

7 FAÇONS DE VIVRE UNE VIE PLUS SAINNE



7 FAÇONS DE VIVRE UNE VIE PLUS SAINÉ

Guide de la Médecine Naturelle

<https://guide-medecine-naturelle.com>

SOMMAIRE

Introduction	4
1) Adopter une alimentation saine	5
2) Faire suffisamment d'exercice	6
3) Dormir suffisamment et avoir un sommeil de qualité	7
4) Maintenir un poids santé adapté à vous	8
5) Réduire le temps passé assis	9
6) Réduire les mauvaises habitudes	10
7) Gérer le stress.....	11

Introduction



De nos jours, l'expression « mode de vie sain » revient très souvent, mais que signifie-t-elle réellement ? Selon les sources, sa définition peut varier, mais on peut la résumer ainsi : « Comment devrions-nous vivre si nous voulons avoir le corps le plus sain possible, un corps qui a l'air bien et qui se sent bien. »

Si vous interrogez des passants sur la signification d'un mode de vie sain, la plupart répondront qu'il s'agit de bien manger et de faire suffisamment d'exercice. Certes, ces deux éléments sont importants, mais un mode de vie sain ne se limite pas à cela. Et c'est exactement ce que ce guide va vous montrer !

1) Adopter une alimentation saine



Fait : 1 Américain sur 3 est en surpoids, et 40 % d'entre eux sont considérés comme obèses. En général, les habitants des pays développés consomment trop d'aliments malsains. Leur silhouette en forme de poire ou de pomme en est une preuve visible. Mais qu'est-ce qu'une alimentation « saine » exactement ?

C'est une alimentation qui commence par l'ajout quotidien de fruits et légumes frais. Cela permet également d'augmenter la quantité de fibres consommées, ce qui ralentit la digestion et procure une sensation de satiété plus longue.

Résultat : moins de grignotages entre les repas et moins de calories ingérées quotidiennement. De plus, de nombreux légumes sont très peu caloriques, et certains nécessitent plus de calories pour être digérés que ce qu'ils apportent.

Autres aspects d'une alimentation saine : réduire le sel et le sucre ajouté présents dans la plupart des aliments transformés. Si un aliment est emballé ou déjà préparé, il est probablement mauvais pour la santé. Privilégiez plutôt la viande maigre, le poisson et les céréales complètes.

2) Faire suffisamment d'exercice



La plupart des gens considèrent l'exercice comme un moyen de brûler des calories et de perdre du poids. Certes, l'exercice brûle des calories, mais si votre objectif est de perdre du poids, 80 % de la perte proviendra de votre alimentation et 20 % seulement de l'exercice.

L'exercice sert surtout à renforcer le corps de l'intérieur comme de l'extérieur. Par exemple, lors d'une séance de cardio, votre fréquence cardiaque et votre respiration augmentent, ce qui permet d'apporter plus d'oxygène à vos poumons.

Cet oxygène est ensuite transporté par le sang vers vos cellules, fournissant l'énergie nécessaire pour alimenter vos muscles et vos systèmes corporels. Augmenter sa respiration et sa fréquence cardiaque améliore le fonctionnement du cœur et des poumons. Le cœur n'étant qu'un muscle, il devient plus fort en travaillant, tout comme le reste du système cardiovasculaire.

L'American Heart Association recommande 150 minutes d'activité intense par semaine, combinant cardio et renforcement musculaire.

3) Dormir suffisamment et avoir un sommeil de qualité



Pendant le sommeil, votre corps se répare et effectue de nombreuses autres « tâches ménagères ». Si vous ne dormez pas assez, votre organisme ne peut accomplir toutes ses fonctions sur les 7 à 8 heures de sommeil nécessaires.

Le manque de sommeil peut avoir plusieurs causes : stress excessif, chambre trop chaude, lumière trop forte, matelas inconfortable, bruit extérieur, etc. Ces problèmes peuvent tous être corrigés pour améliorer la durée et la qualité de votre sommeil.

4) Maintenir un poids santé adapté à vous



Comme mentionné plus tôt, 1 Américain sur 3 est en surpoids. Mais combien devrait-on peser réellement ?

Pour déterminer son poids idéal, il faut connaître son Métabolisme de Base (BMR) et son Métabolisme Actif (AMR). Des calculateurs en ligne permettent de saisir votre taille, poids, âge, sexe et niveau d'activité pour obtenir le nombre de calories nécessaires au maintien de votre poids.

Par exemple, un homme de 30 ans, pesant 68 kg pour 1,70 m, qui pratique 30 minutes d'exercice modéré par jour, doit consommer 1 773 calories par jour pour rester à son poids actuel. Pour perdre du poids, il doit réduire son apport de 500 calories par jour, idéalement en combinant alimentation (-250 calories) et exercice (+250 calories brûlées). Sur une semaine, il perdra environ 0,5 kg.

5) Réduire le temps passé assis



La « maladie du siècle » n'est ni bactérienne ni virale : elle est due à l'excès de sédentarité ! Passer des heures assis devant la télévision, un bureau ou au volant dégrade la santé. Les symptômes vont de l'obésité à l'hypertension, au sucre sanguin élevé, à l'excès de graisse abdominale et à l'hypercholestérolémie.

Le « remède » n'est pas médicamenteux : il s'agit de bouger davantage. Pour chaque heure assis, levez-vous et bougez au moins 5 minutes. Quelques idées : marcher pour apporter un document à un collègue plutôt que d'envoyer un e-mail, boire un verre d'eau chaque heure ou marcher à l'heure du déjeuner.

6) Réduire les mauvaises habitudes



Bien manger, faire de l'exercice, dormir suffisamment, limiter le temps assis et maintenir son poids sont essentiels, mais certaines habitudes peuvent tout saboter : fumer et consommer de l'alcool en excès.

Fumer

Fumer endommage les poumons, la vue, les os, le système immunitaire et le cœur. Le tabac est lié au cancer du poumon depuis des décennies. Pour vivre sainement, il faut arrêter de fumer, et il existe de nombreuses ressources pour y parvenir.

Boire excessivement

L'alcool apporte beaucoup de calories et incite à manger des aliments malsains. Un excès peut entraîner une prise de poids, des dommages au cerveau, au cœur, au foie et affaiblir le système immunitaire. Les hommes devraient se limiter à deux verres par jour, les femmes à un seul.

7) Gérer le stress



Le stress est normal et même nécessaire pour survivre, mais lorsqu'il devient chronique, il cause des problèmes de santé.

Des maux de tête, troubles digestifs, hypertension, douleurs thoraciques, insomnie ou prise de poids inexplicquée peuvent être les conséquences d'un stress prolongé. La cause principale est l'hormone **cortisol**, libérée en situation de stress.

Réduire le stress améliore le sommeil, favorise la réparation corporelle, aide à perdre du poids et à tonifier les muscles. En combinant alimentation saine, exercice, réduction du temps assis et suppression des mauvaises habitudes, vous verrez une amélioration globale de votre santé physique et mentale.

Vous vous sentirez plus heureux, moins anxieux et la vie redeviendra agréable. En appliquant ces 7 conseils, vous transformerez votre quotidien et ne reviendrez jamais en arrière !