

## « Bien dans sa tête, bien dans son corps »

Le bien être : « un esprit sain dans un corps sain ». Il est plus facile d'être bien dans sa tête lorsque l'on est bien dans son corps. Mais pour être bien dans son corps il faut que la tête suive : un esprit positif et de la motivation sont de bonnes résolutions.

Dans la rubrique « Bien être » Nous vous donnerons des petits conseils et des exercices, pour se sentir bien dans son corps (alimentation, détente et exercices physiques).

Pour cela, nous avons invité le coach Élise qui vous donnera des exercices réalisables chez vous.

Nous vous donnerons également un conseil alimentaire, ainsi que de petits plus « soin de peau » et/ou détente, à chaque parution d'article.

### Conseil alimentaire du jour :

« Moment pour manger »

Il est conseillé d'éviter de manger avant d'aller au lit. Car quand le corps est inactif, les excès de calories sont stockés sous forme de graisse. Pour éviter cela, si vous avez l'habitude d'aller au lit vers 22h, ne mangez plus après 20h. S'il est impossible pour vous d'aller au lit sans manger, privilégier plutôt des légumes et buvez beaucoup d'eau (car elle permet de couper la sensation de faim).

### Petits plus détente :

Pour vous détendre après une longue journée, ou après un gros coup de stress, prenez 5 à 10 min pour vous poser. Asseyez vous, sur une chaise, sur votre lit, dans votre canapé, dans un endroit où vous êtes à l'aise et où vous pouvez être au calme. Puis concentrez-vous sur votre respiration. Prenez le temps de réaliser le gonflement de votre ventre lorsque vous inspirez. Puis expirez, lentement, tranquillement. Restez ainsi, 5 à 10 min à prendre conscience de votre respiration. Cela vous permettra, non seulement de souffler, mais aussi de vous calmer, de vous détendre. Afin de repartir un peu plus serein ;-)

### Vidéo :



### Récapitulatif des exercices proposés par notre coach :

Échauffement : 10 min de vélo d'appartement.

Entraînement :

#### 1<sup>ère</sup> partie :

- Exercice 1 : Travailler la taille. S'allonger sur le dos, décoller la tête et les épaules du sol. Tendre les bras, avancer le bras droit vers la cheville droite, puis avancer le bras gauche vers la cheville gauche. Répéter cette alternance.
- Exercice 2 : Gainage grimpeur. Se mettre en position de gainage sur les mains. Alternier la monter du genou droit et du genou gauche (de manière lente ou rapide selon le niveau). Répéter 15 à 20 fois.

- Exercice 3 : Gainage sur les avant-bras. Basculer le bassin de gauche à droite, tout en maintenant la position de gainage.
- Exercice 4 : S'asseoir par terre. Prendre un poids (ou qqch de lourd). Se pencher légèrement en arrière, et faire passer le poids de droite à gauche, tout en le posant bien de chaque côté, afin d'effectuer un mouvement de rotation de la taille. Répéter 15 à 20 fois.
- Exercice 5 : Gainage de côté, en levant un bras ou une jambe (selon ses capacités et le niveau de difficulté souhaité). Bouger le bassin de haut en bas. Répéter 15 à 20 fois. (Puis refaire le même mouvement, 15 à 20 fois, mais de l'autre côté).

## **2<sup>e</sup> partie :**

- Exercice 1 : Squat élévation. Faire un squat, lever la jambe droite. Puis, de nouveau un squat, et lever la jambe gauche. Répéter cet enchaînement 30 fois.
- Exercice 2 : Fentes. Répéter 20 fois.
- Exercice 3 : Gainage (travailler les fessiers). Se mettre en position gainage. Alternner le lever de la jambe droite et de la jambe gauche. Répéter 20 fois.
- Exercice 4 : Abdos crush. S'allonger. Mettre les jambes en l'air en V. Puis travailler les abdos en passant entre les jambes. Répéter 30 fois.
- Exercice 5 : S'allonger. Passer les jambes de droite à gauche (mouvement de rotation). Répéter 30 fois.
- Exercice 6 : Gainage Jump in Jack. Se mettre en position gainage, et écarter et rassembler les jambes activement. Répéter 45 fois.

## **Étirements :**

Étirer le dos. Étirer les jambes.

Yoga : position de l'enfant (à la fois étirement et détente). Relâcher le dos.

Ce programme peut peut-être vous sembler long, mais pas de panique ! Vous n'êtes pas obligé de le suivre à la lettre. Choisissez les exercices en fonctions de vos capacités, de vos attentes et besoins, et de votre temps. De plus, il n'est pas nécessaire de faire une séance de sport tout les jours : 1 à 2 fois par semaine, c'est suffisant et meilleur pour l'organisme.

Comme il s'agit de notre premier article, nous avons souhaité vous partager quelques liens de coachs, youtubeurs et blogueurs connus qui partagent des conseils et des exercices régulièrement sur le thème du bien-être et du sport :

## **Chaînes YouTube :**

- Tibo inshape ( <https://www.youtube.com/user/OutLawzFR> )
- Bodytime ( <https://www.youtube.com/user/bodytimeXpress> )
- FitnessBienEtre ( <https://www.youtube.com/user/FitnessBienEtre> )

**Coach** : Chancel Gatsoni ( <http://www.chancelgatsoni.com/> )

**Blog** : Valérie Orsoni ( <http://www.valerieorsoni.com/fr/> )