

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 2 «En forme pour la vaccination»

Article 2.1 : «Faites le plein d'énergie: réduisez les effets secondaires de la vaccination et augmentez son efficacité»



Exercice

Maintenant que les fitness sont à nouveau ouvertes, les exercices les plus efficaces, intensifs et exigeants doivent être inclus dans le programme d'entraînement de la force et de l'endurance le plus rapidement possible.

1 C'est pourquoi:

- Faites des squats car aucun autre exercice n'active autant de fibres musculaires que le squat classique. Les squats sont particulièrement exigeants pour les cuisses et les fesses, mais aussi pour l'ensemble du torse, car il doit effectuer un important travail de maintien pendant le mouvement. Effet secondaire positif : les squats aident à stabiliser les articulations des genoux en renforçant les muscles des cuisses.
- Exécution dans le fitness (très détaillée, lien en allemand):



<https://bit.ly/2Rlfdk5>

- Exécution @home (vidéo descriptive, lien en allemand):



<https://bit.ly/3fwBfln>

- #### 2
- Essayez l'ergomètre de ski ou d'aviron, car la formule s'applique également à l'entraînement d'endurance : plus les muscles sont sollicités pendant l'entraînement, plus on brûle de calories.

- Exécution dans le fitness (lien en allemand):



<https://bit.ly/3v5RrXO>



Nutrition

- Mangez à travers toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et à travers le monde!
Commençons par un menu scandinave de Migusto:



<https://bit.ly/3bBrvvl>

Entrée
Mousse de carotte
avec réglisse



<https://bit.ly/3uYhf8g>

Plat principale
Velouté de pommes de terre et de
poireaux avec saumon mariné



<https://bit.ly/3eWQs6M>

Dessert
Porridge scandinave

- Vous le préférez oriental?
Alors cette idée de menu de Migusto est idéale:



<https://bit.ly/3eVXTev>

Entrée
Salade de pois chiches
au céleri



<https://bit.ly/3wsvEKn>

Plat principale
Falafels aux petits pois avec
yogourt à la menthe



<https://bit.ly/3uXGlnl>

Dessert
Crème de riz safranée
avec dattes



Fitness mentale

Essayez ces deux exercices de respiration pour vous détendre:

- Vous pouvez utiliser **sciemment la respiration abdominale** lorsque vous avez besoin d'une courte phase de relaxation ou de vous concentrer. Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous en gardant le dos bien droit. Placez vos mains sur votre ventre ; le bout de vos doigts doit se toucher légèrement. Respirez aussi régulièrement que possible et sans effort. Amenez l'air d'abord dans votre ventre, puis dans vos poumons. Votre ventre gonfle légèrement et vos doigts s'écartent les uns des autres. Expirez en relâchant votre poitrine, puis votre ventre qui devrait progressivement se creuser. Lorsque vous avez entièrement expiré, inspirez à nouveau dès que vous en ressentez le besoin. Cela peut durer quelques secondes. Prenez garde à inspirer l'air par le nez. Cet exercice augmente la quantité d'air inspirée. L'oxygénation de l'organisme s'en trouve améliorée et la relaxation favorisée. Dans un premier temps, vous pouvez avoir des étourdissements, ce qui peut être dû à l'apport accru en oxygène, mais cela devrait rapidement se normaliser.
- La **relaxation musculaire progressive** aide à se relaxer. Inspirez lentement en contractant autant de muscles que possible. Retenez brièvement votre respiration et détendez les muscles en expirant. Répétez le mouvement environ cinq fois. Ensuite, restez assis(e) ou allongé(e) un court instant afin d'apprécier cet état de relaxation.

Source:



(y compris des informations plus passionnantes: <https://bit.ly/33WX8eM>)