

Période hivernale

Trouver le temps et la motivation pour une pratique sportive régulière.

On le sait tous à cette période, le froid, la grisaille, les courses pour les préparatifs de fin d'année nous demandent beaucoup d'énergie. Ce sont autant d'excuses qui se présentent pour délaissé le sport alors que c'est tout le contraire qu'il faudrait faire. L'activité physique sécrète des hormones du bien-être (endorphine, sérotonine, dopamine). Il est donc important malgré une fatigue mentale et/ou physique de réussir à pratiquer au moins 2 x 30 minutes de sport par semaine ou 15 min chaque matin sur 4 jours. Afin de dynamiser au mieux votre esprit, votre corps et vos défenses immunitaires. Si votre planning vous le permet, nous vous conseillons de faire votre sport le matin. Sinon pas de panique il y a toujours des solutions le dispositif Pass'sports vous accueille.

Voici quelques conseils :

- Adapter son équipement en utilisant la technique de l'oignon, superposez les couches de vêtements, la première respirante, la deuxième isolante, la troisième protectrice. Si grand froid on rajoute gant et bonnet pour éviter une trop grande perte de chaleur.
- Trouver un binôme, si l'on se sait attendu on ne pourra se désister sans motif sérieux.
- Varier les plaisirs soit par la diversité de vos activités soit par un changement de binôme.
- Manger et s'hydrater en conséquence, on mange un peu plus de sucre lent pour avoir de l'énergie dans la durée sans oublier les protéines pour nourrir les muscles sollicités et les fruits de saison pour booster l'organisme
- Préférez les escaliers aux escalators, descendez une station avant votre arrêt pour les métros, faites vos petites courses à pied etc.

Le sport est l'ami de votre corps et de votre esprit!

L'équipe Pass'sports vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

