

Mini-guide des sportifs du web

Les 10 conseils pour rester au TOP



*Mini-guide édité par www.Fitness-forme.com
Conseils forme et santé au quotidien*

Fitness-forme vous propose le mini guide des sportifs du web.

Les **passionnés de sport**, les **amoureux de la diététique** et les **acharnés de la musculation** nous délivrent ici leurs 10 TOPS conseils pour rester en forme toute l'année ! **Des conseils plein de bons sens** qu'il est toujours bon de rappeler.

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR ABCDELAMUSCULATION

1. Pour garder la ligne, il faut un **bon apport calorique le matin**, un **apport raisonnable lors du repas de midi** et un **apport réduit le soir**.
2. **10 minutes d'abdos** tous les jours pour un ventre plat. Simple et efficace
3. Les **3 clés pour progresser** sont : l'entraînement, l'alimentation et la récupération



4. Pour être en forme et récupérer, il est important de faire **des bonnes nuits de 8h**.
5. Prenez une **alimentation variée** avec suffisamment de protéines pour garder la ligne
6. Une **activité physique au moins 3 fois par semaine** est nécessaire pour entretenir sa forme
7. Pour rester svelte, il faut **fractionner ses repas** en plusieurs petits repas plutôt que les trois gros repas traditionnels, plus lourds à digérer

8. **Pensez à boire** tout au long de la journée pour éviter les crampes
9. Faites plus d'activités et **regardez moins la tv** pour garder une bonne forme
10. A chaque repas, prenez **plus de protéines et moins de glucides**. Limitez l'apport en lipides

[Abcdelamuscultation](#) est un site dirigé par un diplômé du brevet d'Etat des métiers de la forme qui travaille dans un club de remise en forme à Montpellier en tant que responsable de l'espace musculation. Il dirige à ce titre des cours collectifs et individuels.

Le site propose une information dense sur la musculation avec pour objectif la perte de poids, la prise de muscle et la remise en forme physique.



LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR ACTITUDE FITNESS

1. **Suspendez-vous à une barre** 5 à 6 minutes par jour, en petites séries de 30s étalées sur la journée ! Selon les récentes études, cela éviterai de ressentir des douleurs chroniques liées aux épaules
2. **Pratiquez votre ATR quotidiennement** ! Ceci aussi améliorera non seulement la santé de vos épaules, mais aussi votre coordination, équilibre et c'est très bon pour la circulation sanguine. Evidemment, commencez avec l'aide d'un mur pour enlever toute appréhension.

3. **Travaillez votre mobilité.** Etre fort et avoir des gros muscles c'est bien, mais si vous êtes raides comme un bâton, vous en souffrirez quand vous vieillirez. Je mettrai un accent spécial sur la mobilité des hanches et des genoux, pratiquez votre squat complet autant que vous le pouvez.
4. **Buvez un petit peu toutes les heures.** L'eau est nécessaire au bon fonctionnement du corps, pensez donc à vous hydrater, au début n'hésitez pas à mettre alarme toutes les heures pour boire vos 3 ou 4 gorgées ;)



5. **Faites attention à votre posture :** les douleurs chroniques sont la plupart du temps liées à un défaut de posture, soignez donc celle-ci !
6. **Préférez le vélo ou la marche à pied** à la voiture dès que vous le pouvez. Votre corps est fait pour s'améliorer dans tout ce qu'il fait, dès lors si vous passez votre journée assis (au boulot, en voiture, le soir devant la télé) n'allez pas vous étonner que vous ayez des difficultés à bouger quand vous aurez 50 ans.
7. **Faites 5 minutes de méditation avant d'aller vous coucher.** Notre cerveau est surchargé d'informations toute la journée entre le travail, les médias et le téléphone, donnez-lui le temps de décompresser un peu. De plus, des études ont démontrées que la méditation, même à petite dose, permettait d'être plus heureux et moins stressé, alors il n'y a pas à hésiter !

8. **Pratiquez votre gainage le plus souvent possible.** La majorité des mouvements que nous faisons dans la vie de tous les jours requièrent d'être gainé : évitez donc de vous flinguer les lombaires en portant vos courses et entraînez votre ceinture abdominale tous les jours.
9. **Dormez 7 à 8h par nuit.** Faire la fête de temps en temps n'a jamais fait de mal à personne, mais évitez de dormir 3h par nuit parce que vous allez voir vos amis ou parce que vous traînez sur des vidéos de petits chats sur YouTube à 3h du mat' ;).



10. **Mettez une priorité à entraîner vos faiblesses.** Le plus vous travaillez vos faiblesses, le plus vous serez un athlète complet. Et le plus vous serez complet, le moins vous risquez de vous blesser !

Titulaire d'un diplôme Universitaire de préparation physique et étudiant en STAPS, Mika a pour vocation de devenir préparateur physique. Passionné de power lifting, de musculation et de gym, il dirige le site [Actitude Fitness](#), un blog sur le sport et l'entraînement qui propose de l'information pratique et intelligente.

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR CONSEILMUSCU

1. **Manger comme un roi le matin**, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir (diminuer les glucides tout au long de la journée)

2. **Être régulier dans l'entraînement** en se motivant avec un ami, réel ou virtuel (application)
3. Compléter l'apport en protéine à l'aide d'une **protéine whey** le matin et après l'entraînement
4. Pour sécher, faire **2 à 3 séances de cardio par semaine**, en variant les sports pour éviter la lassitude
5. **Se coucher tôt**, dormir au moins 7h par nuit et éviter de faire du sport juste avant d'aller au lit



6. **Ne pas entraîner les abdominaux tous les jours**, mais plutôt 2 à 3 fois par semaine
7. **Se prendre en photo régulièrement** devant le miroir pour constater les progrès
8. **Varié les entraînements** en incorporant notamment des séances en intervalles et des séances HIIT
9. **Chercher sans arrêt à aller plus loin**, à transpirer plus, à soulever plus lourd
10. **Se motiver à l'aide d'amis/groupe** en installant des routines et une régularité dans les jours et horaires d'entraînement

Conseilmuscu est un blog sur la diététique et la musculation. Des [conseils pour la musculation et la forme](#) vous sont proposés régulièrement sur ce blog rédigé par bodxl, spécialiste en vente de produits pour la musculation.

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR FITFORLIFE

- 1. Hydratez-vous tout au long de la journée** L'hydratation corporelle joue un rôle crucial dans votre bonne santé. En plus d'être une importante source de minéraux pour votre corps, l'eau permet un fonctionnement cellulaire optimal ; le transport des nutriments ; ou encore les différentes réactions enzymatiques se passant à l'intérieur de votre corps. Bien s'hydrater, c'est s'assurer d'être en forme, et éviter les courbatures, l'affaiblissement du système immunitaire et l'affaiblissement de l'activité cardiaque.



Inscrivez vous,
et recevez gratuitement
Le GUIDE au format PDF des
48 aliments clés diététiques

- 2. Consommez des oméga-3** Les oméga-3 jouent un rôle vital dans le corps, qu'il s'agisse du fonctionnement cardiovasculaire, du système nerveux, ou encore du système immunitaire ; de multiples études ont montré que les oméga-3 présentent de nombreuses qualités. Parce qu'il n'est pas possible de synthétiser nous-même ces acides gras, les consommer au travers de sa diète est nécessaire.
- 3. Consommez des multivitamines** Les multivitamines sont souvent oubliées ; et pourtant...pour beaucoup de personnes encore, il existe une carence en vitamine. Cette carence s'explique par plusieurs choses : Le

lieu dans lequel vous vous trouvez, le mode de cuisson, l'activité physique, la qualité du sol, votre régime alimentaire.

Ce sont au moins cinq facteurs qui suffisent à expliquer une carence en vitamine. Citons : Une carence en vitamine D (dû à un manque d'exposition au soleil), une carence en vitamine B12 (si vous suivez un régime ne comprenant pas d'aliments provenant du royaume animal), une carence en calcium (si vous êtes enceinte par exemple), une carence en fer (si vous suivez une importante activité physique)



Les vitamines et minéraux jouent tous un rôle précis dans le corps. Certaines seront précurseurs de réactions enzymatiques ; d'autres, comme la vitamine B12, participent à la synthèse de neurotransmetteurs. Quant au calcium, il va permettre de réguler la contraction musculaire. Des fonctions comme celles-ci, il en existe des centaines, toutes liées à l'apport en vitamines et minéraux. Et pourtant...il suffit d'une cuisson inadaptée, ou bien d'un sol pauvre en minéraux pour souffrir de carences.

Consommer une tablette de multivitamines par jour permet donc de se prémunir, à moindre coût !

4. Consommez des aliments riches en fibre Les fibres ne sont pas digérées par les intestins ; et ne contiennent donc pas de calories (les fibres solubles le sont dans une certaine mesure). Mais elles sont tout autant importantes, et ce pour plusieurs raisons. Les fibres vont permettre de réguler le transit intestinal durant la digestion, mais vont également

permettre de diminuer votre taux de cholestérol (grâce à une augmentation du recyclage entérohépatique de l'acide biliaire). Au sein du côlon, elles produiront des acides gras à chaîne courte, comme l'acétate, l'acide propanoïque ou bien l'acide butanoïque.

Les fibres vont donc améliorer la digestion et prévenir douleurs et ballonnements. Un apport optimal se situe entre 25 à 50 grammes par jour (35 grammes pour les femmes, 48 à 50 grammes pour les hommes).

5. Pratiquez une activité physique Que dire sur les bénéfices de l'activité physique ? Et bien, je pourrais remplir des pages. Retenez qu'une activité physique régulière promeut la bonne humeur (grâce à la libération d'endorphines, de dopamine, d'adrénaline et noradrénaline). Les endorphines, similaires aux opiacés, provoquent une sensation de bien-être. Et bien-être rime avec forme !



Une marche de 10 minutes par jour, ou tout autre activité physique quotidienne ; couplée à un programme sportif de 3 à 4 fois dans la semaine, vous permettront de ressentir tous les bienfaits du sport.

6. Faites plus de sexe L'excitation et les orgasmes sont également impliqués dans la production d'endorphines. Avoir une vie sexuelle satisfaisante et régulière vous procurera un bien-être et une sérénité sans pareil, grâce aux nombreuses hormones qui interviennent lors de l'acte.

La libération de ces différentes hormones pendant l'orgasme ont des effets assez proches de ceux provoqués par les tranquillisants que l'on prescrit ; et cet état de relaxation et d'apaisement permettent d'éviter l'anxiété, la nervosité, ou encore le stress ; souvent responsables de nombreuses maladies fonctionnelles comme : La migraine, les problèmes dermatologiques, les troubles de la digestion

Les endorphines, dont les effets s'apparentent à ceux de la morphine, permettent également d'élever le seuil de tolérance des différentes douleurs : par exemple les maux de tête peuvent être soulagés de cette façon...alors, inutile de se priver !



7. Améliorez la qualité de votre sommeil “Je devrais me coucher plus tôt” ; en effet, le sommeil est souvent négligé.

C'est quelque chose de peu discuté et souvent “sacrifié”, par les obligations professionnelles ou familiales. Pourtant c'est durant le sommeil que la pression sanguine diminue, que l'apport des nutriments aux muscles augmente ; et que les tissus se réparent.

Dans le cerveau, l'hormone de croissance est produite ; et la production de cortisol diminue. Imaginez-donc le sommeil comme une batterie qui se recharge. Bien dormir, c'est l'assurance d'être en forme toute la journée. Inutile de pratiquer une activité physique ; ou de bien vous alimenter si votre sommeil n'est pas de qualité.

Eloignez-vous des distractions 30 minutes avant de vous coucher, diminuez l'éclairage ; et aérez votre chambre. Idéalement, apprenez à vous réveiller sans alarme, cela vous permettra d'ajuster vos cycles de sommeil et éviter de vous réveiller durant une phase de sommeil profond.



8. Respirez le grand air N'hésitez-pas à vous aérer. Idéalement, vous effectuerez votre activité physique en plein air (course, randonnées, etc...). Alors qu'il n'existe pas véritablement d'étude scientifique sur le sujet, inutile d'indiquer que respirer l'air frais améliore la bonne humeur et la motivation. Par exemple, il vous sera plus facile de pratiquer la course à pied dans un parc, que sur un tapis en salle. Si vous êtes cycliste, il sera également plus amusant de profiter du grand air.

9. Prenez des douches froides La douche froide, ou "douche écossaise" présente de nombreux avantages, méconnus pour la plupart. Les douches froides augmentent la production de testostérone, d'adrénaline et noradrénaline. De plus, les douches froides peuvent vous aider à améliorer votre respiration, permettant donc de diminuer votre stress. Vous diminuerez également votre propension à la déprime, et ce grâce à l'augmentation de la testostérone. Les douches froides améliorent également la circulation sanguine ; donc un meilleur apport des nutriments aux organes.

Remplacez votre douche chaude (bouillante) du matin par une douche froide, cela vous permettra de démarrer la journée en forme.

10. Soignez votre environnement de travail Un bon environnement de travail vous permettra d'éliminer ou de réduire : Le stress, les maux de dos, les troubles digestifs. Et d'améliorer : Votre humeur, votre sommeil, votre motivation

Nous passons tous beaucoup de temps à derrière un écran ; et il suffit d'acquérir de mauvaises habitudes, pour que rapidement ; elles deviennent des facteurs responsables de mauvaise santé.



Considérez votre bureau comme votre cuisine ; ou encore votre chambre, et n'hésitez-pas à allouer un peu de temps à l'organisation de votre environnement de travail. Commencez par vous procurer un fauteuil confortable, sur lequel vous pourrez rester assis des heures.

Débarrassez-vous de tout ce qui pourrait contribuer à une mauvaise posture, et enfin, prenez l'habitude de garder propre votre espace de travail.

Si vous travaillez de chez vous, vous prendrez soin à bien séparer votre environnement de travail de votre environnement de vie ; afin d'éviter les nuits tardives. Prenez l'habitude de ne pas déjeuner devant votre ordinateur ; et de ne pas le prendre avec vous au lit.

[Fitforlife](#) est un site qui a pour objectif de donner de l'information de qualité dans le but d'améliorer ses performances en musculation et d'étoffer ses connaissances en matière de nutrition sportive.

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR **LAROUTEDELAFORME**

1. **Marcher 20 minutes par jour** pendant sa pause déjeuner ou le soir après manger
2. Commencer la journée avec **15 minutes de Yoga Dynamique** pour réveiller le corps et faire le plein d'énergie
3. **Prendre un petit-déjeuner** pour booster le métabolisme et empêcher les grignotages

Page | 12



4. Petit déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et **dîner comme un mendiant**
5. **Manger suffisamment de bonnes graisses** pour aider le corps à faire le plein de nutriments
6. **Profiter des aliments que nous a donné la nature** : fruits, légumes, viandes, poissons. Le corps sait comment les utiliser à la différence des produits industriels
7. **Cuisiner soi-même ses plats** favoris pour savoir ce que l'on mange et se faire plaisir sans excès



8. **Apprendre comment le corps fonctionne** et pourquoi nous avons tendance à grossir à cause de l'alimentation moderne
9. **Faire du renforcement musculaire** au moins 2 fois par semaine pour tonifier le corps et chasser les mauvaises graisses
10. **Positiver et sourire** : cultiver un état d'esprit positif au quotidien aide à atteindre ses objectifs sportifs et personnels

Margaux dirige le blog Laroutedelaforme, un blog astucieux pour retrouver la forme avec le sourire et être bien dans ses baskets. Après avoir réussi à perdre 15 kilos en 6 mois en écoutant simplement son corps et sans passer par un régime contraignant, Margaux s'est réellement pris de passion pour le sport et la nutrition

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR SEBASTIEN DUBUSSE

1. **Commencez par vous étirer correctement** et doucement le matin avant de sortir de votre lit
2. **Hydratez-vous** comme il se doit pour compenser les pertes hydriques
3. **Ne loupez pas votre petit déjeuner** qui se doit d'être copieux et de qualité
4. N'oubliez pas de **vous en tenir à votre régime alimentaire**.
5. Repas et collations comprises, doivent être **prises à heures régulières**

6. **N'attendez jamais d'avoir faim ni d'avoir soif**

7. **Consommez des vitamines, minéraux et oligo-éléments** qui se trouvent particulièrement dans les fruits et les légumes. Variez-les quotidiennement !



8. On ne passe pas non plus une journée sans **faire un minimum d'entretien physique**, tous les sports sont bons ou des étirements ce qui vous donnera la forme et les formes pour vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête !

9. **Marchez le plus possible** que vous pouvez dans la journée, évitez de prendre trop souvent votre voiture, il faut bougez pour éliminer et être en bonne santé !

10. **Octroyez-vous des moments de détente en plein air** et respirez à fond la vie, ne restez surtout pas enfermé toute la journée chez vous, donnez à votre corps ce dont il a besoin, du mouvement !

Sebastien Dubusse est un coach sportif en musculation. Il possède une grande expérience et dirige notamment le site Musculation59sd où il nous relate sa progression et partage ses astuces pour prendre du muscle et perte de la graisse.

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR LEREGIMEDEZHYNNE

1. Faire attention à son alimentation en mangeant équilibré, **pas trop salé ni trop sucré** et en fonction de ses besoins, pour garantir une perte de poids efficace et sans effet yoyo
2. **Boire au minimum 1,5L d'eau** afin de bien hydrater son corps ce qui en plus est primordial pour un bon fonctionnement des organes et du corps en général



**Inscrivez vous,
et recevez gratuitement ..**

**Le GUIDE au format PDF des
48 aliments clés diététiques**

3. **Pratiquer une activité physique** (ne serait-ce que prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur), c'est bon pour le corps et l'esprit. D'autant plus si l'effort est un peu soutenu
4. **Savoir s'écouter**, comme par exemple savoir lever le pied quand le besoin s'en fait ressentir pour éviter le burn-out, ou encore savoir s'arrêter de manger quand la faim fait place à la gourmandise
5. **Ne pas se focaliser sur son poids ou ses complexes** mais plutôt sur ce qui est le plus beau chez nous, pour garder le moral et se sentir bien dans son corps et dans sa tête
6. Prendre le temps de s'occuper de soi pour **décompresser et repartir du bon pied**. Le stress est un frein à la perte de poids, raison de plus pour se détendre dès que c'est possible

7. **Manger avec plaisir**, le bonheur passe aussi par le ventre c'est pourquoi il faut se faire plaisir de temps en temps sans culpabiliser et sans se priver. De plus faire attention à son alimentation ne veut pas dire manger des plats fades et sans saveurs



8. **Ne pas baisser les bras devant la difficulté**, la persévérance est la clé de la réussite. Alors si vous ne perdez pas du poids aussi vite que vous l'espérez, continuez, persévérez et les résultats ne tarderont pas à arriver
9. **Manger 5 fruits et légumes par jour** pour offrir à votre corps les fibres et nutriments dont il a besoin, pour éviter les carences et avoir un bon transit
10. Ne pas hésiter à **faire preuve d'audace culinaire en essayant de nouvelles associations** et pour éviter la lassitude des plats qui se ressemblent. Une perte de poids efficace passe aussi par le plaisir de manger, alors autant faire en sorte d'aimer ce que l'on mange

[Lereqimedezhynne](#) est un blog tenu par Elodie, une jeune maman qui partage ces trucs et astuces sur la diététique et la forme. Son leitmotiv ? « Mieux manger, pour mieux maigrir »

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR MOOVE-FIT

Le guide GRATUIT des REMEDES NATURELS pour 126 PROBLEMES DE SANTE vous attend [ICI](#)
Des solutions **simples à appliquer au quotidien**. + 1500 remèdes naturels de premier choix !

1. **Soigner sa garde-robe et son équipement** : des vêtements ou des chaussures dans lesquels on se sent mal ou pas belle ne donnent pas envie d'aller au gym.
2. **Prendre des RDV avec soit même et les honorer** : La séance de gym est notée dans l'agenda et fait partie des blocs temps de la journée, elle est aussi importante que les autres.
3. **Bien choisir sa salle de sport** : le chemin pour y aller ne doit pas être un frein ; trop loin, trop compliqué pour garer la voiture sont des éléments qui ôtent toute envie d'y aller.



4. **S'intéresser à ce qu'on fait** : s'informer sur les nouveaux cours, les nouvelles tendances fitness et les tester redonne l'envie de s'entraîner.
5. **Ne pas oublier son goûter** si on s'entraîne le soir : une barre protéinée, une pomme, des amandes, sont les meilleurs moyens de ne pas aller s'entraîner l'estomac vide et de risquer le coup de barre.
6. **Passer à la haute intensité** : se challenger avec des circuits training courts et intenses comme le GRIT booste l'organisme.
7. **Se ménager une bulle de calme** dans la semaine : body balance ou yoga pour que le corps et l'esprit se retrouvent permet de performer sur les séances purement physique car on gagne en concentration.

8. **S'autoriser le repos** : la récupération fait partie de l'entraînement ; la nuit de sommeil n'est pas toujours suffisante s'autoriser 2 ou 3 jours de repos peut permettre de repartir plus fort.



9. **Ecouter son corps** : ne pas négliger une douleur et voir son Ostéo régulièrement permet d'éviter bien souvent des soucis plus graves qui obligent à un arrêt du sport pendant plusieurs semaines.
10. S'entraîner est aussi bon pour l'esprit que pour le corps : **faire du sport rend heureux** et être heureux donne la santé !

[Moove-fit](#) est un blog dirigé par une passionnée de fitness et de remise en forme qui fréquente assidument les salles de fitness. Elle nous partage ses conseils fitness, bien être et nous parle de mode sportswear.

LES 10 TOPS CONSEILS VU PAR DEVELOPPEMENT-PHYSIQUE

1. **Rester hydraté** : "L'eau, c'est la vie". Tout le monde le sait et pourtant beaucoup de sportifs sont en insuffisance hydrique sans le savoir. L'eau est essentielle pour aider le corps à faire circuler les éléments nécessaires à son fonctionnement optimal, encore plus dans le cas des sportifs. C'est aussi le principal vecteur d'élimination des déchets (via la sudation et les urines). L'apport hydrique est fonction de plusieurs paramètres notamment le sexe, la composition corporelle, le niveau

d'activité et l'environnement. Assurez-vous d'apporter 1 à 1,5 litre d'eau par demi-journée. Par exemple en buvant un demi-litre dès le lever puis 2 à 5 verres de 20 cl au cours de la matinée. Faites la même chose 30 minutes après votre déjeuner avec, un demi litre d'eau et 2 à 5 verres dans l'après-midi. Il est conseillé de boire plutôt entre les repas afin de ne pas perturber la digestion. Vous saurez que vous êtes sur la bonne voie si vos urines sont claires (voire transparentes).



- 2. Faire son quota d'heures de sommeil:** On le sait tous, le sommeil est fondamental, mais dans la pratique, c'est le premier de nos temps libres que l'on rogne pour faire d'autres choses à la place (dont la valeur n'est pas comparable à du temps de sommeil). Sauf que le sommeil non consommé est définitivement perdu. Impossible de la rattraper. Plus vous avez une vie active et stressante plus vous avez besoin de sommeil de qualité. Ce n'est pas parce que l'on dort 10h par nuit que l'on a sa dose de sommeil de qualité. Cela étant, il apparaît difficile d'avoir son compte en ne dormant que 5 ou 6 heures par nuit. Il convient de trouver sa bonne quantité de sommeil, celle qui vous permet le matin de vous lever sans réveil et de rester alerte jusqu'à votre coucher. Le fait de pratiquer une activité physique intense décuple votre besoin en sommeil si vous voulez pouvoir tenir le rythme sur la durée. Ainsi, moins de 8h de sommeil par nuit sur le long terme ne paraît pas tenable pour un sportif invétéré (d'autant plus s'il est naturel). Si vous avez tendance à somnoler en journée, c'est le premier signe qu'il vous faut plus de repos nocturne.

- 3. Faire une session de sport :** Faire circuler son énergie vitale par une (ou plusieurs !) session d'activité est essentiel pour maintenir l'activité du corps et lui fournir les stimulés nécessaires à son bien être par le jeu des hormones. Aménagez-vous 30 minutes d'activité moyennement intense à intense par jour pour avoir votre quota d'activité physique. A l'heure où on n'utilise plus beaucoup son corps pour gagner sa croûte, il faut remplacer ce travail physique par une ou plusieurs activités physiques afin de brûler toutes ces calories !



- 4. Rester actif régulièrement au cours de la journée :** Je l'appelle le dilemme de l'ascenseur. A chaque fois que vous avez la possibilité d'utiliser votre corps pour vous mouvoir plutôt qu'un moyen mécanique, faites-le ! Vous prendrez l'ascenseur quand vos jambes ne pourront plus vous transporter. Prenez les escaliers, prenez l'habitude de marcher plutôt que de prendre les bus (sur des petites distances) investissez dans un vélo (non électrique !)
- 5. Faire une sieste :** Nos amis Africains ont la faculté de faire des micros siestes qui leur permettent de recouvrer un peu de peps pour le reste de la journée. J'ai toujours été bluffé par cette capacité. Entraînez-vous à faire des micros siestes (dans les transports, les salles d'attente ou pendant les réunions (pour ce à quoi ça sert...) ou immédiatement après votre repas de midi). Cela permet un retour au calme tout à fait sain pour le corps et l'esprit.

- 6. Veiller à son apport en micronutriments :** Vitamines et minéraux ont leur place dans notre alimentation. Bien que les carences soient rares dans les pays développés, il faut surtout veiller à l'équilibre entre les apports des différents micronutriments. Cela passe par une alimentation de qualité (en produit frais de préférence) variée et qui exclue les aliments irritants et ou fortement allergènes en quantité trop élevée. Mangez des légumes de saison, cela vous permettra d'avoir un roulement au gré des saisons pour ne pas vous lasser tout en vous assurant un apport normal.



**Inscrivez vous,
et recevez gratuitement ..**

**Le GUIDE au format PDF des
48 aliments clés diététiques**

- 7. Veiller à son apport en macro nutriments :** De la même façon, assurez-vous de vous fournir suffisamment de protéine et de graisses. Généralement les glucides ne posent pas de problèmes sauf dans le cas où vous avez des activités de fond importantes (travail physique) ou une activité d'endurance comme sport de prédilection. L'hypoglycémie est assez rare si l'on reste à l'écart des sucres simples. Privilégiez les aliments simples et non cuisinés. Légumes frais, fruits frais ou secs, fruits oléagineux et viandes maigres.
- 8. Préserver son calme intérieur :** Notre société va trop vite, c'est en tout cas mon avis. Sachez préserver votre corps et votre esprit en cultivant la capacité de vous extraire de ce flux continu de sollicitations afin de déconnecter littéralement votre esprit de tout cela. Vous pourrez alors vous rendre compte des petites attentions que votre corps réclame et que vous ne voyez plus à cause du trop-plein d'activité quotidienne.

Gardez des petits moments où vous pensez à vous et à ce que vous voulez faire à court et/ou moyen termes tout en fermant la porte au monde extérieur l'espace d'un instant.



9. **Méditer** : La méditation peut être aussi simple que de s'allonger quelque part et de penser à quelque chose de simple et/ou agréable ou de focaliser sur un son, sa respiration ou n'importe quoi d'autre. Cela permet à l'esprit de s'échapper et de lâcher prise. Ce faisant, vous serez plus à même de replonger dans votre quotidien avec un esprit et un corps ressourcés.

10. **S'autoriser un petit plaisir quotidien** : Trop de restriction crée la frustration. Lorsque vous atteignez des objectifs intermédiaires, n'hésitez pas à vous en féliciter d'abord et à vous récompenser ensuite. Personnellement, lorsque j'ai fait une bonne séance de sport, je m'octroie un dessert (dont les calories ont déjà été brûlées par ailleurs pendant ma séance!). La vie est courte, le chemin vers l'atteinte de vos objectifs à moyen terme peut être long, profitez donc légitimement des fruits qui peuvent pousser sur les bords, tant que vous faites cela à bon escient, vous n'en tirerez que des bonnes choses.

Etienne pratique la culture physique depuis plus de 10 ans. Il partage au travers de son blog [developpement-physique](#) ses expérimentations en matière de développement physique.



Merci aux sportifs qui ont participé à la rédaction de ce guide. N'hésitez pas à le diffuser entre passionnés de sports, de diététique et de remise en forme !

Avertissements: Les informations proposées dans ce guide ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Celles-ci sont données à titre indicatif et n'engagent aucunement notre responsabilité.

Retrouvez nous sur <http://www.fitness-forme.com> pour suivre l'actualité forme et santé au quotidien !

Les autres guides FITNESS-FORME sont également disponible..



Pour être en forme au quotidien, il n'y a pas de miracle, il faut suivre à la lettre les principes de bases de la santé. Avec **du bon sens, de la pratique et un peu de volonté**, tout le monde peut y arriver. Ces 4 guides seront les piliers sur lesquels vous pourrez vous appuyer. Ceux-ci vous rappelleront la bonne conduite à adopter au quotidien en matière de diététique et de santé. **Pour une santé de fer**, choisissez [Fitness-forme.com](http://www.fitness-forme.com). Chaque jour, de l'actu, des dossiers sur la diététique, le fitness, la forme et la santé vous attendent.

Le guide GRATUIT des **REMEDES NATURELS pour 126 PROBLEMES DE SANTE** vous attend **[ICI](#)**
Des solutions **simples à appliquer** au quotidien. **+ 1500 remèdes naturels de premier choix !**