

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 2 «En forme pour la vaccination»,

Article 2.3 : L'intestin va bien, tout va bien : à propos de la santé intestinale et de nos cellules en tant que centrales énergétiques

Exercice physique



- **Entraînement HIIT**

Les entraînements par intervalles de haute intensité ou « HIIT » (High Intensity Interval Training) consistent en des impulsions d'entraînement courtes et très intenses. Sur activfitness@home, vous trouverez des entraînements appropriés de la rubrique « Fatburner », qui, en tant qu'entraînements « High Intensity », ont pour objectif de solliciter le corps au maximum en peu de temps et d'accélérer la combustion des graisses au maximum.

- **Entraînement de musculation général**

L'entraînement de musculation peut augmenter la biogénèse mitochondriale dans la région du cerveau. Par conséquent, la règle en salle de sport est de mettre des poids importants avec peu de répétitions.

Bon à savoir: notre corps est biologiquement conçu pour résister à la plupart des situations extrêmes. Pour cela, il a besoin de beaucoup d'énergie. Plus le corps est soumis à un stress d'entraînement de courte durée, plus nos mitochondries deviennent efficaces.

Alors sortez de votre zone de confort et mettez-vous aux appareils!

Nutrition



- **Le jeûne par intervalles**

Le jeûne par intervalles est également connu sous le nom de jeûne intermittent (lat. intermittere = interrompre, suspendre). Des phases d'alimentation normale alternent avec des périodes d'abstinence complète à intervalles plus rapprochés.

Différentes méthodes sont utilisées: deux d'entre elles sont 16:8 (s'abstenir de manger pendant 16 heures, manger pendant 8 heures par jour), 5:2 (abstinence complète pendant deux jours). Il faut donc s'abstenir de consommer des aliments dans une fenêtre temporelle donnée.

Le jeûne intermittent est un moyen valable de restriction énergétique en termes de perte de poids, de masse grasseuse et de régulation de la glycémie. En outre, le jeûne par intervalles peut amener notre corps à remplacer les mitochondries endommagées par de nouvelles mitochondries plus efficaces, qui sont les « centrales électriques de la cellule » et une pièce importante du puzzle pour un système immunitaire intact.

- **Les aliments probiotiques**

Votre régime doit toujours inclure des aliments probiotiques, car ils peuvent prévenir les infections indésirables. Il s'agit notamment de : yogourt, kéfir, choucroute, miso, cornichons, kombucha, vinaigre de cidre de pomme, fromage, tempeh, kimchi, pain au levain.



Forme mentale

- **Chantez et fredonnez pour faire face consciemment aux situations stressantes.**

Si l'on chante et fredonne, on respire davantage dans le ventre et on alimente mieux le corps en oxygène. En outre, la vibration des cordes vocales a un effet calmant et relaxant. En outre, chanter et fredonner libère les hormones du bonheur et soulage les tensions. Que vous utilisiez une chanson spécifique pour cela ou que vous chantiez simplement « la la » en inventant une mélodie n'a aucune importance pour l'effet positif.

La règle est la suivante: plus on fredonne profondément, plus on se détend.
