



Naturopathie Nutrition Micronutrition

[www.embellirsasante.fr](http://www.embellirsasante.fr)

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

## LA MAGIE DU SPORT

### Fiche pratique

Notre corps est fabriqué pour bouger. Bouger permet de :

#### ÊTRE MIEUX DANS SA TÊTE, GESTION DU STRESS

- De sécréter des **endorphines, hormones du plaisir** (qui permettent également de retarder le processus de vieillissement)
- De sécréter de la **dopamine** (motivation, bonheur, vitalité)
- De sécréter **sérotonine** (sérénité, gestion du stress, sommeil) et **ocytocine** (bien-être émotionnel, bonheur)
- **D'oxygéner les cellules du cerveau** (meilleur fonctionnement)
- De booster **l'estime de soi**

#### ÊTRE MIEUX DANS SON CORPS

- De **sculpter son corps** (confiance en soi)
- D'améliorer la **tonicité de la peau et des tissus**
- D'augmenter la **masse musculaire**
- D'améliorer la **circulation sanguine**
- De sécréter des **molécules anti-douleur** (effet antalgique)
- De sécréter des **molécules anti-inflammatoires**
- De **lutter contre la constipation** en faisant bouger les viscères

#### PERDRE DU POIDS

- **D'améliorer le métabolisme** (brûler plus de calories au repos)
- **D'éliminer toxines et déchets** (+ vitalité et immunité)
- De relancer la **circulation lymphatique** (élimination des déchets)

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOIT ÊTRE :

- **Régulière** : 45 min 2 (à 3) fois par semaine ou 20 min par jour
- **À intensité soutenue** : avec effort et transpiration

## Intérêts du HIIT :

Le High Intensity Interval Training consiste à faire des **séances d'une activité physique de cardiotraining très courte mais à très haute intensité, de façon répétée (5 fois 1 minute par exemple)** au moins 3 fois par semaine.

- Rapide donc idéal quand on n'a pas le temps
- Stimulante des mitochondries > améliore le métabolisme

Lire mon article à ce sujet :

<https://embellirsasante.fr/decouvrez-le-hiit-et-ses-bienfaits-sur-lorganisme/>

## Bienfaits d'une activité physique régulière à intensité soutenue :

- **Sensibilité à l'insuline, métabolisme, perte de poids**
- **Anti-stress** : défouler l'énergie explosive du stress
- **Bien-être émotionnel, moral** : pro-synthèse des neurotransmetteurs + endorphine > plaisir et bien-être
- **Estime de soi**
- **Effet antidouleur** : stimule zones du cerveau atténuant la perception de la douleur
- **Jeunesse** : sécrétion d'endorphine, hormone jeunesse
- **Immunité, métabolisme, fonctionnement cérébral et général** : via l'oxygénation des cellules et du cerveau
- **Bonne humeur, détox** via l'élimination des toxines
- **Relance des circulations sanguine et lymphatique**
- **Minceur et tonicité** : augmente masse musculaire, métabolisme et tonicité peau et tissus
- **Transit** : fait bouger viscères et organes