



4 BONNES RAISONS DE FAIRE DU SPORT QUAND IL FAIT FROID

Quand la température baisse, notre motivation à sortir faire un peu d'exercice aussi. Pourtant, le sport dans la fraîcheur hivernale est une vraie source de bien-être, à condition de respecter quelques reflexes :

1 - FAIRE LE PLEIN DE VITAMINE D :

En hiver, on sort moins et nos besoins en cette vitamine essentielle pour nos os ne sont pas couverts. En bougeant dehors en hiver, vous ferez une bonne cure de vitamine D grâce à la lumière naturelle.

2 - VOIR LA VIE EN ROSE :

L'exposition à la lumière naturelle, et le cocktail d'hormones du bien-être (endorphines, sérotonine, dopamine) vous permettront de faire baisser le stress et de ressentir une puissante sensation de bien-être.

3 - BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE :

30 minutes d'activités physiques permettent de libérer 1004 molécules protectrices qui agiront comme un véritable bouclier, pendant 24h.

4 - PROTÉGER SON CAPITAL SANTÉ

L'activité physique quotidienne permet d'éviter le surpoids, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. En plus le froid permet de dépenser plus de calories !

Les précautions à prendre :

- Pensez à pratiquer une respiration sportive adaptée en inspirant par le nez et en expirant par la bouche afin de réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne les poumons.
- Bien s'hydrater : lorsqu'il fait froid nous avons moins la sensation de soif. Buvez une eau pas trop froide toutes les 20 minutes.
- Ne pas courir quand le thermomètre descend en dessous de 5 degrés ni en cas de pic de pollution, ni en cas de neige ou de verglas.
- Dans ce cas, une séance de fitness, de la natation ou une simple corde à sauter peuvent remplacer quelques-unes de vos sorties.

A VOUS DE JOUER

Vous n'avez plus qu'à mettre le nez dehors, mais attention les échauffements et les retours au calme sont encore plus indispensables en hiver.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

