Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Ta carte santé PHYSIQUE – Octobre

« La vie est dans la respiration. Celui qui respire à moitié, vie à moitié. »
Proverbe (traduction libre)

DES FAITS

Comment avoir et maintenir la santé de mon corps (physique)?
Répondre à celle-ci en :

- bougeant;
- se nourrissant bien;
- s'hydratant bien;
- respirant bien;
- se reposant et en étant stimulé;
- ayant une bonne posture.
- Ayant un corps détendu et énergétique

Indices que ces besoins ne sont pas répondus :

- mal de tête, avoir soif (indice de déshydratation);
- tension dans la nuque ou dans les épaules (indice d'une mauvaise respiration), raideurs musculaires;
- malaise au dos, aux genoux, à la hanche (indice d'une mauvaise posture);
- être trop dans sa tête, certaine confusion, certaine perte de mémoire.

SASTIFACTION SANTÉ PHYSIQUE… sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ta vie active?

1				5				10

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie te donnes-tu pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

_____

_____

_____

_____

DES TRUCS/CONSEILS/RAPPELS

Répondre aux besoins de mon physique :

- faire des choix alimentaires qui me donnent de l'énergie et des nutriments essentiels (selon le guide alimentaire canadien);
- boire entre 1.5 litres à 2 litres d'eau par jour, ou plus si vous êtes actives et actifs;
- pause respiration : inspirer par les narines en gonflant l'abdomen, tenir votre souffle pendant 2 secondes et respirer lentement par la bouche (faire cet exercice 3 fois par jour permet d'évacuer les tensions du corps);
- bouger pour activer le cœur au moins 30 minutes/jour… peut être repartie durant la journée.