



Retrouvez votre équilibre par l'activité physique!

My-Linh Diep, B.Sc. Kinésiologue

Spécialiste
en réactivation physique

514.303.3125
info@kinequilibre.ca

Biscuit de fortune

« La folie est de toujours
se comporter de la même
manière et de s'attendre à
un résultat différent. »

Albert Einstein

Classement général



Saviez-vous qu'il est
recommandé de marcher
environ 10 000 pas, soit 8
kilomètres par jour?

Que représente une marche
de 8km par jour? Marcher
du métro Lionel-Groulx au
métro Joliette!

Saviez-vous que les
employés de bureau qui ne
prennent pas de marche à
l'heure du midi et qui vont
au travail en voiture ne font
en moyenne que 3500 pas
par jour?

Procurez-vous un
podomètre et mettez vos
collègues et votre famille au
défi : comptez le nombre de
pas que vous marchez par
jour. Matin, midi, soir...vous
serez surpris!

Podomètre recommandé :

www.bougeralacarte.com

La conjoncture économique et les courbatures physiques

Éteignez vos téléviseurs! C'est mon premier conseil...et il est gratuit! Ce geste vous permettra non seulement de vous forcer à être plus productif durant la journée, mais aussi, vous éviterez d'entendre des nouvelles stressantes sur notre économie. En cette période de crise économique vous devez prendre du recul et réévaluer vos besoins et vos valeurs. Il y a des choses dans la vie dont nous avons besoin absolument besoin et non...ce n'est pas l'argent, mais la santé! Et vous verrez que la gestion de votre santé est très similaire à la gestion de votre portefeuille. À vous d'agir!

Déterminez vos objectifs

Pour assurer un rendement optimal de vos objectifs, il faut d'abord rencontrer un spécialiste. Le spécialiste saura répondre à vos questions et vous expliquer les différentes stratégies *réalistes* à adapter selon votre mode de vie.

Dans un premier temps, vous devrez établir vos propres objectifs. Voulez-vous des placements REER ou hors-REER? Courir un 5km ou le marathon? Les objectifs doivent refléter vos valeurs, vos priorités, vos désirs et votre réalité. Ce n'est pas le rôle du spécialiste de les établir, mais plutôt de vous donner les moyens pour y arriver. Pour cette raison, il est important de définir les objectifs et les délais que vous accordez à votre plan d'action.

La variation...a bien meilleur goût!

Il est important de changer son programme d'entraînement à toutes les 6 semaines pour éviter l'effet de plateau et s'assurer que toutes les parties du corps travaillent également. Mais rien n'empêche d'apporter une variété à l'intérieur des séances. Mes clients sont encore surpris du nombre d'exercices et de la variété que j'offre dans mes entraînements. C'est une stratégie qui leur permet de s'amuser en bougeant, mais surtout de travailler plusieurs composantes physiologiques dans la même séance. Le système physiologique est complexe et il est important de pouvoir activer plusieurs composantes dans le but d'optimiser et d'équilibrer les capacités et ainsi réduire les risques de blessures. C'est tout comme dans la planification financière où la diversification du portefeuille est fortement recommandée. Comme quoi il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier!

Suite

Visez la constance plutôt que le volume : le petit train ira loin

Vous n'avez pas besoin de faire un entraînement olympique pour vous mettre en forme! Une activité simple comme la marche ou toute autre activité physique que vous aimez vous mènera à votre objectif. La clé pour atteindre son objectif est d'y aller progressivement et constamment. Donc, rien ne vous empêche de débiter par une marche de 30 minutes par jour pour ensuite augmenter de 5 minutes graduellement à chaque trois semaines. Ou encore mieux, faites l'achat d'un podomètre pour accumuler 6000 pas et ensuite aller à 10 000 pas par jour! À chaque 30 minutes d'activité physique, vous accumulez de l'énergie et de l'endurance dans votre réserve corporelle. De plus, vous augmentez votre métabolisme (le feu de votre « foyer » interne) et vous brûlez plus de calories! Le principe s'applique également en finance, où tout est cumulatif. Pour chaque dollar que vous placez, même à bas taux d'intérêt, vous accumulez des gains pendant le placement. Pour vous assurer que ces placements puissent fructifier avec le temps, rien de vous empêche de débiter avec 100\$ par mois pendant les premiers 4 mois et ensuite augmenter à 150\$. Ainsi votre budget personnel ne sera pas affecté de façon trop dramatique. Mettez donc dès aujourd'hui sur votre REER-santé!

Les calories vs les revenus

Combien de calories devons-nous manger pour assurer une perte de poids? Combien de minutes d'exercice devons-nous faire? Soyons clairs: dans une journée une femme devrait ingérer environ 1900 calories et un homme environ 2200 calories et ce, selon le niveau d'activité.

Partons du principe que pour toute activité physique de 30 minutes que vous faites dans la journée, vous faites un gain en capital. Ce qui est magique dans l'entraînement est qu'en même temps que vous brûlez des calories, vous augmentez votre énergie! Alors, après votre entraînement, allez-vous manger un plat de fettucini Alfredo qui vous « coûterait » 900 calories ou opterez-vous pour un plat de pâtes sauce marinara et fines herbes à 500 calories? Les 400 calories excédentaires pourraient bien vous permettre un petit dessert santé!

Pour votre argent, c'est le même principe : si vous gagnez 20\$/heure, vous offririez-vous un lunch à 12\$ ou plutôt à 20\$? Les deux options peuvent être considérées, mais pensez simplement à l'effort que vous venez de faire.

Il s'agit d'être plus sélectif dans vos choix de nourriture : les protéines et les fibres comme les fruits et les légumes vous donneront une sensation de satiété et vous permettront de tenir le coup jusqu'à la fin de la journée, ainsi vous éviterez de grignoter des sucreries et vous n'accumulerez pas de calories inutiles.

Les exercices composites et les intérêts composés

Avec nos horaires bien chargés, nous voulons que nos entraînements soient optimisés. Dans ce cas, il est important d'inclure des exercices de musculation de type « composite » dans nos entraînements. Ces exercices nous permettent de travailler plusieurs muscles en même temps, ce qui est plus « payant » au bout du compte. Par exemple, les squats et les fentes vont être plus « payants » et plus fonctionnels que les exercices simples d'extension du genou (quadriceps) sur la machine car vous devrez utiliser le poids de votre corps et garder votre équilibre. De plus, les muscles des cuisses vont brûler plus de calories en raison de leur grande masse musculaire. La musculation permet également au corps de continuer à brûler des calories même lorsqu'il est au repos.

En finance, c'est le principe des intérêts composés qui génèrent eux-mêmes des intérêts plus le temps passe. Donc, que ce soit en s'entraînant ou en investissant, laissez le travail se faire tout seul!

Comme vous pouvez le voir, la gestion de votre santé vient de votre initiative personnelle. Gardez vos entraînements simples, amusants et constants et vous serez heureux et en forme!

En collaboration avec :



Pierre Jr Potvin
pierre.potvin@qfpp.ca
tél. : (514) 658-7050
fax : (514) 221-3941
www.prosphere.ca

Marchez vers la santé avec :

