

Plus d'excuses...

je chouchoute

mon corps

et ça change tout !

Sport, alimentation, bien-être... Et si vous décidez de vous reconnecter à votre corps et de lui faire vraiment du bien ? Catherine Borie, naturopathe et spécialiste en gestion du stress, Virginie Gervès, spécialiste du microbiote, et Yanisport, coach sportif, vous proposent de relever le défi en suivant leurs conseils.

Je me remets vraiment **au sport**

Catherine Borie : En toute logique, la reprise d'une activité physique occasionne des courbatures. Naturellement, vous pouvez privilégier le plaisir immédiat et éviter ce qui vous fait souffrir... Mais il est indispensable de dépasser cette impression négative. Concentrez-vous donc sur le plaisir que vous allez ressentir peu après le début de l'exercice. Car ce sont toujours les cinq premières minutes les plus difficiles. Ensuite, c'est le bonheur assuré !

Virginie Gervès : Proposez à une amie ou à votre conjoint de vous accompagner. Fixez ensemble une date, une heure et un lieu qui devront rester immuables. Car ce moment doit représenter un rendez-vous privilégié avec vous-même et avec l'autre. N'hésitez pas non plus à suivre des cours en groupe avec un professeur. Toutes ces initiatives vous engagent et de cette façon, il vous sera bien plus difficile de vous y soustraire.



“Dormez un nombre d’heures suffisant et faites du sport. Ces actions simples permettront de diminuer rapidement votre stress.”

Catherine Borie

YaniSport : Soyez organisée et fixez-vous des objectifs précis. Inutile de viser des challenges dignes des grands champions. Choisissez des défis simples à relever en début du programme. Si votre but final est de perdre 20 kilos, concentrez-vous

la première semaine, sur un exercice facile. Par exemple, boycotez l’ascenseur et n’utilisez que l’escalier. La semaine suivante, ambitionnez de perdre un kilo. Bref, soyez bienveillante envers vous-même et respectez votre propre rythme.

“Privilégiez le bon sens. Prenez plaisir à aller chercher au marché des produits sains de grande qualité. Savourez-les en pleine conscience.”

Virginie Gergès

Je garde

ma motivation sur le long terme

Catherine Borie : Optez pour un sport qui vous procure du plaisir et qui vous ressemble. C'est capital ! Aussi, optez pour la bonne activité. Course en pleine nature, sports à sensation... à vous de voir ! Motivez-vous en créant des objectifs raisonnables et à votre niveau. Si vous ne réussissez pas à les atteindre tout de suite, pas de stress ! Ne vous imposez aucune pression et dites-vous que vous serez en meilleure forme lors de la prochaine séance.

Virginie Gergès : Ville, forêt, campagne, bord de mer... veillez à déterminer un lieu et une organisation sportive qui correspondent à vos valeurs et à votre caractère. Sinon, vos bonnes résolutions risquent de s'envoler ! Méfiez-vous notam-

ment des offres pléthoriques à bas coût proposées par certains clubs de remise en forme. Ces structures manquent cruellement d'humanité et ces points sont très importants lorsque vous pratiquez une activité sportive.

YaniSport : Le rythme se conserve facilement si vous poursuivez sans faille vos objectifs. Pour cela, acceptez de ne pas être toujours performante durant vos entraînements. Vous n'êtes pas un robot ! Percevez également ces baisses de forme comme des occasions formidables vous permettant de vous améliorer et d'apprendre. Visualisez aussi votre corps comme un bébé que vous devez cajoler et protéger. Cela vous aidera à prolonger l'effort.

J'arrête de **trop manger**

Catherine Borie : Oubliez les calories et recentrez-vous sur vos sensations. Posez-vous les bonnes questions... Avez-vous vraiment envie et besoin d'ingurgiter cette chouquette avec votre collègue, simplement parce que vous faites une pause ? Pensez également à lister en toute objectivité tout ce que vous mangez au cours d'une journée. Vous serez surprise ! Pensez également à bien mastiquer les aliments. C'est le moyen idéal pour ressentir rapidement l'impression de satiété.

Virginie Gergès : Ne culpabilisez pas. Tâchez plutôt de repérer les raisons qui vous poussent à trop manger... Dans un second temps, envisagez les aliments qui pourraient compenser cet apport nutritionnel trop important. Ne vous ruez pas sur les régimes mono

diètes, detox ou les jeûnes à la mode. Cela ne ferait qu'empirer votre regard sur l'alimentation... Privilégiez le bon sens. Prenez plaisir à aller chercher au marché des produits sains de grande qualité. Savourez-les en pleine conscience.

YaniSport : Évitez de vous sentir trop frustrée mais cherchez tout de même le juste équilibre alimentaire. Ainsi, ne grignotez plus entre les repas. Mangez uniquement lorsque vous ressentez la faim et non plus parce que vous vous sentez fatiguée ou triste. L'aliment ne sera jamais le bon remède à ces maux. En parallèle, 2 ou 3 fois par semaine, cessez de manger après 20 h 00. Zappez le petit-déjeuner du lendemain et enchaînez directement sur le déjeuner.

J'apprends à penser **d'abord à moi**

Catherine Borie : Bon nombre de personnes estiment que ce genre d'attitude est égoïste. C'est faux et il est nécessaire de l'envisager plutôt comme un acte altruiste. Si vous mangez de manière saine, que vous consacrez cinq minutes à méditer et que vous vous faites plaisir, vous serez une personne épanouie et donc meilleure pour les autres. Si, en revanche, vous ne prenez pas soin de vous, vous êtes fatiguée et agressive, votre entourage risque d'en subir directement les conséquences.

Virginie Gergès : La société moderne est oppressante et vous avez l'im-

pression de courir constamment après le temps. À cela s'ajoute le devoir impérieux de faire passer vos besoins après ceux de votre entourage.

Or, il est toujours possible de vous donner rendez-vous avec vous-même. Il suffit de vous organiser un peu. Et bonne nouvelle... les choses simples sont bien souvent les meilleures ! Prenez donc le temps de savourer un petit-déjeuner au calme. Le soir, faites-vous couler un bain au lieu de regarder la télévision par réflexe. Interrogez-vous sur ce qui vous fait réellement du bien. Vous avez les réponses en vous !

YaniSport : Tordez le cou aux idées reçues. S'occuper de soi, c'est aussi s'occuper des autres indirectement ! Si vous vous sentez bien dans votre corps, vous vivrez mieux avec les autres. Vous pour-

rez également les inciter à faire du sport à vos côtés. Si vous mangez de manière équilibrée et saine, vous servirez d'exemple et apporterez votre expérience à ceux qui en ont besoin.

Je grossis...

La faute du stress et de la charge mentale !

Catherine Borie : La prise de poids peut être liée au stress mais aussi au manque de sommeil. Dans ce cas, il est urgent de vous imposer une bonne hygiène de vie. Mangez de manière équilibrée et modifiez, en douceur, les mauvaises habitudes alimentaires. Remplacez, par exemple, la barre chocolatée par quelques noisettes. Dormez un nombre d'heures suffisant et faites du sport. Ces actions simples permettront de diminuer rapidement votre stress.

Virginie Gergès : Malheureusement aujourd'hui, la malbouffe est partout. Votre consommation de légumes et de fibres a sans doute considérablement diminué. Beaucoup de personnes se négligent au quotidien et suivent de mauvaises habitudes. Elles ne cuisinent plus et préfèrent manger

des pâtes, du pain... Mais ces aliments contiennent énormément de sucres et c'est très néfaste pour notre métabolisme.


YaniSport : La pratique d'un sport permet d'évacuer le stress et de faire le plein d'endorphines, la célèbre hormone du bonheur. L'activité physique incite aussi à mieux manger et à jeter définitivement les sucreries et les snacks en tout genre qui envahissent nos placards. Prenez également le temps de faire le point sur les vrais et faux problèmes qui vous occasionnent du stress. Vous angoisser suite à l'annonce d'une maladie grave est bien plus légitime que de vous énerver après la remarque désagréable de votre responsable.

Zen et en forme

Catherine Borie : En 200 ans, nos grands principes de vie ont été bouleversés. En effet, aujourd'hui, nous ne pensons plus ni à respirer, ni à boire, ni à dormir suffisamment. Nous sommes statiques devant des ordinateurs. Cela explique la

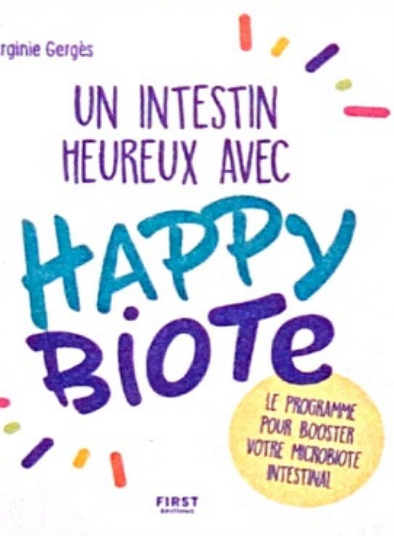
recrudescence des burn-out et autres problèmes de santé. Dans ce contexte, j'ai souhaité rappeler certaines notions physiologiques de bon sens. Mes lecteurs semblent





“La pratique d’un sport permet d’évacuer le stress et de faire le plein d’endorphines, la célèbre hormone du bonheur.”

YaniSport



apprécier tout particulièrement les explications pratiques et décul-

pabilisantes de l’ouvrage (Éditions Vuibert, collection *My happy job*, 192 pages, 14,90 euros, www.catherineborie.com).

Un intestin heureux avec Happybiote

Virginie Gergès : Victime d’une maladie inflammatoire de l’intestin, j’ai changé mon

ger mon expérience avec d’autres. J’ai voulu offrir au lecteur des informations pratiques sur l’alimentation mais également lui expliquer le fonctionnement de notre corps. Les retours sont positifs. Ma méthode est perçue comme accessible, claire et drôle ! (Édition First, 240 pages, 16,95 euros, www.happybiote.fr).

régime alimentaire en 2016. J’ai créé ma méthode " Happybiote " et j’ai accompagné de très nombreuses personnes. Aujourd’hui, il m’a semblé important de parta-

Réveille ta motivation

YaniSport : Je suis très actif sur les réseaux sociaux et ma communauté m’interroge souvent sur de nombreux thèmes. Il m’a semblé important de pouvoir rassembler mes conseils en un seul ouvrage et sous forme de défis spor-

tifs. Aussi, je propose au lecteur, un challenge évolutif à réaliser chaque jour à son domicile durant 1 mois. Je veux prouver que tout le monde peut transformer son corps sans perdre sa motivation. Les lectrices apprécient particulièrement mes informations sportives liées à la grossesse ou aux menstruations (Éditions Hugo Image, 144 pages, 14,95 euros, Page Facebook YaniSport, Instagram @yanisport.fr).

Sarah Ellero

