

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 1 «Sortons du confinement»,

Saison 1, épisode 1.1: Soulagement du stress : rééquilibrer le déséquilibre



Exercice physique Promenade modéré, vélo ou yoga en ligne

- Faites une promenade de 30 minutes et prenez un temps mort conscient ou courez pendant 30 à 45 minutes à un rythme modéré, c'est-à-dire bien en dessous de votre limite de stress. Cela active votre circulation - et votre esprit aussi
- Si la course à pied n'est pas pour vous: faites une promenade à vélo ou utilisez un vélo ergomètre
- Visitez l'un de nos 312 cours de yoga en ligne sur activfitnessathome.ch*

*Online Yoga Kurse:



Quelle que soit votre activité : l'important, c'est que vous la fassiez et que vous vous sentiez bien.



Nutrition Les avocats apaisent, les thés se détendre

- De plus, offrez-vous un **avocat** de temps en temps. Pourquoi? Évident: ce fruit vert est riche en graisses insaturées, en vitamine B1, en magnésium et en potassium. Les avocats ont donc non seulement le potentiel de contribuer à votre bonne silhouette, mais peuvent aussi calmer vos nerfs tendus.
- Mangez des **noix** entre les repas (les noix contiennent beaucoup de magnésium et de vitamines du groupe B et sont donc de véritables chasseurs de stress).
- **Ne touchez pas aux sucreries et au sucre.** Nous savons tous qu'ils se répercutent directement sur les hanches. Si vous voulez toujours grignoter quelque chose de sucré, prenez des fruits secs par exemple (bananes et autres figues, ...).
- **It's Tea-time!** Différents thés feront sourire votre âme :

La mélisse a un effet apaisant sur les nerfs. Un thé avec de la mélisse peut soulager le stress, apaiser l'estomac et les intestins et le système nerveux central. Les huiles essentielles, les tanins et les substances amères de la mélisse aident également à lutter contre les troubles du sommeil, l'agitation et la nervosité.

La lavande apaisera les peurs. Beaucoup trouvent déjà le parfum de la plante relaxant. Et comme boisson, le thé à la lavande a un effet calmant: la vraie lavande peut soulager la nervosité, l'épuisement, les troubles du sommeil et l'anxiété.

L'aubépine fortifie le cœur. L'aubépine agit non seulement en abaissant la pression artérielle, mais améliore et stabilise également le cœur et la circulation sanguine. Un thé à l'aubépine favorise la circulation sanguine. De plus, l'aubépine calme le système nerveux.





• **It's Tea-time!**

La Valériane détend les muscles. Depuis 2000 ans, nous connaissons les effets curatifs de la valériane. Ses ingrédients ont un effet antispasmodique et détendent les nerfs. Le thé aide à soulager les douleurs menstruelles, les tremblements, les maux d'estomac et le stress.

Le millepertuis fait sourire l'âme. Le vrai millepertuis est un antidépresseur naturel faible. Il peut contrer les sautes d'humeur, l'anxiété et les humeurs dépressives légères.

La camomille assure l'équilibre intérieur. L'arme miracle de la boîte à thé: le thé à la camomille. Les fleurs de camomille ont un effet anti-inflammatoire et anticonvulsif, apaisant l'estomac et apaisant l'agitation. La plante a également un effet compensateur sur l'équilibre interne.



Forme mentale

- **Concentrez-vous sur un objet pendant 5 à 10 minutes.** Vous pouvez le faire avec les yeux ouverts mais aussi avec les yeux fermés (par la visualisation). Veillez à ce que l'objet mis au point déclenche des sensations agréables. Ou lisez une petite histoire. Le cerveau se fixe sur le contenu, et les muscles de tout le corps commencent lentement à se détendre.
- **Dormir suffisamment est l'un des meilleurs facteurs antistress.** Pour ce faire, il faut se coucher à la même heure tous les jours (au moins en semaine). Essayez de faire en sorte que la préparation au sommeil soit toujours la même (le mot-clé est routine). N'ayez pas de conversations stressantes et axées sur les problèmes au lit et concentrez vos pensées sur quelque chose de positif.
- **La musique est votre compagnon émotionnel.** Nous savons tous que nous associons différents états émotionnels à différents types de musique. Nous pouvons en tirer profit à l'inverse lorsque nous ressentons du stress. Si vous savez la musique que vous aimez écouter lorsque vous êtes dans un état de bonheur ou d'harmonie intérieure, alors utilisez ces genres de musique lorsque vous vous sentez tendu. 5 à 10 minutes suffisent pour que votre corps commence à se détendre.