



Exercice et alimentation

Exercice

L'exercice quotidien est ce qu'il y a de plus important pour une bonne santé.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes sont immobiles et restent assises à la fois au travail et à la maison. Mais l'exercice physique demeure indispensable. Pour être sain de corps et d'esprit, nous devons consacrer du temps à l'exercice. Des organes importants tels que le cœur, les poumons, les muscles, les articulations et les nerfs ont besoin d'activités physiques.

Une plus grande activité physique diminue le risque de maladies cardiovasculaires et de mort précoce. 30 minutes d'exercice par jour peuvent améliorer votre santé. Si votre corps est bien échauffé, mais que vous pouvez toujours parler sans gêne en bougeant, c'est que votre condition physique est préservée et s'améliore.

Il y a de nombreuses manières de faire de l'exercice et il n'est jamais trop tard pour changer de style de vie. Si vous en avez la possibilité, prenez le vélo ou marchez pour vous rendre au travail/à l'école.

Le corps enregistre tout lorsqu'il s'agit d'activités physiques. Êtes-vous assis(e) au travail/ à l'école/ à la maison les jours de semaine ? Vous devez alors penser particulièrement à faire de l'exercice.

Voici une liste de contrôle :

- Marchez-vous ou faites-vous du vélo les jours de semaine ? Pour vous rendre au travail/ à l'école et pour rentrer chez vous, aller déjeuner, faire des courses, le soir ou sortir le chien ?
- Marchez-vous ou bien faites-vous du vélo le samedi et le dimanche ?
- Avez-vous l'habitude de monter l'escalier au lieu de prendre l'escalator ou l'ascenseur ?
- Avez-vous des enfants avec lesquels vous jouez ? À cache-cache, au football ou autres jeux mouvementés ?
- Faites-vous le ménage à la maison ? Passez-vous l'aspirateur, nettoyez-vous la salle de bains ou les fenêtres ?
- Travaillez-vous dans le jardin ? Pour tondre la pelouse, bêcher, ramasser les feuilles ou bien déblayer la neige ?

Ces points vous présentent de bonnes manières d'introduire plus de mouvements quotidiens dans votre vie.

Il y a aussi d'autres manières, telles que la danse, le fitness, le jogging, le badminton ou de longues promenades.

La promenade

- Renforce les jambes et les muscles du dos et du ventre
- Renforce le squelette et les articulations
- Améliore l'équilibre
- Influence positivement la circulation, le cœur et la pression artérielle
- Fait baisser le taux de glycémie

L'alimentation

Tout le monde a besoin de nourriture et il est important de s'alimenter correctement. L'obésité entraîne de nombreux risques.



En cas de surpoids, il y a un risque plus grand de :

- hypertension
- diabète
- maladies cardiovasculaires
- blessures de surcharge, par exemple sur les genoux

Soyez rassasié avec de la nourriture saine

Mangez régulièrement ! Trois repas principaux : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Les fruits font de bons encas. Faites attention au grignotement compulsif. Ce n'est bon ni pour les dents ni pour la silhouette.

Mangez moins gras. Gardez à l'esprit que les gâteaux, les glaces, le chocolat et les chips contiennent beaucoup de gras.

Utilisez modérément l'huile ou la margarine liquide lorsque vous préparez les repas et utilisez de la margarine allégée sur les tartines.

Une nourriture riche en fibres vous aide à garder un poids idéal

Les aliments riches en fibres, comme le pain complet, les pommes de terre, les légumes, les fruits et les légumineuses vous aident à garder un poids idéal. Ils contiennent en plus des vitamines et des minéraux.

Comment peut-on augmenter la part de fibres ?

- Mangez des céréales et du muesli.
- Mangez des légumes riches en fibres, par exemple des carottes, du chou blanc, des petits pois, du maïs, des épinards, etc.
- Mangez des lentilles, des pois et des haricots secs
- Mangez des fruits
- Mangez du pain riche en fibres : achetez du pain avec le symbole du « trou de la serrure » (Nyckelhålet). Ce symbole montre le chemin vers des produits alimentaires sains et vous aide à bien choisir. Si vous faites votre propre pain, utilisez une farine riche en fibres qui est marquée du symbole du trou de la serrure.

Un squelette fort

De nombreuses femmes souffrent d'ostéoporose. Le calcium est important pour renforcer le squelette. ½ litre de lait/lait caillé/yaourt par jour est une bonne quantité pour la plupart.