

Santé et conscience du poids

"j'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé" (Voltaire)

définition "santé" : **Bien-être physique mental et social ... un corps sain et un esprit sain intégrés et adaptés à l'environnement .**

- Physique
- Intellectuel , mental
- Social , environnemental
- Familial

Pas tous égaux : Inné Acquis

ce qui implique : faire au mieux . On a le choix en tout ce qui précède .

Il s'agit donc **d'entretenir et développer nos qualités physiques et intellectuelles tout en s'entraînant à se renforcer mentalement .**

On agit sur les grandes fonctions ou systèmes ; c'est le cas pour le système nerveux intrinsèque qui reçoit les informations, les traite et transmet les ordres aux divers appareils par des impulsions électriques .

Le fonctionnement du système nerveux endocrinien échappe à notre volonté .

Composé de glandes essentielles pour la régulation du fonctionnement organique, il secrète les hormones qui régissent notre métabolisme à savoir, la synthèse par réactions chimiques des éléments et nutriments pour le bon fonctionnement de nos cellules .

Les hormones sont responsables de la composition idéale de nos cellules pour garantir l'immunité et le meilleur potentiel physiologique .

- Il est donc impératif de
- bien nourrir nos cellules (tous nutriments et éléments naturels)
 - Entraîner l'organisme pour élever ses capacités et assurer plus d'immunité (excès de précautions ?)
 - S'adapter aux diverses situations et à l'environnement (naturel, socio-professionnel, psychologique)
 - Eviter toute conduite risquant de contrarier la production des hormones .
- surveiller l'état de ses glandes (avec attention et bienveillance) .

—

POIDS IDEAL

Avant de penser poids et apparence, penser SANTE ET SOLIDITE

Apprécier ce que l'on est ; faire les efforts nécessaires pour plaire ; accepter le regard des autres sans sévérité .

Refuser le dictat des lobbies et de la mode ; choisir sa vie .

L'équilibre des échanges électriques et chimiques dans notre organisme ne peut être assuré que par une vie saine et active, et une alimentation équilibrée assurant tous les besoins de l'organisme en toutes situations .

La production d'hormones est liée fortement à l'état psychologique .

Positif : forte production de toutes les espèces d'hormones

Négatif : ralentissement des fonctions, baisse de l'immunité .

REGIME = Privation Frustration - Insuffisance hormonale

Suppression de nutriments ou quantités insuffisantes : insuffisance de l'apport en énergie

Absence de plaisir

Frein à la croissance, à la performance

MANQUE D'ACTIVITE : Affaiblissement général, physique intellectuel et mental

CONDUITE A TENIR

- Partir de la réalité du moment , s'accepter , estime de soi
- se nourrir de façon variée et suffisante en fonction de la dépense énergétique
- choisir des produits naturels ; non aux produits chimiques de remplacement (0 sucres , 0 grasses)
- Ne pas changer radicalement ses habitudes ; s'orienter progressivement vers une alimentation saine et équilibrée
- Eviter les excès (sucres, graisses, pain, alcool, aliments frits ...)
- Equilibrer l'alimentation en 3 repas sur la journée, le dernier étant plus léger .
- Bonne conduite ne veut pas dire sacrifice ; s'autoriser le plaisir .
- Boire (nutrition + élimination + récupération)

- Faire régulièrement de l'exercice physique, intellectuel et mental : dépense d'énergie (sucres, graisses) entraînement améliorant les capacités et la résistance
- Entraîner l'organisme à se protéger des agressions
- Récupérer
 - Bien se connaître
 - Eduquer nos enfants .

Pour ceux qui tiennent absolument à perdre du poids (et ils ont sans doute de bonnes raisons), faites le en douceur .

Vous pouvez réduire notablement votre consommation d'alcool voire la stopper

réduisez progressivement les rations à chaque repas

faites de l'activité physique type endurance (effort d'intensité faible pendant plus de 40') , course à pied, natation, vélo ... et essayez de progresser sur la durée . Si vraiment vous êtes déterminés à dépenser un maximum d'énergie, ne faites pas n'importe quoi, appelez ou maillez moi .

Eviter sucreries, graisses, sodas, fritures, sauces et grignotage

Privilégiez le poisson (variété) à la viande ; molo sur la charcuterie et les amuses-gueules ; les amandes (nature) sont conseillées ... et appliquez les modestes conseils évoqué lors de notre sympathique soirée épicurienne .

Carpe Diem et bonnes vacances .

Jacky JOUIN

à votre service pour toute question concernant la qualité de vie au travail, entre amis, en famille .

Jacky.jouin@gmail.com

06 88 23 63 13

