



# VOTRE GUIDE DU PROGRAMME

MANGER - BOUGER - VIVRE

 TR90®

 PHARMANEX®

*Envie  
de comprendre les principes fondamentaux de votre transformation ?*

## C'EST PARTI

POURQUOI VOUS FIXER DES BUTS VOUS AIDE-T-IL À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE TRANSFORMATION DE MODE DE VIE ? .....	4
---	---

## MANGER SAINEMENT

COMMENT PRÉPARER UN REPAS SAIN .....	5
CONSTRUIRE .....	6
ALIMENTER .....	9
PROTÉGER .....	11
PROGRAMME ALIMENTAIRE TR90® .....	13
10 CONSEILS POUR GARDER LE CAP EN VOYAGE .....	15
POURQUOI AJOUTER DES GRAINES DE CHIA À VOTRE MENU .....	16
POURQUOI VOUS DEVEZ VOUS OCTROYER LE SURPRENANT « CHEAT MEAL » .....	17
8 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS AVEZ TOUJOURS FAIM ET COMMENT LES COMBATTRE .....	18

## BOUGER

POURQUOI INTÉGRER LE SPORT À VOTRE QUOTIDIEN .....	19
QUELLE EST LA FRÉQUENCE CARDIAQUE IDÉALE POUR BRÛLER DE LA GRAISSE .....	21
QUEL TYPE D'EXERCICE POUR QUELS RÉSULTATS .....	23
3 EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE FRACTIONNÉ DE FORTE INTENSITÉ ....	24
JEU, SET ET MATCH : EXERCICES POUR JOUEURS DE TENNIS .....	25
BALAYONS LES MYTHES CONCERNANT LA NATATION .....	26
COMMENT ÉLABORER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT .....	27
ALIMENTATION ET SPORTS : ÉLÉMENTS ESSENTIELS .....	28
8 CONSEILS POUR FRANCHIR UN PLATEAU DE PERTE DE POIDS .....	29
LES SPORTS QUI FAVORISENT UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL .....	30
5 FAÇONS DE RETROUVER L'ENVIE DE S'ENTRAÎNER .....	31

## VIVRE

CORPS ET ESPRIT .....	33
TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE .....	34
LES ÉTAPES POUR ATTEINDRE LE BONHEUR .....	35
LA PLEINE CONSCIENCE, VOTRE ALLIÉE POUR UN MEILLEUR ENTRAÎNEMENT .....	36
COMMENT GÉRER LE STRESS DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE .....	37

# C'EST PARTI

*Bonjour !*

Nous sommes ravis de vous compter parmi nous :-)!

Vous êtes prêt(e) à prendre soin de votre santé et de votre corps en associant pour cela trois aspects importants : **l'alimentation, l'exercice physique et le bien-être**. Cela vous aidera à trouver un bon équilibre dans la vie, à vous sentir mieux et à vivre plus sainement.

Ce programme va vous initier à une toute **nouvelle approche de mode de vie**, un véritable changement dans votre façon de vivre. Il s'agit avant tout de trouver l'équilibre entre trois éléments essentiels : **MANGER SAINEMENT, BOUGER et VIVRE**, et d'associer ces trois éléments dans votre **routine quotidienne**. Ne vous inquiétez pas, nous serons à vos côtés pour vous accompagner, **étape pas étape!**

Vous allez faire l'expérience d'un changement important, riche en **défis stimulants** et encourageants. La **transformation** que vous vous apprêtez à vivre en vaut la peine, faites-nous confiance.

Voilà les trois éléments fondamentaux qui sont essentiels à un mode de vie sain et à la longévité :

## MANGER SAINEMENT

Une bonne alimentation est cruciale pour couvrir tous vos besoins et éviter les carences.

## BOUGER

L'exercice quotidien vous donne plus d'énergie et c'est la seule manière d'atteindre votre **objectif de silhouette idéale**.

## VIVRE

Associer le corps et l'esprit pour finaliser votre démarche vous aide à **trouver le bonheur**.

## POURQUOI VOUS FIXER DES BUTS VOUS AIDE-T-IL À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE TRANSFORMATION DE MODE DE VIE ?

Vous avez déjà essayé plusieurs « cures miracles » censées vous aider à perdre du poids, et repris ces mêmes kilos après quelques semaines seulement ? Votre cas n'est pas unique ! Mais il est temps d'adopter une nouvelle démarche.

### VOTRE CORPS, VOTRE OBJECTIF

Les résultats ne tombent pas du ciel, on doit les mériter ! Mais si, cette fois-ci, c'était à votre tour de réussir ? La première étape consiste à **prendre le contrôle de votre régime alimentaire en changeant vos mauvaises habitudes**. Il est essentiel que vous vous fixiez un objectif réaliste et que vous vous donniez les moyens de l'atteindre !

Notre premier conseil est de choisir le **bon moment** :

- Certaines époques de l'année représentent de véritables pièges ! De novembre à janvier, vos chances de réussite sont compromises par l'hiver et les fêtes de fin d'année. Alors, choisissez le moment qui convient le mieux à votre défi.
- Définissez les règles du jeu ! Il est prouvé que les personnes qui se fixent un objectif spécifique et réaliste obtiennent de meilleurs résultats que celles qui ne le font pas.

### POURQUOI ÇA MARCHE ?

Vous fixer un objectif de poids vous aide à :

- **être plus actif/active au quotidien**, et plus particulièrement à marcher plus souvent ;
- vous peser **plus régulièrement**, ce qui en retour contribue à la perte de poids.

À vous de jouer !

# MANGER SAINEMENT

## COMMENT PRÉPARER UN REPAS SAIN

Les aliments peuvent être classés en trois catégories différentes, chacune jouant un rôle différent et étant **indispensable pour jouir d'une bonne santé** : **Construire**, **Alimenter** et **Protéger**. Pensez à diviser votre apport alimentaire en **3 repas principaux** et **2 collations**, ainsi votre corps fonctionnera de manière optimale et vous vous sentirez en meilleure forme !

La composition des repas change au cours de la journée, car l'organisme consomme différents nutriments en fonction du moment de la journée. Au petit-déjeuner, par exemple, nous avons besoin de plus d'**énergie** pour réveiller notre corps et activer notre cerveau.

### UNE ALIMENTATION SAINTE TOUTE LA JOURNÉE



= 5 x **construire** + 1 x **alimenter** + 4 x **protéger** + 1 x TR90® M-Bar™

Un moyen pratique de savourer **un repas à la fois complet et délicieux** :

- une TR90® M-Bar™ apporte à votre corps au moins **30% des apports journaliers recommandés en vitamines et en minéraux**, et contient des glucides, des protéines et des lipides ;
- elle peut être consommée une fois par jour comme **substitut de repas** et, dans le cadre de votre programme de bien-être, elle vous aide à **adopter un mode de vie plus sain** pendant votre régime.

### DE QUOI EST COMPOSÉ UN MENU IDÉAL ?

Petit-déjeuner + Collation + Déjeuner + Collation + Dîner

Pour en savoir plus sur les trois catégories – construire, alimenter et protéger – consultez les pages suivantes.

## CONSTRUIRE



> Les protéines sont les **éléments constitutifs des muscles**.

Le programme alimentaire est basé sur un **régime alimentaire riche en protéines** qui procure à votre organisme tous les nutriments nécessaires pour développer des muscles, maintenir un poids sain et empêcher la perte de masse maigre lorsque vous perdez du poids.

### DÉCOUVREZ LE GRAND POUVOIR DES PROTÉINES

Les protéines jouent un rôle majeur dans notre santé. Comme vous le savez sûrement, ce sont les principaux éléments nutritifs qui permettent de **développer et réparer les tissus de l'organisme**. Elles servent également à **transporter l'oxygène** et à protéger l'organisme contre la maladie en contribuant au maintien d'un **système immunitaire sain**. Pas étonnant **que les protéines constituent 20% de la masse corporelle moyenne totale d'une personne!**

Comme leur durée de vie est courte, elles doivent être remplacées et se reconstituer souvent. C'est là que les apports alimentaires entrent en jeu. On trouve des protéines dans :

#### Aliments d'origine animale:

viande, volaille, poissons et fruits de mer, produits laitiers

#### Aliments d'origine végétale:

haricots, légumineuses, céréales, graines et fruits à coque, et boissons végétales

### QUELLES PROTÉINES CHOISIR ?

Une protéine est constituée de plusieurs acides aminés différents. Vous pouvez l'imaginer comme **un train composé de différents wagons**. L'organisme ne peut pas produire tous les différents types d'acides aminés ; ceux que nous ne pouvons pas produire sont appelés acides aminés essentiels et doivent être assimilés via notre alimentation. **Variez les sources** de protéines pour assurer un bon apport en acides aminés.

Les barres et boissons protéinées peuvent vous aider à **couvrir vos besoins**. Elles contiennent **des protéines de grande qualité** composées d'acides aminés en **quantité optimale** qui sont bien assimilés par l'organisme.

## Le saviez-vous ?

Si les lipides et les glucides que vous consommez ne suffisent pas pour satisfaire vos besoins en énergie, l'organisme va chercher ce dont il a besoin en dégradant les protéines ! Cela peut avoir un effet néfaste sur votre santé.

## 7 RAISONS D'INTÉGRER DES PROTÉINES\* À VOTRE ALIMENTATION

1. Elles sont essentielles à la bonne santé et à l'immunité
2. Elles produisent et réparent les tissus de l'organisme
3. Elles participent à la réparation musculaire
4. Elles ralentissent la perte musculaire liée à l'âge
5. Elles aident à maintenir la masse musculaire lors d'une perte de poids
6. Elles favorisent la sensation de satiété, importante dans le maintien du poids
7. Elles vous maintiennent alerte grâce à la production de sérotonine

\* Il est important de garder une trace de votre apport en protéines, car une quantité trop importante peut avoir un effet négatif sur les reins. Référez-vous à l'apport défini dans votre guide. Il vous donnera un aperçu des sources de protéines et de la portion recommandée mesurée en utilisant la main comme outil.

*Mangez des protéines maigres à intervalles réguliers au cours de la journée. Cela aidera votre organisme à les assimiler !*



SUIVEZ NU SKIN™ SUR YOUTUBE POUR DÉCOUVRIR PLUS DE RECETTES!

YOUTUBE: NU SKIN FRANCE

### RECETTE RICHE EN PROTÉINES : *Pancakes aux épinards et à la feta*



## INGRÉDIENTS

- 75 g de farine
- 160 g d'épinards frais (ou 100 g cuisinés)
- 240 ml de lait écrémé
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 125 g de feta
- 4 tomates
- 4 cuillères à soupe de noix
- cannelle
- poivre

## PRÉPARATION

- Faites cuire les épinards dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau. Assaisonnez de poivre et de cannelle.
- Ajoutez le lait et mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Fouettez ensemble la farine et l'œuf. Incorporez le mélange d'épinards pour obtenir une pâte épaisse.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive avec l'huile sur feu moyen. Ajoutez une louche de préparation et faites cuire comme un pancake classique.
- Retournez le pancake et faites-le cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés.
- Lavez les tomates et coupez-les en rondelles.
- Émiettez la feta.
- Servez chaud avec la feta, les tomates et les noix.

# ALIMENTER



> Les glucides et les lipides vous apportent l'énergie dont vous avez besoin.

## LE BON ÉQUILIBRE POUR VOUS APPORTER PLUS D'ÉNERGIE

La plupart des adultes qui pratiquent une activité physique régulière ont besoin d'environ 2 000 kcal par jour. Le corps a besoin de cette énergie pour pouvoir **fonctionner** tout au long de la journée. Lorsque notre apport en calories est inférieur aux calories que notre organisme consomme chaque jour, les réserves de graisse sont brûlées. Cela entraîne une **perte de poids**. Réciproquement, le poids augmente si votre apport en calories est supérieur à l'énergie que vous dépensez. Pour maintenir votre poids, vous devez **trouver l'équilibre entre vos besoins** (ou l'énergie que vous dépensez chaque jour) et votre apport calorique quotidien.

Énergie dépensée = Apport énergétique  
= Stabilisation du poids

Nous tirons la majeure partie de notre énergie des **lipides** et des **glucides** :

### Lipides (d'origines animale ou végétale):

huile (huile d'olive, de colza, de coco, etc.),  
beurre, graines et fruits à coque,  
beurre de cacahuètes, viandes grasses,  
aliments transformés, etc.

### Glucides:

produits céréaliers (farine, pain, pâtes, etc.),  
riz, quinoa, avoine, pommes de terre, etc.

Ils sont les composants essentiels d'un régime alimentaire sain et équilibré. En plus d'apporter de l'énergie, ils sont aussi une bonne source d'autres nutriments tels que les **vitamines** (A, D, E et K) et les **minéraux** (fer, phosphore, etc.).

Les **protéines** sont également une source de calories, mais l'organisme s'en sert comme source énergétique si notre apport en lipides et glucides est insuffisant. Les protéines sont surtout responsables de produire et de réparer les muscles et tissus de l'organisme.



SUIVEZ NU SKIN™ SUR YOUTUBE  
POUR DÉCOUVRIR PLUS DE RECETTES!

YOUTUBE: NU SKIN FRANCE

RECETTE DE PETIT-DÉJEUNER :

*Labneh*



SANS GLUTEN



VÉGÉTARIEN

## INGRÉDIENTS

- 125 g de yaourt au lait de brebis
- 1 cuillère à soupe de graines de grenade
- 3 ou 4 olives noires
- 1 cuillère à soupe de noix de cajou, d'amandes ou de pistaches émondées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de za'atar ou de graines de sésame
- sel

## PRÉPARATION

- Tapissez un tamis d'un tissu en lin (ou de plusieurs couches d'étamine). Posez-le sur un bol profond de taille moyenne. Incorporez le sel au yaourt en mélangeant puis versez le yaourt sur le tissu en lin. Rassemblez chaque coin et nouez-les au-dessus pour couvrir le yaourt. Placez au réfrigérateur et laissez égoutter pendant 24 heures. Pressez doucement tout l'excédent d'eau. Le yaourt sera devenu très épais.
- Hachez les noix de cajou (ou les autres fruits à coque) en y ajoutant le za'atar (ou les graines de sésame).
- Saupoudrez ce mélange sur le labneh et ajoutez les olives, les graines de grenade et l'huile d'olive.

# PROTÉGER

*Couvrez vos besoins  
et renforcez votre  
système immunitaire !*



> Les vitamines et les minéraux sont essentiels pour le **système immunitaire et la santé.**

## NOURRISEZ VOTRE CORPS ET AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ

Même si vous en avez seulement besoin en petites quantités, les **vitamines et les minéraux** ont un rôle significatif pour votre santé. Ils contribuent à l'**immunité**, à la **croissance** et aux **fonctions de l'organisme** ! Les **fruits et légumes** sont la principale source de vitamines et de minéraux. Mais les céréales complètes, le lait (et les produits laitiers), les graines et fruits à coque contiennent également d'importants micronutriments. Comment pouvez-vous couvrir vos besoins et renforcer votre système immunitaire ?

Mangez chaque jour

✓ 2 à 3 portions de **fruits**

✓ 300 à 400 g de **légumes**

## À PROPOS DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX

- La **nourriture** est la principale source de vitamines et de minéraux.
- Même si nous n'avons besoin que de **petites quantités** de vitamines et de minéraux, les études montrent que nous ne mangeons pas suffisamment de fruits et de légumes pour répondre à ces besoins.
- **Des carences** peuvent exister depuis de nombreuses années sans être détectées.  
**Des analyses sanguines régulières** sont nécessaires pour détecter une carence.

## Un mélange d'ingrédients pour démarrer en beauté avec le programme TR90®.

Pour vous aider à maintenir le cap dans la poursuite de vos objectifs de gestion de poids et vous préparer à une réussite durable. Chaque jour est une nouvelle aventure sur le chemin de votre transformation. Lancez-vous !



SUIVEZ NU SKIN™ SUR YOUTUBE  
POUR DÉCOUVRIR PLUS DE RECETTES!

YOUTUBE: NU SKIN FRANCE

RECETTE RICHE EN VITAMINES  
ET MINÉRAUX :

*Salade de crevettes marinées*



SANS GLUTEN



SANS LACTOSE

## INGRÉDIENTS

- 24 crevettes décortiquées (300 g)
- 2 citrons verts
- 2 cm de gingembre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1/4 de botte d'oignons nouveaux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150 g de pousses de soja
- 200 g de pois gourmands

## PRÉPARATION

- Pressez les citrons et coupez le gingembre en petits morceaux.
- Mélangez le jus des citrons, le gingembre, la sauce soja et le miel dans un grand récipient.
- Mettez les crevettes dans la marinade au citron et mélangez à l'aide d'une cuillère. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes environ.
- Dans un wok (ou dans une poêle à frire), réchauffez l'huile d'olive et ajoutez les oignons nouveaux hachés, les pois gourmands et les pousses de soja. Faites cuire 15 minutes, puis ajoutez les crevettes et faites cuire encore 5 minutes.
- Arrosez d'un trait de sauce soja.

# PROGRAMME ALIMENTAIRE TR90®

Maintenant que vous en savez plus, commencez par **consigner vos habitudes alimentaires actuelles et réfléchissez-y progressivement**. Y a-t-il des choses que vous mangez déjà qui correspondent au programme ? Que pourriez-vous facilement ajouter et que devez-vous changer ?

Envie d'essayer un **programme idéal** ? Nous vous donnerons quelques idées dans les pages qui suivent, mais n'oubliez pas que **ce programme est flexible** et que ces options sont seulement des possibilités que nous proposons. Pour de **meilleurs résultats sur le long terme**, vous devez voir ce qui vous convient le mieux et comment vous pouvez **adapter votre programme alimentaire pour que vous puissiez le mener à bien**.

## UNE ALIMENTATION SAINTE TOUTE LA JOURNÉE

= 5 x **construire** + 1 x **alimenter** + 4 x **protéger**

+ 1 x TR90® M-BAR™ (= 1 x construire + 1 x alimenter + 1 x protéger)

Répartir votre consommation de protéines sur la journée améliorera l'absorption des protéines, car le corps ne peut absorber qu'une certaine quantité de protéines à la fois.

### PETIT-DÉJEUNER

✓ **2 x construire + 1 x protéger + 1 x alimenter**

+ 1 TR90 JS\* + 1 TR90 COMPLEX C\*\* + 1 TR90 COMPLEX F\*\*

- 2 œufs ou 1 blanc de poulet et 1 portion de la taille d'un poing de quinoa, de tofu ou de lentilles ou 2 x 4 cuillères à soupe de fromage quark ou de skyr\*\*\*
- 1 tranche de pain complet ou de pain de seigle sans levain, 1 bonne poignée d'amandes, de noix crues ou de porridge
- 1 paume ouverte de fruits (2 mandarines, 1 pomme ou 6 fruits de physalis)

### COLLATION

✓ **1 x construire + 1 x protéger**

- 1 yaourt (125 g), 4 cuillères à soupe de fromage quark ou de skyr ou 1 verre de lait
- 1 bol de soupe ou 1 paume ouverte de légumes crus (céleri, carottes, chou-fleur, concombre, radis) ou 1 paume ouverte de fruits (2 abricots, 1 orange, 1 nectarine)

\* À boire chaque matin pendant les 15 premiers jours du programme

\*\* À consommer 15 minutes avant les repas pour des résultats optimaux. Veuillez vous reporter aux recommandations d'utilisation quotidienne indiquées sur les étiquettes des produits.

\*\*\* Yaourt islandais riche en protéines

### DÉJEUNER

✓ **1 x construire + 1 x protéger + 1 x alimenter**

+ 1 TR90 COMPLEX C\*\* + 1 TR90 COMPLEX F\*\*

- TR90® M-bar™

### COLLATION

✓ **1 x protéger**

+ 1 TR90 COMPLEX F\*\*

- 1 bol de soupe ou 1 paume ouverte de légumes crus (céleri, carottes, chou-fleur, concombre, radis) ou 1 paume ouverte de fruits (1/2 banane, 1 poire, 2 kiwis)

### DÎNER

✓ **2 x construire + 1 x protéger**

+ 1 TR90 COMPLEX C\*\* + 1 TR90 COMPLEX F\*\*

- 1 portion de saumon ou de poisson blanc correspondant à deux fois la taille de votre paume, ou 1 portion de la taille de votre paume de viande et 1 portion de la taille de votre poing de quinoa, ou 1 portion de la taille de votre poing de haricots et 1 portion de la taille de votre point de feta, ou 1 portion de la taille de votre paume de crevettes et 4 cuillères à soupe de yaourt ou de skyr, etc.
- 1 paume ouverte de légumes (courgettes, aubergines, poivrons, laitue, brocoli)

Complétez votre programme avec TR90® Complex C\*\* et Complex F\*\*.

Améliorez votre apport en vitamines et minéraux et prenez soin de votre santé.

## CHOISISSEZ LA MEILLEURE OPTION ET LA BONNE TAILLE DE PORTION

Comment mesurer les quantités facilement, partout où vous allez ? En utilisant **votre main**, tout simplement ! Chacun d'entre nous a besoin de portions dont la taille lui correspond ; or la taille de votre main est proportionnelle à celle de votre corps, ce qui en fait la parfaite unité de mesure.



\*\* À consommer 15 minutes avant les repas pour des résultats optimaux. Veuillez vous reporter aux recommandations d'utilisation quotidienne indiquées sur les étiquettes des produits.



## 10 CONSEILS POUR GARDER LE CAP EN VOYAGE

Un changement dans votre routine peut avoir un impact majeur sur vos habitudes alimentaires.

Voici 10 conseils faciles à mettre en œuvre lorsque vous voyagez !

1. Vous avez réservé une formule de vacances tout compris ? Si c'est le cas, alors privilégiez toujours les **légumes** et tenez-vous-en à de **petites portions** de viande et de légumineuses. Choisissez des plats qui ont été cuits au four, à la vapeur ou grillés, plutôt que frits. Et optez pour des fruits frais en dessert.
2. Pensez à garder dans votre chambre : **des fruits frais**, **des produits laitiers allégés** (yaourt, fromage frais à tartiner, etc.) ou **des alternatives végétales** (à base de soja, d'amandes, d'avoine, etc.) et **des céréales complètes** (avoine, quinoa, etc.).
3. Achetez de quoi cuisiner vos **propres repas**.
4. N'abusez pas des boissons alcoolisées : 1 verre de taille moyenne = 10 g d'alcool = +/- 70 kcal
5. Préparez **des déjeuners sains** et des collations que vous pourrez emporter facilement pour les manger en route.
6. Planifiez votre pause repas... et régalez-vous !
7. Les portions servies dans les restaurants sont souvent généreuses. Mangez de plus petites portions et ne vous resservez pas.
8. Préparez de nouvelles choses au barbecue : saumon grillé, tofu mariné et brochettes de porc. Privilégiez les hamburgers de poulet et de dinde. Et grillez quelques poivrons rouges, courgettes, aubergines, pêches et ananas.
9. **Mangez une salade tous les jours!** Les vacances sont le moment idéal pour changer votre routine et vous régaler de vos légumes préférés !
10. **Buvez intelligemment** : l'eau, les infusions, les thés glacés, les smoothies et le café sans lait, ni sucre, ni sirop sont moins caloriques que les boissons sucrées et autres alternatives désaltérantes.

## POURQUOI AJOUTER DES GRAINES DE CHIA À VOTRE MENU



Les graines de chia font fureur en ce moment, et il y a une bonne raison à cela ! Cette graine omniprésente sur Instagram est originaire du Mexique et c'est une **excellente source de flavonoïdes** qui sont de **puissants antioxydants**. Les graines de chia sont également **riches en protéines**, **en acides gras oméga-3** et en **fibres**, ainsi qu'une bonne source de **magnésium** et une excellente source de **calcium**.

### DONNEZ UN COUP DE POUCE À VOTRE ALIMENTATION !

Cette petite graine, qui n'a pas beaucoup de goût, peut être saupoudrée sur vos plats sucrés et salés. Vous pouvez l'ajouter à vos **salades** et vos **smoothies**, mais aussi l'utiliser pour préparer de délicieux **puddings**, des **saucés** ou encore des **mousses** grâce à son exceptionnel pouvoir « gélifiant ».

Si le côté insipide est généralement un inconvénient lorsque l'on cuisine, ici c'est un réel avantage, car vous pouvez utiliser les graines de chia sans problème pour préparer vos plats préférés : elles ne modifieront pas leur goût. Elles se marient également très bien aux flocons d'avoine, aux œufs brouillés ou sur des toasts, aux soupes et aux plats cuits au four.

### OÙ LES TROUVER ?

Vous pouvez trouver des graines de chia brunes complètes ou blanches dans de nombreux magasins. On trouve également des graines de chia moulues qui doivent être réfrigérées après ouverture pour préserver leur teneur en oméga-3.

# POURQUOI VOUS DEVEZ VOUS OCTROYER LE SURPRENANT « CHEAT MEAL »

S'offrir un « cheat meal » (ou repas de triche), est-ce **vraiment tricher** et cela peut-il affecter votre régime et vous empêcher de perdre du poids ? Non, même si la réponse est en fait un peu plus compliquée que ça. **La façon dont vous gérez un « cheat meal »** dépend de votre capacité à le corriger.

## SI VOTRE RÉGIME EST **TROP STRICT**, VOUS AUREZ PLUS TENDANCE À ABANDONNER

Maîtriser votre poids sur le long terme, c'est un peu **comme courir un marathon** : l'entraînement vous aidera à atteindre votre objectif, mais trop d'entraînement peut être nocif ! Vouloir aller trop vite et trop loin lorsque vous perdez du poids est aussi contre-productif. C'est pourquoi vous devez pouvoir vous **laisser aller** de temps en temps. Cela vous permettra de rester motivé(e). Vous avez fait d'énormes efforts qui doivent être récompensés. Alors, **savourez chaque bouchée** et ne voyez pas cela comme un échec !

## LA MODÉRATION PAIE DAVANTAGE QUE L'AUTO-PRIVATION

Les jours de triche fonctionnent pour certaines personnes aussi bien sur le plan physique que sur le plan mental. Pour d'autres, ce sont des pièges à éviter à tout prix. Le plus important est de **vous connaître** ! Si le fait de tricher de temps à autre n'est pas un souci pour vous et que ces jours de triche **ne sapent pas vos efforts**, alors faites-vous plaisir ! Mais si vous avez peur que cela entraîne un changement dans votre mode de vie ou même un mode de vie moins sain, alors évitez ces jours de triche. Optez plutôt pour de **petites collations ou friandises** pendant la semaine.

## NE LAISSEZ PAS VOS **ÉMOTIONS SABOTER VOTRE RÉGIME!**

Si vous pensez faire partie des **mangeurs compulsifs**, voici quelques conseils pour vous aider à **affronter vos démons** :

1. Prenez des notes et identifiez la **nature de vos émotions** et les situations qui vous conduisent à manger de façon compulsive. En comprenant ce qu'il se passe, vous pouvez agir et **empêcher** que cela se reproduise !
2. Connectez-vous à votre cerveau : le temps nécessaire pour apprécier un repas et décider d'arrêter de manger est d'environ 20 minutes. Alors **prenez le temps de manger** et mâchez vos aliments afin de déterminer à **quel point vous avez vraiment faim**.
3. Trompez vos fringales : **trouvez autre chose à faire** pour occuper votre esprit.
4. **Ne refoulez pas vos émotions** : acceptez-les et vivez-les plutôt que de les ensevelir sous la nourriture. Pardonnez-vous, **ne renoncez jamais** et allez de l'avant !

# 8 RAISONS POUR LESQUELLES VOUS AVEZ TOUJOURS FAIM ET COMMENT LES COMBATTRE

1. **Vous ne mangez pas assez de fibres**
  - > Optez pour des **céréales complètes** plutôt que leurs alternatives raffinées ; consommez des légumes crus et des fruits frais.
2. **Vous ne mangez pas 5 fois par jour**
  - > Mangez **3 repas principaux + 2 collations** par jour
3. **Vous ne mangez pas assez de protéines**
  - > Consultez le **guide des portions** et nos suggestions d'aliments riches en protéines.
4. **Vous mangez de grosses portions plutôt que des petites réparties tout au long de la journée**
  - > Votre estomac est habitué aux grosses portions et s'est détendu. Il lui faut du temps pour retrouver sa taille normale et **reprendre l'habitude de plus petites portions**.
5. **Vous ne buvez pas assez d'eau**
  - > Emportez partout avec vous une **bouteille de 1,5 litre** (= 8 verres de 200 ml/jour). Buvez toute la journée et finissez-la avant l'heure du coucher. L'eau est la meilleure des boissons qui soit. Agrémentez-la de fruits et d'arômes (en y ajoutant romarin, framboises, citron, orange, etc.) et buvez du thé, du café ou de la soupe pour répondre à vos besoins en hydratation.
6. **Vous pensez avoir faim, mais ce n'est pas vraiment le cas**
  - > **Écoutez votre corps** et demandez-vous avant de manger : est-ce que je mange parce que j'ai faim ?
7. **Vous mangez trop vite ; votre cerveau n'a pas le temps de recevoir le signal de satiété**
  - > Apprenez à **manger plus doucement**, observez ce que vous mangez et reposez votre couteau et votre fourchette après chaque bouchée.
8. **Vous ne mangez pas aux bons moments**
  - > **Divisez votre apport alimentaire de façon cohérente** afin d'avoir un nombre d'heures fixe entre chaque repas. N'oubliez pas de prendre une **collation** après chaque activité physique.

# BOUGER

## POURQUOI INTÉGRER LE SPORT À VOTRE QUOTIDIEN

*Super, vous avez déjà fait d'énormes progrès.  
Beau travail ! :-)* Nous sommes ravis de vous avoir à nos côtés.

**Bougeons un peu** avant de commencer à lire tout ce qui concerne la partie active de ce programme !

- > Levez-vous, tenez-vous sur la pointe des pieds et levez vos bras au-dessus de votre tête. Maintenant, sautez 3 fois. C'est fait ? OK, vous pouvez poursuivre votre lecture.

Vous avez sans doute entendu énormément de choses sur les **bienfaits de l'exercice physique et du sport sur la santé**. Nous les avons listés ci-dessous pour vous montrer à quel point l'exercice physique et le sport sont un **élément essentiel** de la vie quotidienne.

- ✓ Ils contrôlent le poids
- ✓ Ils protègent des maladies (obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, diabète, etc.)
- ✓ Ils donnent de l'énergie
- ✓ Ils favorisent un sommeil réparateur
- ✓ Ils redessinent la silhouette
- ✓ Ils contribuent à la bonne humeur et au bien-être

CHOISISSEZ CE QUI VOUS  
CONVIENT LE MIEUX ET  
BÉNÉFICIEZ DE TOUS LES  
NUTRIMENTS D'UN REPAS SAIN

15 %  
DE RÉDUCTION

Profitez de 15% de réduction sur les TR90®  
M-Bar™ goût **Chocolat**.

Valable pour l'achat de  
2 paquets de 30 TR90® M-bar™.

Code 1 pour votre  
premier paquet de 30

Code 2 pour votre  
second paquet de 30

Saisissez votre code promotionnel unique\*  
sur [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

\* Chaque code promotionnel donne droit à une remise de 15% sur un paquet de 30 TR90® M-bar, sous réserve de disponibilité. Le code promotionnel peut être utilisé une seule fois pour chaque Kit TR90® 90 jours saveur chocolat acheté, et uniquement par l'identifiant Nu Skin ayant acheté le kit auprès de Nu Skin. Un seul code promotionnel est valable par commande. L'offre n'est pas cumulable avec d'autres offres, réductions ou promotions. Pour bénéficier de votre réduction de 15%, saisissez simplement le code promotionnel dans le champ «code promotionnel», sur la page des achats.

# QUELLE EST LA FRÉQUENCE CARDIAQUE IDÉALE POUR BRÛLER DE LA GRAISSE

Votre fréquence cardiaque est un excellent moyen de mesurer l'intensité de votre exercice physique. Alors, comment atteindre la fréquence cardiaque idéale pour brûler de la graisse et perdre du poids ? Suivez le guide !

## LES BASES

Votre organisme brûle des graisses en permanence. Mais c'est également une excellente machine qui tire parti de l'énergie qu'elle consomme. Autrement dit, pour perdre du poids, il faut être **plus actif**. Votre fréquence cardiaque compte parmi les nombreux indicateurs de votre niveau d'activité, ce qui signifie que plus vous faites de l'exercice, plus votre fréquence cardiaque sera élevée.

Il existe trois zones de fréquence cardiaque :

1. **La fréquence cardiaque au repos** (nombre de battements par minute au repos)
2. **La fréquence cardiaque cible** (parfaite pour brûler de la graisse)
3. **La fréquence cardiaque maximale** (n'allez pas au-delà lorsque vous faites de l'exercice)

## PLUS VOUS FAITES DE L'EXERCICE, PLUS VOUS BRÛLEZ DE GRAISSE

La **fréquence cardiaque idéale** se situe entre 60 et 80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Alors que votre organisme brûle un pourcentage plus élevé de calories provenant des graisses lors d'un entraînement d'intensité plus faible, un entraînement de forte intensité brûlera encore plus de calories et vous perdrez plus de poids encore plus vite.

Mais il est recommandé pour votre santé de ne pas vous limiter aux seuls exercices de forte intensité : **c'est la variété qui rend l'exercice physique intéressant.**

## COMMENT CALCULER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

1. Commencez par calculer votre fréquence cardiaque maximale, qui correspond au chiffre 220 auquel vous soustrayez votre âge.
2. Si vous venez de vous lancer dans cette aventure qu'est la perte de poids, alors visez une fréquence cardiaque cible légèrement inférieure à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. L'American Heart Association recommande même le chiffre de 50 % pour les personnes qui commencent à peine le processus.
3. Utilisez la formule suivante :  $(220 - \text{ÂGE}) \times 0,7$  Un exemple ? La fréquence cardiaque maximale d'un joueur de tennis de 25 ans est de 195, ce qui signifie que sa fréquence cardiaque idéale pour brûler les graisses est de  $195 \times 0,7$ , soit 136,5 BPM (battements par minute).



## QUEL TYPE D'EXERCICE POUR QUELS RÉSULTATS

### ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

Ou entraînement cardiovasculaire

- ✓ Stimule la respiration
- ✓ Accélère la fréquence cardiaque
- > Remise en forme et bien-être de manière générale, combustion des graisses et stabilisation du poids

Par exemple : marche rapide, footing, vélo, natation, triathlon, etc.

### ENTRAÎNEMENT DE RÉSISTANCE

Ou entraînement musculaire

- ✓ Renforce les muscles
- > Améliore la force générale et tonifie le corps

Par exemple : leviers de poids, squats, planches, ponts et leviers de jambe latéraux, etc.

### ÉQUILIBRE ET SOUPLESSE

- ✓ Renforce les muscles internes
- ✓ Liberté de mouvement
- > Pour éviter les blessures, la diminution des activités quotidiennes due au vieillissement et la raideur musculaire

Par exemple : yoga, tai chi, stretching, se tenir sur un pied, etc.



### *Le saviez-vous ?*

Ces exercices sont un bon moyen d'associer les facteurs essentiels **BOUGER** et **VIVRE**, car ils vous permettent de **connecter le corps et l'esprit**. Pour garder votre équilibre et travailler votre souplesse, vous devez :

- vous concentrer sur votre posture
- focaliser votre attention sur le moment présent
- vous connecter à votre être intérieur
- focaliser votre attention sur votre inspiration et votre expiration

## 3 EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE FRACTIONNÉ DE FORTE INTENSITÉ

Le **HIIT** (High Intensity Interval Training ou entraînement fractionné de haute intensité) est basé sur des **périodes d'exercice intense et rapide alternées avec des périodes de récupération courtes**. Les séances de HIIT présentent de nombreux bienfaits pour la santé, en plus de renforcer vos muscles et de brûler des graisses.

### 1. POMPES PLIOMÉTRIQUES

Un excellent exercice pour **renforcer le haut de votre corps**, qui fait travailler votre poitrine, vos triceps, vos deltoïdes et vos abdominaux.

- Placez-vous en position de pompes.
- Descendez doucement votre corps vers le sol en pliant vos coudes jusqu'à ce que votre visage touche presque le sol.
- Poussez énergiquement vers le haut en repoussant le sol aussi rapidement que possible.
- Tapez dans vos mains avant reprendre la position initiale (si vous osez).

### 2. TUCK-UPS

Cet exercice, qui ressemble à des abdos assis ou à une alternative au crunch, est un **excellent exercice** pour faire grimper votre **fréquence cardiaque**.

- Couchez-vous sur le dos.
- Ramenez vos genoux vers votre poitrine et vos talons vers vos fesses.
- Soulevez vos épaules du sol et ramenez vos mains vers vos pieds.
- Revenez à la position initiale et répétez le mouvement.

### 3. SAUT À LA CORDE

Le saut à la corde est un exercice complet qui **active les muscles de vos jambes, épaules, buste et bras**. Les variations sont nombreuses. Alors quelle est la meilleure façon de sauter à la corde ?

- Sautez à 3 ou 5 cm du sol, en laissant juste assez d'espace pour que la corde rase vos pieds.
- Gardez vos coudes près du corps lorsque vous sautez. Le mouvement part de vos poignets et de vos avant-bras, pas de vos épaules.

Pour choisir la bonne corde à sauter, placez un pied au centre de la corde et soulevez les poignées : vos poignets ne doivent pas arriver plus hauts que vos aisselles.

## JEU, SET ET MATCH : EXERCICES POUR JOUEURS DE TENNIS

### UN ÉCHAUFFEMENT EST INDISPENSABLE

Il prépare votre cœur et vos poumons, étire vos muscles, améliore votre coordination et vos mouvements, et stimule votre système nerveux. Pour que vous réagissiez au quart de tour ! Après quelques étirements, commencez par 5 minutes d'exercices de cardio légers pour augmenter votre fréquence cardiaque. En plus des étirements de rotation du buste, quelques sauts groupés en ramenant vos genoux à la poitrine, des fentes avant et des étirements de quadriceps en ramenant vos talons aux fesses constituent un très bon échauffement avant match.

### TROIS EXERCICES POUR AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE ET ÉVITER LES BLESSURES

- **S'asseoir en tenant un médecine-ball** : un excellent moyen d'accroître la puissance et la stabilité dont vous avez besoin pour vos smashes et vos services.
- **Réaliser des torsions obliques du buste en position assise** : cet exercice, qui reproduit le mouvement de rotation que vous utilisez pour les revers et les services gagnants, est un bon moyen d'améliorer votre technique et votre équilibre.
- **Faire un pont et une torsion du haut du buste en tenant un ballon** : cet excellent exercice permet d'améliorer votre équilibre.



## BALAYONS LES MYTHES CONCERNANT LA NATATION

Tout le monde connaît les bienfaits de la natation sur la santé. Mais qu'en est-il des mythes qui entourent la natation et qui pullulent sur Internet ? En voici un florilège.

### MYTHE n° 1 : LA NATATION FAIT GRANDIR

Les nageurs professionnels sont surtout sélectionnés pour leur taille. La natation vous fera-t-elle grandir ? Non, cela ne fonctionne pas comme ça.

### MYTHE n° 2 : LE PAILLON EST LA MEILLEURE NAGE POUR PERDRE DU POIDS

La brasse, le crawl, le dos : toutes les nages vous aideront à perdre du poids. Alors, plutôt que de vous ennuyer en pratiquant toujours la même, pourquoi ne pas alterner les différentes nages ? Les possibilités sont infinies et elles vous aideront à perdre du poids de manière plus ciblée. Tout ce qui compte, c'est d'être dans l'eau !

### MYTHE n° 3 : NAGER APRÈS AVOIR MANGÉ DONNE DES CRAMPES

Si la digestion détourne le sang des muscles, elle ne les empêche pas de fonctionner correctement. Et il n'y a aucun cas prouvé de noyade due à un estomac plein !

*Vous aimez le tennis et vous  
voulez améliorer votre jeu ?  
Alors, essayez d'ajouter ces exercices  
à votre programme d'entraînement.*



# COMMENT ÉLABORER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

par l'équipe Alimentation et sports de Food in Action\*

Il est plus facile d'atteindre vos objectifs si vous élaborez un programme d'entraînement. Cela vous donne un aperçu de vos séances d'entraînement et des exercices, et cela vous évite ainsi de vous focaliser sur un seul type d'exercice. Commencez toujours votre séance par un bon échauffement de 5 à 15 minutes, cela sera bénéfique à votre entraînement et vous évitera de vous blesser. Après votre entraînement, prenez au moins 10 minutes de récupération alors que vos muscles sont encore chauds. Entre deux, vous pouvez ajouter différents types d'exercices (entraînement d'endurance ou entraînement de résistance). Le plus important consiste à faire travailler différents muscles régulièrement. Par exemple, combiner le lever de poids avec des squats et des levers de jambes latéraux.

- > Échauffez-vous toujours pendant 5 à 15 minutes
- > Choisissez un exercice pour chaque grand groupe de muscles
- > Ajoutez régulièrement de courtes pauses de récupération entre les exercices
- > Étirez-vous au moins 10 minutes après votre séance

## Exemple d'un programme hebdomadaire

LUNDI	= entraînement d'endurance
MARDI	= entraînement musculaire de tout le corps
MERCREDI	= journée de récupération
JEUDI	= entraînement musculaire de tout le corps
VENDREDI	= journée de récupération
SAMEDI	= entraînement d'endurance
DIMANCHE	= journée de récupération

## Exemple d'entraînement d'endurance

- + 10 minutes d'échauffement
- + 15 minutes de course
- + 5 minutes de marche
- + 20 minutes de vélo
- + 5 minutes de marche
- + 15 minutes de course
- + 10 minutes de récupération

## Exemple d'entraînement de résistance

- + 15 minutes d'échauffement
- + 3 circuits composés de :
  - 15 séries de squats
  - 12 séries de levers d'haltères en position couchée sur un banc
  - 15 levers de jambes en position couchée
- 1 minute de récupération entre les circuits
- + 10 minutes de récupération

## Conseils pour les jours où vous ne voulez vraiment pas vous entraîner

Marchez plus qu'à votre habitude, tenez-vous debout plus souvent dans la journée, tenez-vous sur une seule jambe lorsque vous vous brossez les dents, étirez vos muscles lorsque vous cuisinez, montez les escaliers sur la pointe des pieds, asseyez-vous sur un tapis en face de la télé et faites quelques postures de yoga en regardant votre programme préféré, etc.

# ALIMENTATION ET SPORTS : ÉLÉMENTS ESSENTIELS

Les vrais athlètes doivent absorber les bons nutriments au bon moment pour réaliser de bonnes performances sportives. Si vous mangez de manière inappropriée avant un entraînement important et intense ou une compétition, cela pourra affecter votre performance. En résumé :

## MANGER AVANT L'ENTRAÎNEMENT

### > Faites le plein de réserves

- ✓ Prenez votre dernier repas moins de 3 heures avant de faire de l'exercice.
- ✓ Privilégiez les glucides et les protéines (par ex. du riz avec un blanc de poulet ou quelques tranches de pain avec du houmous) avant une session d'entraînement longue et intense (entraînement d'endurance).
- ✓ Veillez à bien vous hydrater.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### > Mangez pendant l'exercice pour vous assurer de pouvoir terminer votre séance d'entraînement dans les meilleures conditions

- ✓ Buvez suffisamment d'eau pendant l'exercice (+/- 600 ml d'eau/h).
- ✓ Chaque heure, mangez une petite collation riche en glucides (fruits secs, TR90® M-Bar™, etc.) lors de longues sessions d'entraînement intense (> 1 h 30).

## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

### > Récupération

- ✓ Mangez une collation à faible teneur en matières grasses associée à des glucides et des protéines (par ex. banane + chocolat au lait écrémé ; un fruit mûr + yaourt ou skyr ; milk-shakes) dans la demi-heure qui suit l'entraînement.
- ✓ Ou mangez un repas complet juste après l'entraînement (jusqu'à 30 minutes maximum après l'entraînement) : 2 x construire + 1 x alimenter + 1 x protéger.
- ✓ Assurez-vous que vous êtes suffisamment hydraté(e) après l'entraînement.

\* Food in Action est un média d'information belge concernant l'alimentation et la santé dédié aux professionnels de la santé. Pour en savoir plus, consulter [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

## 8 CONSEILS POUR FRANCHIR UN PLATEAU DE PERTE DE POIDS

Vous faites tout ce qu'il faut, mais **vous ne parvenez plus à perdre du poids** ? Pas de panique ! Vous avez sans doute atteint ce que l'on appelle un plateau de perte de poids. Essayez de comprendre ce qui vous bloque et **comment surmonter** cet obstacle pour atteindre votre objectif.

### POURQUOI EST-CE QUE JE NE PERDS PLUS DE POIDS ?

Il existe plusieurs choses qui peuvent **ralentir vos efforts de perte de poids** :

- Votre corps peut simplement avoir atteint sa **zone de confort** et peut résister à vos efforts de perdre davantage de poids.
- Manger moins va ralentir votre **métabolisme de base**. Votre organisme s'est adapté et brûle par conséquent moins de calories.
- Lorsque vous commencez à vous entraîner, vos muscles se développent et consomment plus de calories. Une fois qu'ils s'y sont adaptés, faire de l'exercice aura **une moins grande incidence**.
- Après avoir perdu quelques kilos, les gens ont tendance à **baisser la garde** et à manger à nouveau en plus grande quantité.

### 8 CONSEILS FACILES À METTRE EN PRATIQUE proposés par l'équipe Alimentation de Food in Action\*

1. **Faire de l'exercice** peut être un excellent moyen de perdre quelques kilos supplémentaires.
2. En **variant l'intensité, la durée ou la fréquence** de vos entraînements, vous poussez votre corps à travailler plus qu'il ne le fait d'habitude.
3. **Évitez de faire trop d'exercice**, car cela peut forcer votre organisme à s'adapter et à brûler moins de calories.
4. Un **entraînement musculaire régulier** peut vous aider à franchir un plateau.
5. Contrôlez régulièrement votre poids et **notez ce que vous mangez**. Cela vous aidera à évaluer correctement votre apport calorique et à l'adapter si nécessaire.
6. Consommez **davantage de protéines maigres** (produits laitiers, volailles, porc, œufs, protéines végétales, etc.). Ce sont d'excellentes sources d'énergie pour vos muscles et elles vous aident à maîtriser votre poids.
7. **Les fruits et les légumes** représentent une excellente option pour quiconque cherche à franchir un plateau de perte de poids.
8. Prenez du recul et **reprenez confiance en vous** : si vous faites bon usage de cette période, vous remarquerez que vous faites davantage d'exercice, que vous avez **adopté de meilleures habitudes alimentaires** et que votre mode de vie est beaucoup **plus sain**.

## LES SPORTS QUI FAVORISENT UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Saviez-vous que le sport favorise **un sommeil plus réparateur** ? Du moins si vous faites de l'exercice au bon moment de la journée et à la bonne intensité.

### PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT

La recherche est unanime :

1. Si vous avez pratiqué un exercice physique dans la journée, quel qu'il soit, vous vous **endormirez plus tôt** (30 minutes en moyenne), et ce, en raison de la fatigue qu'il procure.
2. Vous dormirez environ **15 minutes de plus** si vous avez réalisé un exercice physique intense durant la journée.
3. La durée du sommeil profond sera **allongée de 20 minutes environ**.
4. En plus d'avoir un effet positif sur la durée du sommeil, l'exercice physique vous fera aussi **dormir plus profondément tout au long de la nuit**.

### OPTIMISER LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE SOMMEIL

- Un programme régulier d'entraînement est essentiel pour améliorer la qualité de votre sommeil. Pratiquer une activité physique **30 minutes trois fois par semaine** est plus bénéfique qu'une longue session le week-end.
- Un **entraînement d'endurance** (course à pied, marche, natation, vélo) **d'une intensité moyenne** pratiqué à un rythme soutenu est la meilleure option.
- Certains moments de la journée sont plus bénéfiques que d'autres : vous devez **faire de l'exercice le matin ou l'après-midi**, surtout si vous pratiquez des sports qui vous procurent une montée d'adrénaline (comme les sports de compétition) qui vous empêchera de vous endormir.

*30 minutes d'entraînement d'une intensité moyenne, le matin ou l'après-midi, 3 fois par semaine*

\* Food in Action est un média d'information belge concernant l'alimentation et la santé dédié aux professionnels de la santé. Pour en savoir plus, consulter [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)



## 5 FAÇONS DE RETROUVER L'ENVIE DE S'ENTRAÎNER

Que faire si vous n'avez plus envie de faire de l'exercice?

Suivez ces 5 conseils pour raviver votre passion pour le sport et développer votre endurance.

### 1. SI VOUS RESSENTEZ DE LA FATIGUE, **ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU**

Il n'y a rien de pire que l'ennui et cela s'applique aussi au sport ! Si vous ressentez de l'ennui, il est alors peut-être temps de trouver une nouvelle activité qui soit plus stimulante pour votre cerveau.

### 2. TROUVEZ UN(E) **PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT**

Si vous savez qu'en lui faisant faux bond, vous laisserez votre partenaire d'entraînement en plan, vous aurez moins tendance à faire l'impasse sur votre séance d'entraînement.

### 3. TÉLÉCHARGEZ UNE **NOUVELLE PLAYLIST** POUR RETROUVER LA MOTIVATION

Une nouvelle playlist, un nouvel album ou le dernier épisode de votre podcast préféré peut aussi être extrêmement motivant, surtout si vous savez que vos séances d'entraînement sont les seuls moments dont vous disposez pour les écouter.

### 4. OUBLIEZ TOUT CE QUE **VOUS PENSEZ DEVOIR FAIRE**

Oui, avoir une routine d'exercices équilibrée qui ciblerait chaque aspect de votre état serait l'idéal, mais cela peut être irréaliste pour bon nombre d'entre nous et même, dans certains cas, impossible à mettre en pratique de manière suivie. Vous réaliserez cela une fois que vous ne vous sentirez plus dans une démarche d'obligation, et cela vous apportera beaucoup plus de plaisir.

### 5. ET SI TOUT LE RESTE ÉCHOUE, **ACCORDEZ-VOUS UNE PAUSE**

Quelquefois, un manque de motivation est le signal envoyé par notre corps que nous devons ralentir. Alors, faites une pause pour revenir avec encore plus de pêche !



*Trouvez une nouvelle activité,  
une nouvelle playlist ou un(e)  
partenaire pour raviver votre  
passion pour le sport*

# VIVRE

## CORPS ET ESPRIT

À quelle fréquence rentrez-vous à la maison exténué(e) après une longue et intense journée de travail ? Est-ce que vous vous servez un verre de vin pour ensuite vous installer confortablement dans le canapé, en vous demandant où vous trouverez **le reste d'énergie** nécessaire pour vous lever et faire de l'exercice ou vous préparer un bon petit plat ? Nous avons la solution : **adoptez un mode de vie sain** en associant trois facteurs essentiels **MANGER SAINEMENT, BOUGER et VIVRE** ! C'est la solution qui vous aidera à vous sentir mieux et à être mieux. Avoir une bonne alimentation, une activité physique régulière et apprécier la vie peut vous procurer l'énergie dont vous avez besoin.

Le mot VIVRE signifie exactement ce qu'il laisse entendre : **profiter pleinement de la vie**, à chaque moment de la journée. Prenez le temps de faire les choses que vous aimez et ne cherchez pas à repousser vos limites. Vous devez apprendre à écouter votre corps et ressentir la connexion entre le corps et l'esprit. C'est une fois que vous pourrez ressentir vos émotions, **en acceptant vos sentiments et en vivant avec eux plutôt qu'en les évitant** et en essayant de les enfouir, **que vous vous sentirez plus léger(ère)**.

### COMMENT ÉCOUTER SON CORPS NIVEAU DÉBUTANTS

par l'équipe Santé de Food in Action\*

- ✓ Concentrez-vous sur votre respiration pendant 5 minutes avant de sortir du lit le matin et avant de vous endormir le soir.
- ✓ Lorsque votre esprit commence à divaguer : prenez conscience de vos pensées, acceptez-les, ne les jugez pas puis laissez-les partir, en vous concentrant sur votre inspiration et votre expiration.
- ✓ Continuez, et prenez quelques minutes dans la journée pour répéter cet exercice.
- ✓ Demandez-vous régulièrement comment vous vous sentez à cet instant précis.
- ✓ Ressentez votre position : êtes-vous assis(e) avec le dos bien droit ; êtes-vous debout, la tête haute ; ou couché(e) ? Pouvez-vous ressentir vos appuis ? Concentrez-vous sur les différentes parties de votre corps qui sont en contact avec le sol et ressentez cette connexion.

*« Faites-en une habitude et trouvez votre propre façon d'écouter votre corps ! »*

Équipe Santé de Food in Action\*

\* Food in Action est un média d'information belge concernant l'alimentation et la santé dédié aux professionnels de la santé. Pour en savoir plus, consulter [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

## TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

La chose qui vous semble la plus difficile à changer peut être votre travail, mais il est essentiel de trouver **le bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle** ! Oui, nous devons tous atteindre nos objectifs professionnels, et oui, nous voulons tous décrocher des promotions. Mais parfois, il faut savoir **prendre du recul**, observer cette vie et nous demander où nous souhaitons vraiment aller.

Serait-ce une si mauvaise chose de :

- quitter le bureau à l'heure ?
- éteindre votre téléphone après avoir quitté le bureau ?
- répondre à cet e-mail demain plutôt que ce soir ?

**Déconnecter votre esprit du travail vous aidera à atteindre vos objectifs personnels**, parce que vous serez plus concentré(e) et que vous aurez davantage d'énergie pour les réaliser. Il est important de trouver le but de votre vie et de trouver un moyen de dissocier la raison pour laquelle vous vous levez chaque matin de votre travail. Votre vie personnelle doit être **aussi importante, voire plus importante**, que votre vie professionnelle. Cela vous semble difficile ? N'essayez pas de tout faire d'un coup, mais progressez étape par étape !



## LES ÉTAPES POUR ATTEINDRE LE BONHEUR

- > Écoutez votre corps
- > Pratiquez une activité sportive quotidienne
- > Mangez des repas sains et équilibrés
- > Lancez-vous des défis
- > Acceptez qui vous êtes et ce que vous ressentez
- > Faites-vous aider par vos amis et votre famille
- > Entrenez des choses et partagez vos réussites avec les autres
- > Prenez le temps de faire ce que vous aimez
- > Dites-vous que vous êtes beau/belle
- > Dites non quand vous voulez vraiment le dire
- > Renoncez au perfectionnisme
- > Rapprochez-vous de vos objectifs
- > Éteignez régulièrement votre téléphone

## LA PLEINE CONSCIENCE, VOTRE ALLIÉE POUR UN MEILLEUR ENTRAÎNEMENT

Les centres dédiés à la pleine conscience sont très différents des salles de sport ordinaires. Vous trouverez des coussins, des bougies et des tasses de thé dans des **espaces haut de gamme chaleureux** qui favorisent la méditation.

### QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Selon le dictionnaire, la pleine conscience est un « état mental atteint en concentrant la **conscience sur le moment présent**, tout en reconnaissant et en acceptant sereinement les sentiments, pensées et les sensations corporelles ; cette pratique est utilisée comme une technique thérapeutique. » La pleine conscience, qui connaît **un véritable essor**, est également une technique qui peut être utilisée **pour améliorer l'endurance, le sommeil et la relaxation**.

### LE GENRE D'EXERCICE DONT NOUS AVONS VRAIMENT BESOIN

Fréquenter ces centres d'un nouveau genre ne va pas vous faire perdre du poids. Cependant, cela va **réduire vos niveaux de stress et d'anxiété** qui peuvent vous inciter à manger davantage ou à adopter des comportements malsains.

Plus d'empathie, une tension artérielle plus basse, moins de prédispositions à se mettre en colère, une meilleure capacité d'écoute, une meilleure concentration, moins d'anxiété et de dépression et la possibilité d'être **attentifs à chaque instant de nos vies** sont juste quelques-uns des bienfaits qu'offrent la **pleine conscience et la méditation**.





## COMMENT GÉRER LE STRESS DES VACANCES ?

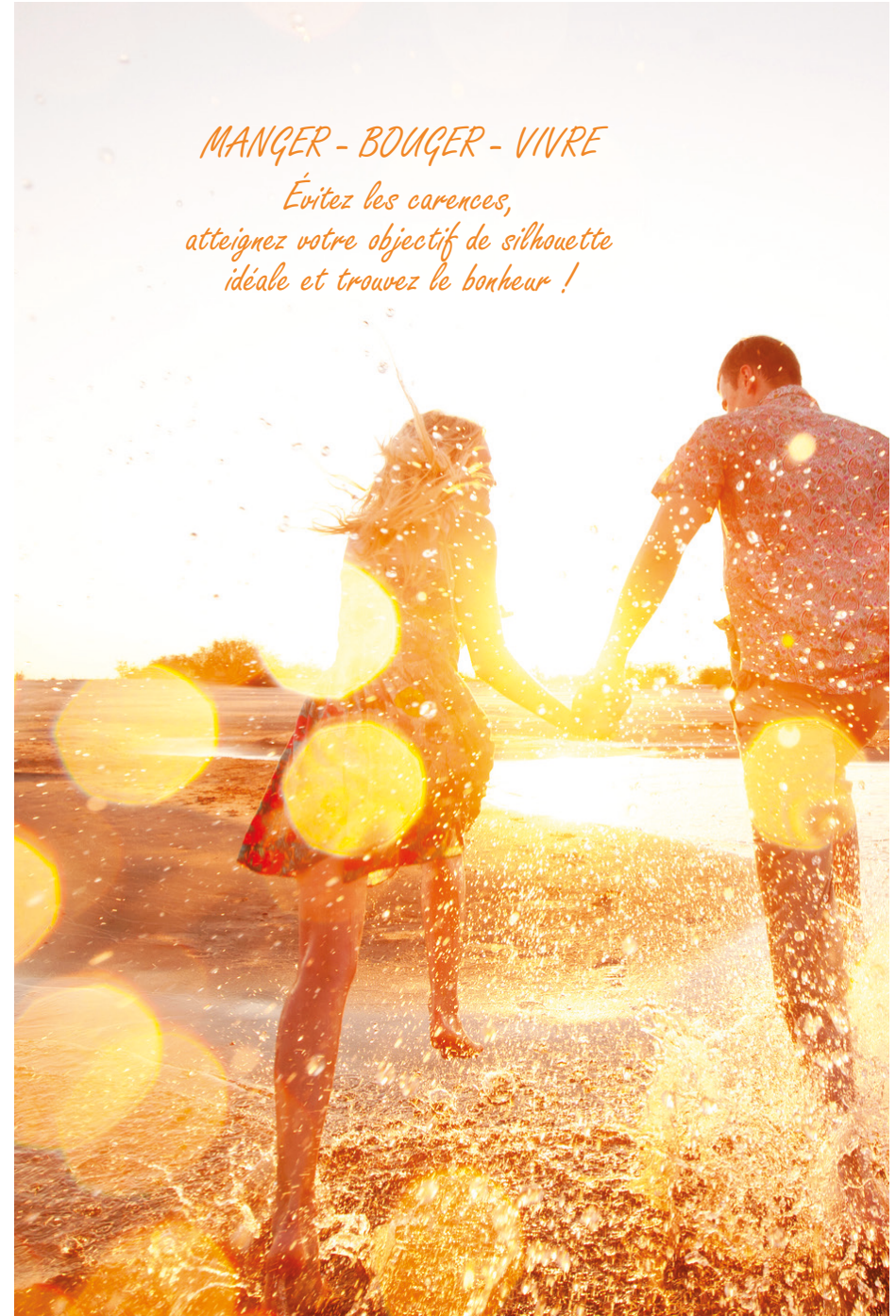
Pour bon nombre d'entre nous, les vacances sont les moments les plus festifs et les plus agréables, car ils nous permettent de nous **sentir totalement libres**. Malheureusement, les vacances peuvent également être **une période particulièrement difficile pour certaines personnes**.

### DES JOURS DE CONGÉ POUR **MIEUX DORMIR**

Si les vacances vous stressent, réfléchissez à vos **habitudes de sommeil** et demandez-vous si **ça ne serait pas le moment d'en changer**. Observez un horaire régulier, évitez la caféine et créez un **environnement de sommeil confortable** dans votre chambre. Pensez aussi à **limiter votre exposition à la lumière** dans la soirée.

### **BOUGEZ!**

Faire de l'exercice peut vous aider à bénéficier du sommeil réparateur dont vous avez besoin, mais peut également être **une bonne stratégie d'adaptation pour gérer le stress**. Le yoga peut réduire l'anxiété et la dépression, par exemple. Pourquoi ? Parce que tout repose sur la respiration, bien sûr ! **Une respiration profonde** augmente l'apport d'oxygène dans le cerveau et stimule le système nerveux parasympathique qui **favorise un état de guérison et d'apaisement**.





 TR90®

 PHARMANEX®