

Conseil des éducateurs – Juin 2020

L'été approche à grand pas ! Le farniente sur la plage ou au bord de la piscine seront normalement possible et les excursions ainsi que les glaces à l'italienne sont toujours d'actualité !

Il est temps plus que jamais de continuer ou de reprendre son activité sportive pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête Et oui votre santé dépend aussi des « endorphines », hormones qui nous procurent une grande sensation de bien-être que nous produisons lors de nos activités sportives et qui aide à se débarrasser du stress. Ainsi, la pratique régulière d'une activité physique contribue à la diminution des maladies cardiovasculaires, au risque de l'hypertension artérielle et va également prévenir l'ostéoporose en gardant vos os solides.

La durée de cette période difficile peut amener à une baisse de motivation, mais l'important est de rester actif. Vous avez plusieurs possibilités pour bouger et vous maintenir en forme avant l'été sportif : footing, renforcement musculaire en extérieur ou encore à la maison, séance de fitness et ce grâce aux vidéos présentes sur le site www.ivry94.fr, rubrique covid-19 Ivry solidaire puis confinement faire du sport et sportez vous bien... Différents thèmes vous sont proposés : cardio, renforcement musculaire, stretching...le tout proposé par vos éducateurs sportifs préférés. Si vous avez des soucis de connexion n'oubliez pas que France3 vous propose tous les matins une séance à 10h40.

Pour les personnes n'ayant pas encore repris d'activités sportives, que vous ayez 2h de disponible ou seulement 30 minutes dans votre journée, pas de soucis, les cours de vos coachs sont une durée d'une demi heure et vous feront travailler comme il faut ! Alors plus d'excuses et lancez vous comme défi de tenir un rythme d'entraînement tout le mois de juin.

A côté de votre défi sport, privilégiez une alimentation saine et équilibrée. Les beaux jours arrivent alors pourquoi ne pas tester cette délicieuse salade de riz ?



Sachez qu'un féculent un peu trop cuit aura son indice glycémique qui s'abaissera sous l'effet du froid (3-4 degrés), c'est l'amidon qui se recristallise.

Pour l'assaisonnement de votre salade, privilégiez l'huile de pépin de raisin, un peu de sel, de poivre et le tour est joué 😊

Toute l'équipe de Pass'Sports vous souhaite un bon mois de juin, à très vite en forme !