

Vacances relaxantes, rentrée stressante

En cette période si particulière, nous espérons que durant la période estivale vous avez pu profiter au maximum de votre famille et de vos ami(e)s et que cette parenthèse vous a permis de lâcher prise afin de vous recentrer sur votre bien être !

Les journées se raccourcissent, les nuits s'allongent:

La fraîcheur arrive! Le manque de luminosité peut également fatiguer votre corps et votre esprit et vous gêner dans votre quotidien. Le but sera donc de réguler son organisme (le fonctionnement de son corps) afin de pallier à tous ces éléments. Certaines habitudes sont bonnes à prendre et à conserver notamment avoir une activité physique légère et régulière tels que :

- Le yoga pour détendre votre corps et votre esprit, prendre le temps de vous reconnecter avec vous-même ;
- La course à pied ou une marche rapide afin de se « dégourdir » les jambes, après une journée en intérieur.

En effet une activité physique quotidienne et raisonnable vous permettra d'évacuer toutes vos tensions liées à votre travail ainsi votre sommeil sera plus réparateur, vous serez plus détendu.

Pour une bonne nuit de sommeil et de détente, évitez également de mobiliser votre esprit en regardant des écrans avant de vous coucher, privilégiez plutôt une activité calme comme la lecture et/ou l'écoute de la musique. Evitez également les repas trop lourd et/ou tardif le soir, la digestion demande à votre corps de l'énergie et il sera donc difficile d'avoir un sommeil de qualité pour une bonne récupération avec une digestion en cours.

De bonnes sources pour pallier à la fatigue, la vitamine C et le magnésium :

- Le jus d'orange
- Les poivrons
- Les haricots beurre crus et cuits
- Graine de soja et soja

Et bien évidemment, dormir et manger à des heures régulières vous aidera également à réguler votre corps et donc éviter les coups de barre de la journée !

Au plus vite sur les différents cours !
PASS'SPORTS