

# NOVEMBRE !!

---

Energie et bonne humeur, quelques astuces

Qui dit bien être, dit bien sûre activité physique, mais pas que !

L'automne est bel et bien arrivé,

La grisaille, la pluie, les températures qui commencent à chuter et la nuit qui survient plus tôt avec le changement d'heure. Tous ces facteurs saisonniers ont des effets sur notre organisme et des répercussions directes sur nos habitudes au quotidien.

- **Le manque de luminosité** agit sur le système hormonal provoquant ainsi des **dérèglements** parfois très importants.

## *Quelques repères en degré de luminosité :*

- Journée d'été ensoleillée : de 50 000 à 130 000 lux
- Journée d'hiver ensoleillée : de 2 000 à 20 000 lux
- À l'intérieur d'une maison : de 100 à 500 lux
- Dans un bureau bien éclairé : de 400 à 1 000 lux

L'éclairage d'intérieur est très différent du spectre lumineux du soleil et n'a absolument pas le même effet que la lumière extérieure. Afin d'avoir plus d'énergie et de conserver sa bonne humeur durant cette période où le niveau d'ensoleillement est au plus bas. Il est nécessaire d'agir !!!

## *Quelques astuces d'actions sur :*

### ➤ **1- La luminosité**

- Prendre l'air au moins **1 heure par jour** voire plus les jours gris, même durant l'hiver.
- Laisser pénétrer le maximum de lumière solaire **à l'intérieur** de sa demeure (Des murs de couleurs pâles augmentent à coup sûr la luminosité d'une pièce).

### ➤ **2 – L'exercice physique**

Pour être efficace, il doit être régulier, commencez par 2 séances par semaine puis 3 si possible.

Il assure :

- Un meilleur équilibre nerveux,
- Aide à lutter contre le stress
- Facilite un sommeil de bonne qualité notamment le sommeil profond et réparateur.

S'il est pratiqué à l'extérieur, à la lumière du jour, l'exercice physique sera d'autant plus bénéfique sur votre moral à cette période de l'année !

### ➤ **3 – La nutrition :**

Inclure les poissons et fruits de mer qui sont riches en **acides gras oméga-3**

- Amélioration de votre niveau d'énergie et meilleures performances physiques.
- Contribution à l'arrêt de production de gènes productrices de gras dans l'organisme
- Augmentation de 14% la perte de gras lors de la pratique d'exercices, favorisant ainsi la perte de poids

En agissant sur ces 3 points votre humeur et énergie retrouvera son entrain.

*Alors Bye, Bye la dépression et le stress.*

