



Vive le sport !

L'esprit des **JEUX OLYMPIQUES** m'a envahi cet été 2012 et je me suis rendue compte que nous avons tendance à bouger plus pendant les vacances d'été. Mais une fois la rentrée installée, nous tendons à tout arrêter. Pourtant, selon

François Hertel : « Le **sport** est une **évasion** complète de la vie ». Alors pourquoi ne pas vraiment s'y mettre cette année ? Voici quelques éléments rapides pour faire le bon choix entre rester assis ou se bouger :

Une meilleure qualité de vie et une gestion du stress à long terme :

Avec de bonnes habitudes de vie et du sport, on apprend à **contrôler ses émotions** et à les déjouer de façon physique. On arrive aussi à établir un **juste équilibre entre le travail intellectuel et le travail physique** tout en accroissant la connaissance de son corps pour trouver **plaisir et sérénité**.

Un meilleur système cardio-vasculaire :

Le risque d'**infarctus** après 40 ans et doublé chez les personnes non-entraînées. D'autre part, faire du sport agit directement sur le taux de **cholestérol** et la régulation de la **glycémie**. Donc, en conséquent, sur la taille de nos **cellules adipeuses**, notre **surcharge grasseuse**, et nos **éliminations**.

Une meilleure circulation :

Nous sommes composés majoritairement de liquides. Pour favoriser la circulation de notre **sang**, notre **lympe** et notre **eau**, il faut impérativement bouger **au moins 30mn par jour**. Laissez donc la voiture au garage !

Eviter et diminuer l'ostéoporose et l'arthrose :

Plus les os travaillent, moins ils sont fragiles. Notez pour vos enfants que ceci est d'autant **plus important en période de croissance** ! De plus, renforcer ses muscles permet de préserver la **mobilité de nos articulations** car le cartilage se nourrit pendant le mouvement.

Certains cancers :

Selon **l'étude du Dr Blair** (pendant 8 ans sur 13 344 personnes), le sport pourrait diminuer les risques de cancer du sein, de l'appareil locomoteur, du colon (en favorisant le transit intestinal) et les cancers dus au tabagisme.

→ Alors **BOUGEZ** et demandez **conseils** pour choisir un sport adapté.

Côté cosméto



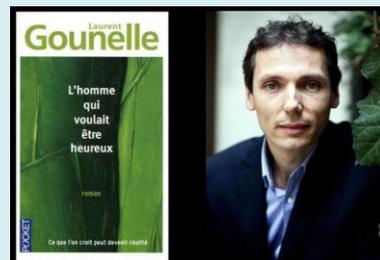
Gommage pour le corps maison : très facile et pas cher, préparer [votre soin](#) de cosmétologie naturelle.

L'Astuce en plus



Vous en avez assez des lessives chères et irritantes pour la peau ? Découvrez ma [recette de lessive](#) sans allergène.

Le coin lecture



« Ce que l'on croit peut devenir réalité » dit **Laurent Gounelle** l'auteur de ce roman moderne et accessible. Un petit bonheur à découvrir ou à redécouvrir.

Mon actualité

En villégiatures ou au bureau, suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#), mon [site](#) et à la [radio](#) en Podcast.

NOUVEAU : Bientôt des [ateliers](#) avec [Nature & Découvertes](#) 

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre