



powered by

navigate°

L'importance d'être actif tous les jours

01

Rester assis : une épidémie

Quelles que soient vos intentions, il est difficile de ne pas s'asseoir. Nous nous asseyons lors de nos trajets le matin et le soir, lorsque nous assistons à des réunions et envoyons des courriels, mais aussi à la maison pour nous détendre ou pour discuter. Même si vous devez rester derrière votre bureau la plupart du temps, il est important de rester en mouvement : un mode de vie sédentaire a été associé à des troubles cardiaques, au diabète, à l'obésité, à une mauvaise circulation, à la perte de muscle et à l'hypertension artérielle ainsi que d'autres risques pour la santé. Pire encore, les personnes qui restent assises presque toute la journée présentent un risque plus élevé même si elles font une activité physique le soir!

Activité mensuelle

Pratiquez une activité et fixez-vous des objectifs

Fixez des objectifs progressifs, suivez votre évolution et encouragez-vous à devenir plus actif.



Mais tout cela semble un peu triste. Restons motivés en nous concentrant sur les aspects positifs. Vous constaterez des bienfaits considérables pour la santé lorsqu'une activité physique constante fait partie de votre routine quotidienne!

- 1. L'activité physique réduit le stress** en augmentant la quantité de norépinéphrine dans votre corps. Il s'agit d'une substance chimique qui aide à contrôler la réponse cérébrale face au stress et à des situations difficiles. (C'est aussi un mot difficile à prononcer trois fois et très vite.)
- 2. L'activité physique rend aussi moins grincheux** en libérant des endorphines dans la circulation sanguine, ce qui améliore l'humeur.
- 3. Vous stimulez votre niveau d'énergie pendant toute la journée** en envoyant plus d'oxygène et de nutriments à vos tissus musculaires et en améliorant votre endurance cardiovasculaire.
- 4. Vous aigüisez votre concentration et améliorez votre mémoire.** En faisant du sport, vous envoyez plus d'oxygène à votre cerveau que si vous étiez assis. En retour, cet oxygène stimule la production de cellules dans l'hippocampe, vous permettant de mieux retenir les renseignements.
- 5. Perdez du poids** rien qu'en ajoutant quelques pas ou quelques minutes d'activité physique à votre journée. Les petites promenades régulières sont un excellent complément à une alimentation équilibrée et à des séances d'entraînement intenses, qui sont plus sporadiques.





powered by

navigate°

Comment rester actif sur son lieu de travail

02

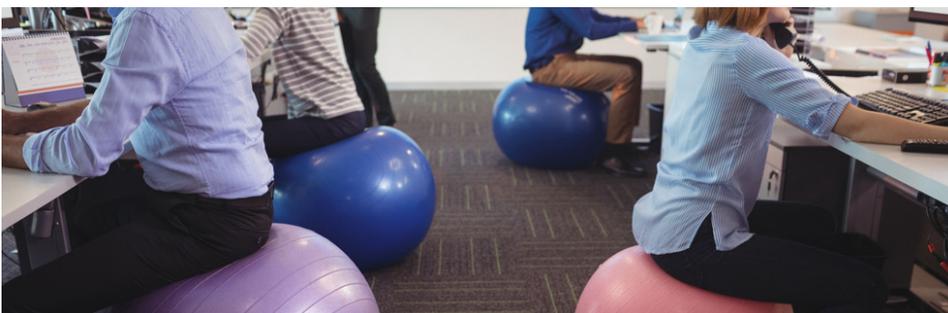
Restez actif et devenez un maître des escaliers

Faire de l'exercice en utilisant les escaliers est un moyen incroyablement efficace d'améliorer sa condition physique et sa santé en général. C'est aussi gratuit, ce qui constitue un très bon prix. Il suffit de trouver une paire de chaussures confortable et des escaliers d'intérieur ou d'extérieur comptant environ 15 marches! S'il n'y a pas d'escalier sur votre lieu de travail, vérifiez s'il y a une colline dans les environs ou marchez rapidement au lieu de prendre les escaliers.

Les débutants doivent essayer de monter les escaliers pendant cinq minutes toutes les 60 à 90 minutes passées assis au travail. Si vous avez l'habitude des activités physiques plus intenses, augmentez cet objectif à 10 minutes. Cela peut sembler long, mais prendre les escaliers est une très bonne transition entre deux réunions ou deux tâches. L'activité physique améliorera votre attitude et votre concentration lorsque vous reprendrez le travail!

Les petites promenades intermittentes ne sont pas envisageables?

- 1** Faites des réunions ou des sessions de recherche d'idées tout en marchant afin de rester productif pendant que vous augmentez votre rythme cardiaque.
- 2** Mettez une alarme sur votre téléphone ou indiquez dans votre agenda électronique que vous devez vous lever et marcher pendant cinq minutes, et ce, chaque heure ou chaque heure et demie.
- 3** Éloignez-vous de votre bureau pour prendre votre dîner et pendant les pauses. Profitez de toutes les occasions pour faire un peu d'exercice.
- 4** Discutez en personne plutôt que d'envoyer des courriels. Vous obtiendrez probablement une réponse plus vite et vous apprendrez à connaître vos collègues.
- 5** Passez-vous du temps à écouter à des conférences téléphoniques sans dire un mot ou à regarder des vidéos de formation? Branchez votre casque et marchez devant votre bureau (ou dans une petite salle de conférence) plutôt que de rester assis.





powered by

navigate°

Impliquez la famille

03

Préservez la santé de votre famille

Peu importe ce que représente la famille pour vous, passer du temps avec des personnes qui vous sont chères et qui se soucient de vous en retour, fait des miracles pour votre santé émotionnelle. Il a été prouvé que la confiance et l'amitié stimulent le bien-être, apportent une raison d'être et découragent les mauvaises habitudes de vie.

Ce sentiment d'unité est encore plus important pour les enfants, qui sont encore en plein développement sur le plan émotionnel. Profitez du temps passé avec vos enfants pour les garder actifs, découvrir de nouveaux centres d'intérêt, améliorer leurs aptitudes sociales et leur enseigner quelques-unes de vos activités préférées.

Malheureusement, notre quotidien peut parfois être si chargé qu'il devient difficile de trouver du temps à passer ensemble. Suivez les astuces suivantes jusqu'au bout et passez plus de temps avec votre famille!

Éloignez-vous des écrans

Regarder sa série préférée ensemble est une façon saine de renforcer les liens, mais ce n'est pas la seule. Éteignez la télévision et les jeux vidéo et faites une liste d'activités pour passer du temps ensemble. Ou vous pouvez simplement jouer aux cartes et profiter de la compagnie des uns et des autres. Il est plus facile d'avoir une conversation intéressante lorsque vous discutez plus longtemps que pendant une pause publicitaire.

N'en faites pas un événement important

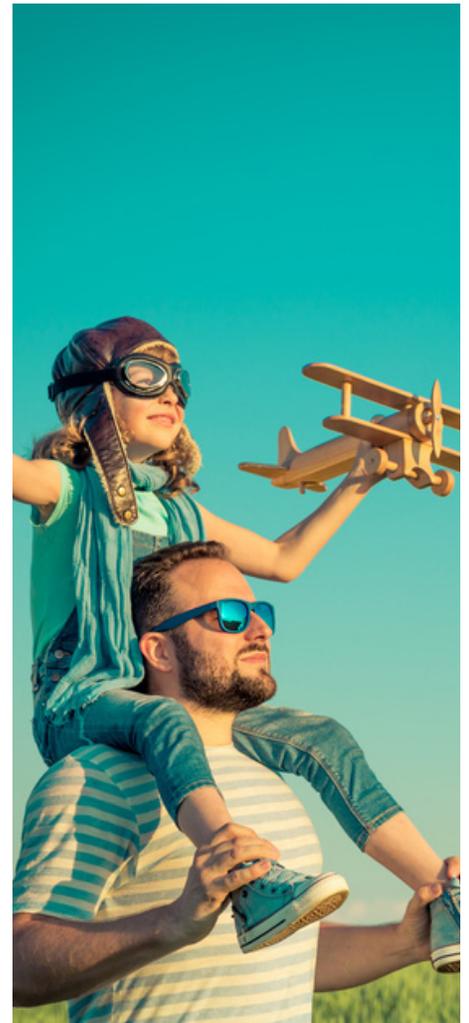
Les soirées en famille deviendront rapidement un événement stressant si vous sentez que vous devez dépenser beaucoup d'argent ou toujours vous surpasser. Le temps passé ensemble est le plus important. Cherchez donc des activités gratuites ou économiques en ville, ou utilisez des jeux, des jouets et d'autres articles que vous possédez déjà.

Planifiez de manière spécifique

« On fera ça un de ces jours » signifie que cela n'arrivera pas. Planifiez des choses concrètes à des moments précis pour impliquer tout le monde et vous assurer que les soirées en famille ont lieu fréquemment. C'est aussi une bonne idée d'avoir un plan de secours en cas de mauvais temps ou de complications inattendues.

Faites quelque chose à tour de rôle et essayez de nouvelles choses

Permettez à chacun de choisir des jeux et des activités à tour de rôle. Vos enfants développeront leur imagination et vous découvrirez sans doute quelques nouveaux passe-temps à apprécier!



Recette

04

Boisson fouettée protéinée à la noix de coco, à la banane et au chocolat

Un nom évocateur pour une délicieuse boisson fouettée.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lait de coco sans sucre
- 1 cuillère à glace de poudre de chocolat protéinée
- ½ banane congelée
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- Noix de coco grillée comme garniture

INSTRUCTIONS

1. Mélangez tous les ingrédients (sauf la garniture) jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Garnissez avec la noix de coco grillée et servez.

Durée totale (préparation et cuisson) :

10 minutes

Portions : 1



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

- 300 calories
- 14 g de matières grasses
- 0 mg de cholestérol
- 150 mg de sel
- 20 g de glucides
- 3 g de fibres
- 27 g de protéines



powered by

navigate^o

Activité

Passez à l'action grâce à des objectifs intermédiaires et travaillez en vue d'atteindre de formidables résultats

Si vous commencez tout juste à vous entraîner ou si votre routine s'est stabilisée, il peut être difficile de passer à l'étape suivante. Un bon moyen de vous motiver consiste à fixer des objectifs intermédiaires qui vous mèneront à un objectif plus important. Utilisez ce document pour fixer vos objectifs et suivez votre progrès jusqu'à ce que vous atteigniez 10 000 pas par jour ou 150 minutes d'activité chaque semaine.

Objectif de la semaine : _____ pas/
minutes d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 1 : _____

Objectif semaine 2 : _____ pas/minutes
d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 2 : _____

Objectif semaine 3 : _____ pas/minutes d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 3 : _____

Objectif semaine 4 : _____ pas/minutes d'activité

Pas/minutes d'activité de la semaine 4 : _____

Restez motivé!

Ne baissez pas les bras si vous n'atteigniez pas vos objectifs de départ.

Restructurez et ajustez votre plan, et continuez à travailler en vue de profiter des bienfaits d'une activité continue.



powered by

navigate^o

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e), _____, a fixé un objectif de nombres de pas ou de minutes d'activité
Nom (en caractères d'imprimerie) ici
et a suivi mon progrès afin de mener à bien l'Activité Bien-être 2019 Passez à l'action grâce à des objectifs intermédiaires.

Signé,

Date

NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE SANTÉ :



*Levez-vous et bougez, vous constaterez
d'immenses bienfaits pour la santé*

Pourquoi est-il important de se lever toutes les 60 à 90 minutes pendant une journée de travail? De fréquentes et courtes pauses d'activités légères à modérées vont :

1. Faire baisser votre stress
2. Améliorer votre humeur
3. Stimuler votre niveau d'énergie
4. Aiguiser votre concentration et votre mémoire
5. Permettre de perdre du poids

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

PRATIQUEZ UNE
ACTIVITÉ ET FIXEZ-VOUS
DES OBJECTIFS

Fixez des objectifs progressifs,
suivez votre évolution et
encouragez-vous à devenir
plus actif.