



DANS LES STARTING-BLOCKS POUR AFFRONTER L'HIVER

DOSSIER : DANS LES STARTING-BLOCKS POUR AFFRONTER L'HIVER →

Préparez votre corps à faire le plein d'énergie !

par Melinda Davan-Soulas le 02 décembre 2015 à 08h45, mis à jour le 02 décembre 2015 à 11h40.

TEMPS DE LECTURE 4min



Prenez soin de votre corps en hiver en le préparant bien / Crédits : LoopAll

Partager l'article [Facebook] [Twitter] [G+]

Nous suivre : [Facebook] [Twitter] [G+]

PARIS > TANGER

À PARTIR DE 215 EUROS*
ALLER/RETOUR TOUT COMPRIS

JE RÉSERVE !

www.royalairmaroc.com

OFFRE SOUMISE À CONDITIONS

VIDÉO À NE PAS MANQUER

C'était un 8 décembre : les Français, tous des voleurs ?

VOIR TOUTES LES VIDÉOS & JT

A lire aussi

Quels aliments privilégier pour éviter les coups de fatigue ?

Les 10 conseils pour bien aborder l'hiver

Faire du sport en hiver : écouter son

SANTÉ
Bertrand Bimont, ancien thérapeute et spécialiste de la médecine chinoise, nous explique comment préparer son corps à affronter l'hiver le plus naturellement possible. Car cela ne nécessite pas une grande préparation, mais juste un peu de bon sens pour éviter de se retrouver à plat aux premiers froids.

Etre "à plat", c'est normal !
Le ralentissement est normal car le corps a moins de luminosité et doit lutter contre un froid plus présent, un environnement climatique différent. Le travail et les sollicitations du quotidien ne fonctionnent malheureusement pas de manière saisonnière, et nous ne sommes pas comme les animaux à pouvoir laisser passer l'hiver en hibernant. Il faut suivre le cycle hivernal et ne pas chercher à le combattre. Etre moins bien en hiver, c'est logique ! Il faut juste privilégier les actes fondamentaux sans être dans le superflu.

LE FIL INFO

- 09h40 L'invité de l'éco : Eric Lombard
- 09h40 L'édito de Laurent Guez : Airbus vole plus haut !
- 09h33 L'édito d'Arlette Chabot : Zone de turbulences
- 09h29 Régionales 2015 : Dany Boon appelle à voter contre le Front National
- 09h29 Back Home : "Un film mélancolique, une musique douce sur la reconstruction d'une famille"

corps pour une préparation optimale

aliments ,corps

Limitez les dépenses énergétiques du corps

Il est toujours indispensable de préparer son corps à chaque changement de saison. En médecine chinoise, il existe une 5e saison pour synchroniser le corps à la fin de chaque saison et au début de la suivante. Pour l'hiver, c'est

entre le 1er et le 21 décembre. Le passage de l'automne à l'hiver équivaut à celui du ralentissement à l'endormissement. Il est essentiel d'adapter sa vie à la nouvelle saison. Le corps entre en quelque sorte dans une phase d'hibernation, où il demande plus d'énergie pour compenser l'écart climatique entre la température du corps et la température extérieure. Physiquement, c'est la même chose : bien se couvrir pour conserver son énergie, ralentir son activité sportive pour garder son capital énergétique. Il est important de compenser les pertes par l'alimentation, mais aussi en faisant moins d'efforts pour ne pas être dans l'épuisement. Dormir est tout aussi important.

Optez pour une alimentation de saison

Il faut prendre soin des deux sources d'énergie acquises par la respiration et l'alimentation. Pour la respiration, il faut donc procéder à un nettoyage ORL, à l'aide de sprays pour le nez et/ou les oreilles, pour que le système fonctionne parfaitement. Il est également nécessaire de s'alimenter correctement avec des produits de saison et de se réadapter. Oubliez les tomates l'hiver par exemple et sachez différencier les envies des besoins. Il faut choisir des **aliments** qui connaissent le même traitement environnemental que nous, qui subissent les mêmes changements climatiques de saison et savent donc se synchroniser avec nos besoins.

Les compléments alimentaires ne sont pas une nécessité

Ce n'est pas une nécessité et encore moins une généralité. Le vrai besoin est une réponse aux besoins de chacun. Et c'est aussi selon sa situation personnelle, professionnelle ou encore environnementale. Le besoin d'y recourir dépend de chaque individu qui ressent un déséquilibre ou un mal-être. Cela correspond alors à un signal envoyé par le corps, comme la fatigue dénote de carences certaines. Le plus important reste d'être à son écoute.

Un goûter amandes-noisettes-thé vert, ça vous dit ?

Les fruits et légumes de saison répondent déjà à une partie de la problématique car ils ont en eux les oligo-éléments et nutriments nécessaires. Il faut les choisir bio de préférence. S'ils ne suffisent pas, alors on peut se supplanter en compléments. Plus l'hiver qu'en toute autre saison, prenez un très bon petit déjeuner. Et vous pouvez aussi vous offrir un en-cas de 10h ou un goûter à base d'amandes, noisettes et d'un thé vert qui vous apporteront de l'énergie.

Surveiller les besoins des enfants en pleine croissance

Les enfants ont deux grands besoins. Il faut suivre leur croissance et s'y adapter en les complétant en calcium, oligo-éléments et en surveillant bien leur alimentation. Et il faut aussi tenir compte de la fatigue scolaire qui les touche aussi. Ils sont dans l'instinct primitif, animal. Leurs besoins répondent à des notions simples : manger/dormir, content/pas content... A cela s'ajoute une poussée de croissance qui leur pompe de l'énergie.

09h26 Air France chiffre à 50 millions d'euros l'impact des attentats de Paris

09h26 COP 21 : les assureurs orientent "progressivement" leurs investissements vers l'environnement

09h22 Un plus une : "Aucun cynisme, aucun calcul" de la part de Claude Lelouch

09h19 Rachida Dati : "On fera mieux que la gauche qui ne fait rien et enfonce les Français"

09h17 Var : mort de l'un des deux policiers municipaux blessés par balle, le tireur en fuite

VOIR TOUT LE FIL INFO

Vidéos recommandées



Région par région, les enjeux du premier tour



Pourquoi pouvons-nous avoir le blues en hiver ?



Etat d'urgence : 3 mosquées fermées depuis la semaine dernière, une arme...



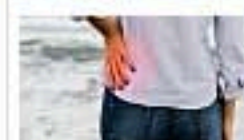
Attentats du 13 novembre : que faire des dépouilles des terroristes ?

Ailleurs sur le web



Vie Pratique

Chirurgie esthétique : elles étaient mieux avant



Les Maux de Dos

Fibromyalgie : Causes et traitements



Drogues Info Service

Les Consultations jeunes consommateurs (CJC), une aide aux jeunes et à...

Recommandé par

RENDEZ-VOUS
sur www.idcab.sncf.com

> J'EN PROFITE