que vous avez donc des besoins uniques. Si vous dormez 8h par nuit et que vous continuez à ressentir un manque de sommeil , vous devriez augmenter votre temps de sommeil.

Sachez enfin que ne pas dormir assez peut entraîner des effets néfastes sur votre organisme comme notamment :

- **La prise de poids** – Le manque de sommeil augmente la production de la ghréline, une hormone qui stimule l'appétit. En ayant moins d'énergie et en étant plus sujet au stress, le manque de sommeil réduit votre capacité à résister à votre envie de malbouffe.

- **Une incidense sur vos relations humaines** – Le manque de sommeil vous rend irritable et de mauvaise humeur . Les personnes qui dorment peu sont souvent sujet à la discorde et à des rélations humaines plus tendues.

- **Faire saturer votre cerveau** – Une bonne nuit de sommeil permet de nettoyer votre cerveau . En effet, durant votre nuit de sommeil , votre cerveau effectue un nettoyage (suite à l'intense sollicitation de ce dernier durant la journée). Si vous ne dormez pas suffisament , vous allez vous reveiller avec un cerveau bien moins « fonctionnel ». Votre mémoire n'est pas aussi vive qu'à l'habitude et tout ce que vous faites semble au ralenti. Vous êtes plus sujet à faire des erreurs au travail, mais moins alerte pour le réaliser et les corriger.

Pensez donc à bien dormir pour améliorer votre qualité de vie et votre énergie quotidienne.

10

Informez vous !

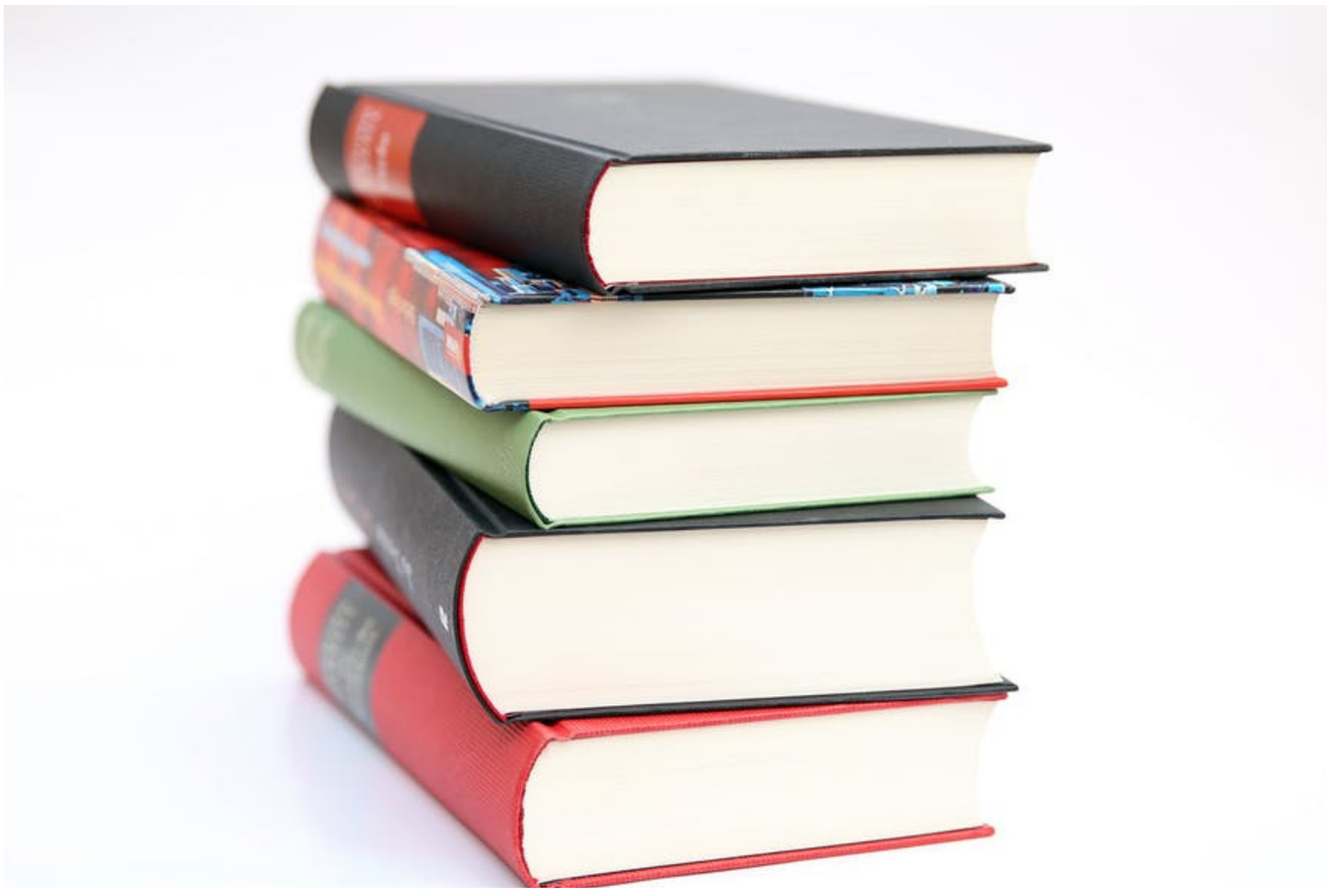
"Savoir, c'est comprendre comment la moindre chose est liée au tout."

L'alimentation , la santé et l'activité physique sont pour moi des sciences essentielles pour chaque personne qui souhaite vivre en pleines forme et avoir une bonne santé.

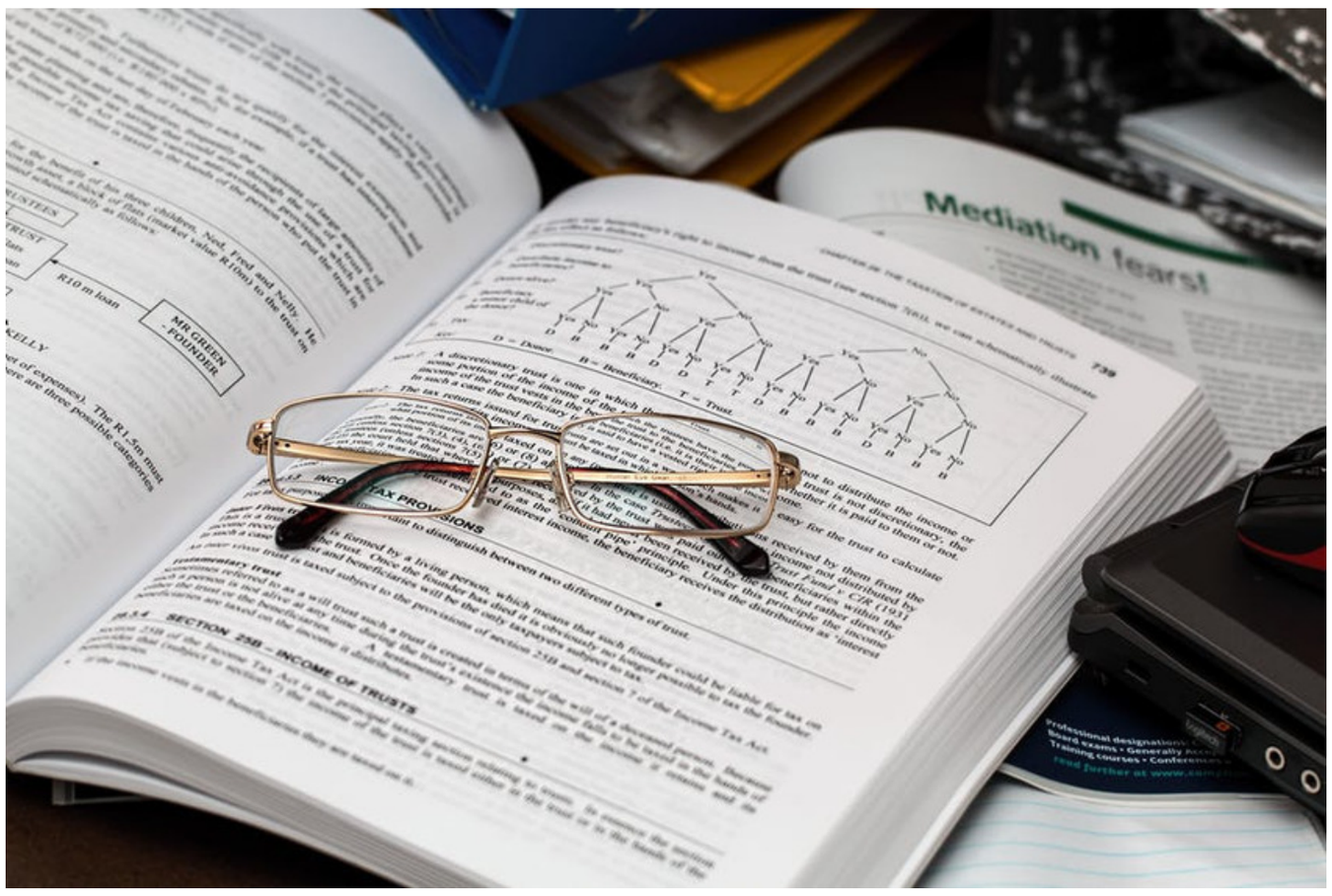
Si vous souhaitez améliorer votre santé , votre condition physique ou encore préserver votre forme ; il est selon moi éssentiel de s'informer sur ces sciences.

C'est pourquoi il est nécessaire d'apprendre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas pour notre corps, de lire des articles ou des revus qui traitent de sujet comme: la santé , l'alimentation ou l'activité physique.

SEULES LES PERSONNES CONSCIENTES DES DANGERS D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION OU DES RISQUES SUR LA SANTÉ DE CERTAINES HABITUDES POURRONT ALORS LES BANNIR DE LEUR QUOTIDIEN ET AINSI PRÉSERVER LEUR SANTÉ.



C'est pourquoi je vous invite à vous informer le plus possible sur ces sujets.



Pour continuer à apprendre et s'informer :

> Vous pouvez retrouver mes articles sur le blog <

Ce guide à était rédigé par :

GUILLAUME

https://nattyfitness.fr/a-propos/